

BIEN BON !

Cuisines et
cantines animées

Menu



DU 16 AU 22 SEPTEMBRE 2024

**MENU DE L'ATELIER
CUISINES ET CANTINES ANIMÉES**

En partenariat avec



BIEN BON !

Cuisines et
cantines animées

Menu

À LA CARTE !

LES CHEFS DU JOUR

- Christian ETIENNE
- Patrice LEROY

TARTARE DE TOMATES

LIEU EN CROÛTE D'HERBE

SUPRÊME DE VOLAILLE

PURÉE DE POTIMARRON ET PATATE DOUCE

RIZ AU LAIT COULIS DE FRAISES

Pour chaque plat, il y a les ingrédients pour 10 personnes, la recette et le dressage.

BIEN BON !

Cuisines et
cantines animées

Menu

LES CHEFS DU JOUR

Christian ETIENNE

Légende de la cuisine avignonnaise, Christian a commencé sa carrière dans les années 1970. Son restaurant, ouvert en 1980, est devenu une référence mondiale pour les gastronomes. Même à la retraite, il reste actif, mettant en valeur les produits locaux avec une cuisine créative et raffinée. Son engagement pour partager sa passion culinaire et soutenir des causes qui lui sont chères fait de lui une figure respectée et aimée au-delà de la cuisine.

Patrice LEROY

Chef cuisinier renommé, et enseignant à l'École Hôtelière d'Avignon. La passion précoce de Patrice pour la cuisine l'a conduit à une formation rigoureuse, et il transmet désormais son savoir avec dévouement depuis de nombreuses années. Reconnu pour sa pédagogie exemplaire, il encourage l'innovation tout en enseignant les techniques traditionnelles. En tant que figure emblématique de l'école, il contribue à former la prochaine génération de chefs, laissant ainsi une empreinte indélébile dans le monde de la gastronomie.



BIEN BON !

Cuisines et
cantines animées

Menu

TARTARE DE TOMATES

Ingrédients

- 2 kg de tomates marmandes
- 0,100 kg d'échalotes
- 0,100kg d'oignon doux
- 0,050 kg d'ail
- 1 bq̄t de basilic
- 0,3 L d'huile d'olives
- 0,1 L de vinaigre balsamique
- Sel / poivre du moulin
- 0,200 kg d'olives noires dénoyautées à la grecque
- 1/4 de plaque de feuilletages
- 1 jaune d'oeuf
- 0,010 kg de graines de sésame blanches



Recette

- Monder, peler, épépiner les tomates
- Tailler les tomates en petits cubes, réserver
- Hacher l'échalote, l'oignon et l'ail, mélanger avec les cubes de tomates
- Réserver 10 feuilles de basilic et ciseler le reste, ajouter au tartare de tomates
- Mixer les olives noires dénoyautées avec un peu d'huile d'olives, réserver
- Confectionner une vinaigrette au tartare de tomates, mélanger délicatement, mouler dans des cercles, réserver au frais
- Dorer la pâte feuilletée au jaune d'oeuf, saler, poivrer, saupoudrer de graines de sésame
- Tailler en fines lamelles et cuire à four chaud, 180°C 10 minutes environ

Dressage

- Démouler au centre de l'assiette le tartare de tomates
- Ajouter une petite quenelle de purée d'olives au-dessus, une feuille de basilic frit
- Terminer la décoration avec le feuilleté aux graines de sésame

BIEN BON !

Cuisines et
cantines animées

Menu

LIEU EN CROÛTE D'HERBE

Ingrédients

- 10 Pavés de lieu de 0,150 kg environ
- 0,2 L d'huile d'olives
- 0,100 kg de parmesan râpé
- 0,100 kg de chapelure blanche
- 0,100 kg de beurre
- 1 bq̄t de basilic
- 1 bq̄t de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 0,050 kg de beurre
- 0,050 kg d'échalotes
- 0,1 L de vin blanc
- 0,5 L de fumet de poissons
- 0,2 l de crème fraîche
- 0,010 kg de maïzena



Recette

- Faire mariner les pavés de lieu avec du sel, poivre et huile d'olives 30 minutes environ
- Cuire les pavés de lieu vapeur au 3/4, refroidir légèrement
- Confectionner la croûte d'herbes : mixer la chapelure avec les gousses d'ail, le basilic et le persil plat. Ajouter le parmesan râpé et le beurre ramolli, continuer à mixer afin d'obtenir une pâte homogène
- Étaler cette pommade en rectangle, entre deux feuilles de papier sulfurisé et faire prendre au froid 1 heure environ
- Réaliser une sauce vin blanc : faire suer l'échalote ciselée au vin blanc sans coloration, déglacer au vin blanc, réduire légèrement, mouiller au fumet de poissons, réduire de moitié, ajouter la crème fraîche, réduire légèrement, mouiller au fumet de poissons, réduire de moitié, ajouter la crème fraîche, réduire à nouveau, lier, assaisonner, passer au chinois, réserver
- Terminer les pavés de lieu : positionner les pavés sur une plaque allant au four
- Découper des rectangles de croûte d'herbes, les positionner sur les pavés de lieu
- Faire dorer au four très chaud 200°C

Dressage

- Disposer au centre de l'assiette un peu de sauce vin blanc
- Ajouter le pavé de lieu en croûte d'herbe sur la sauce
- Ajouter la garniture d'accompagnement

SUPRÊME DE VOLAILLE

(accompagné de la purée de potimarron et patate douce)

Ingrédients

- 10 suprêmes de volailles
- 0,500 kg de blanc de dinde
- 3 oeufs
- 0,5 L de crème liquide
- 0,2 L d'huile d'olives
- 0,200 kg de carottes
- 0,200 kg de courgettes 2 couleurs
- 0,200 kg d'aubergines
- 0,100 kg de beurre
- Sel / poivre du moulin
- 0,100 kg d'oignons
- 0,010 kg de beurre
- 1 L de bouillon de volaille
- 0,2 L de crème liquide
- 0,010 kg de maïzena

Recette

- Parer et mançonner les suprêmes de volailles, réserver
- Confectionner un fond de volailles avec les bouts d'ailerons, l'oignons ciseler, le curcuma et le bouillon de volaille, cuire 45 minutes environ, passer, réserver
- Tailler en petite brunoise les carottes, les courgettes et les aubergines, sauter le tout à l'huile d'olives, refroidir rapidement
- Confectionner une mousseline de volaille : mixer le blanc de dinde, ajouter les blancs d'oeufs et la crème fraîche, assaisonner. Ajouter à cette mousseline la brunoise de légumes refroidie
- Ouvrir les suprêmes de volailles en portefeuille, les masquer de farce, rouler en ballotine dans du papier film, bien serrer
- Cuire ces ballotines au four vapeur ou dans de l'eau bouillante environ 15 minutes
- En fin de cuisson enlever le papier film et faire dorer ces ballotines au beurre. Réserver au chaud
- Terminer la sauce volaille : donner une ébullition au fond de la volaille, crémier, lier, assaisonner, passer au chinois et réserver au bain-marie.

Dressage

- Disposer un disque de sauce au fond de l'assiette
- Tailler la ballotine votre envie (en rondelle, en biseau), la disposer sur la sauce
- Compléter le dressage avec la garniture d'accompagnement

BIEN BON !

Cuisines et
cantines animées

Menu

PURÉE DE POTIMARRON ET PATATE DOUCE

Ingrédients

- 0,750 kg de potimarron
- 0,750 kg de patate douce
- 0,1 L de bouillon de légumes
- 0,200 kg de beurre
- 0,200 kg d'oignons
- 0,050 kg d'ail
- Sel / poivre du moulin

Recette

- Éplucher le potimarron et la patate douce, couper en gros morceaux, réserver
- Éplucher l'ail, l'oignon, émincer et faire suer avec une partie du beurre
- Ajouter les morceaux de potimarron et de patate douce, mouiller au bouillon de légumes
- Cuire à petite ébullition 45 minutes environ
- Égoutter les légumes, (garder le bouillon de cuisson), mixer, mettre au point la texture si nécessaire avec un peu de bouillon, monter au beurre, assaisonner, réserver au chaud

Dressage

- Disposer harmonieusement la purée de légumes selon votre goût (quenelle, larme, etc..)

BIEN BON !

Cuisines et
cantines animées

Menu

RIZ AU LAIT COULIS DE FRAISES

Ingrédients

- 0,200 kg de riz rond
- 1 L de lait demi-écrémé
- 1/2 gousse de vanille
- Sel fin
- 4 jaunes d'œufs
- 0,140 kg de sucre semoule
- 1/4 de bq̄t de menthe
- 0,500 kg de fraises
- 0,200 kg de sucre semoule
- 0,4 L d'eau



Recette

- Rincer le riz à l'eau froide, égoutter et le blanchir départ eau froide 3 à 4 minutes, égoutter, refroidir, réserver
- Faire bouillir le lait avec la demi-gousse de vanille et une pincée de sel, ajouter le riz en pluie, faire reprendre l'ébullition tout en remuant
- Finir la cuisson au four du riz à couvert au four pendant 25 minutes environ
- Mouler dans des ramequins ou saladier
- Refroidir

Coulis

- Confectionner du sirop avec de l'eau et le sucre semoule, faire bouillir 20 minutes
- Laver et équeuter les fraises, les couper en morceaux
- Ajouter le sirop chaud sur les fraises, mixer, passer au chinois, refroidir

Dressage

- Selon le moulage du riz au lait effectué auparavant, ajouter un cordon de coulis de fraises
- Décorer avec une feuille de menthe