



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 700 g de pois chiches
(Conserver 100 g pour le dressage)
- 1 jus de citron frais
- 3.5 g environ de sel
- 1 pièce de citron confit à tailler en brunoise
- 30 g de tahin
- Basilic hachée
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 g de cumin
- 1 gousse d'ail hachée
- 300 g de feta en dés

DÉROULÉ :

- Cuire les pois chiches à l'eau puis les mixer pour obtenir une texture lisse et homogène.
- Incorporer le jus de citron frais, le sel, le tahin, l'huile d'olive, le cumin et l'ail haché. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Disposer la purée de pois chiches dans une assiette plate, ajouter les pois chiches entiers légèrement concassés, le basilic haché, le citron confit, un filet d'huile d'olive et la feta en dés.



Fiche technique plat

DOS DE CABILLAUD RÔTI, POIREAUX, BEURRE BLANC COCO

INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

Beurre blanc coco :

- 1L de vin blanc
- 4L crème de coco
- 500 g Échalotes émincées,
- 300 g de Vinaigre blanc
- 200 g beurre coupé en dés

Dos de cabillaud rôti au four :

- 120g de dos de cabillaud par personne.
- Huile d'olive, sel et poivre.

Poireaux :

- 100 g de blanc de poireaux par personne
- 100 g de beurre
- Eau et sel

DÉROULÉ :

BEURRE BLANC COCO :

- Faire suer les échalotes sans coloration.
- Ajouter le vin blanc et le vinaigre.
- Réduire jusqu'à hauteur des échalotes à feu doux puis mouiller avec la crème de coco et réduire de moitié.
- Mixer le tout et passer au chinois fin.
- Finir par monter la sauce au beurre à l'aide d'un fouet à feu doux. Débarrasser et mettre la sauce au coin du fourneau, un endroit pas trop chaud ni trop froid.

DOS DE CABILLAUD RÔTI AU FOUR :

- Assaisonner les poissons en portion avec le sel, puis snacker d'un seul côté, jusqu'à coloration.
- Débarrasser sur plaque puis mettre au four, la coloration vers le haut. Cuire à 180° pendant 5 Min. Poivrez à la sortie.

POIREAUX :

- Couper les blancs de poireaux en tronçons de 1,5 centimètre d'épaisseur. Les disposer dans une plaque type gastro fin. Saler et mouiller avec l'eau à mi-hauteur. Ajouter le beurre.
- Cuire au four à 180°C pendant 10 Min.

DRESSAGE :

- Dans une assiette, disposer les tronçons de poireaux au centre, puis le poisson par-dessus. Finir en nappant de beurre blanc coco.



INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

- 10 faisselles de 60 g
- 5 pommes coupées en petits dés
- 5 cuillerées à soupe de miel

DÉROULÉ :

- Faire sauter les dés de pomme avec un peu de beurre.
Juste colorer, les pommes restent croquantes.
- Les disposer sur la faisselle, napper de miel.



Fiche technique dessert

RIZ AU LAIT, CAMEL SALÉ

INGRÉDIENTS POUR 10 PERS. :

Riz au Lait :

- 800 g lait
- 200 g crème
- 100 g riz rond
- 60 g sucre semoule
- 1 gousse vanille

Sauce Caramel :

- 190 g sucre semoule
- 190 g sirop glucose
- 280 g crème liquide
- 2 g fleur de sel
- 100 g beurre

Riz soufflé croustillant :

- Sirop
- 40 g eau
- 56 g sucre semoule

Riz croustillant :

- 100 g riz soufflé
- 80 g de sirop à 30°

DÉROULÉ :

RIZ AU LAIT :

- Gratter la gousse de vanille dans le lait, faire bouillir avec l'ensemble des ingrédients puis cuire 1h à 160°C, laisser refroidir et réserver au froid. La texture doit être crémeuse.

SAUCE CAMEL :

- Réaliser un caramel brun avec le sucre et le glucose, décuire avec la crème et la fleur de sel tiédi, cuire à 105°C, chinoiser, incorporer le beurre froid à 70°C, refroidir et conserver au froid.

RIZ SOUFFLÉ CROUSTILLANT :

- Faire bouillir l'eau et le sucre, réserver.

RIZ CROUSTILLANT :

- Faire bouillir le sirop, verser sur le riz soufflé, bien mélanger, étaler sur un tapis de cuisson, puis cuire 20 minutes à 120°C, laisser refroidir et réserver.