



LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE CHARENTE MARITIME

Fiche Technique Entrée :

**CHEVRE FRAIS DE NOTRE REGION AUX HERBES FRAICHES,
ACCOMPAGNE DE CAROTTES DECLINEES EN TEXTURES :
EN CREMEUX PARFUME A L'ORANGE, CRUES EN COPEAUX,
CUITES ASSAISONNEES D'UN PESTO DES FANES**

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour la crème chèvre frais :

- 500g de chèvre frais
- 300 cl de crème fraîche liquide
- ½ botte de ciboulette ou fanes des carottes
- Sel, poivre

Pour le crémeux carottes :

- 1kg de carottes
- 60g de beurre
- 100g d'échalotes
- 750cl de lait entier

- 300cl de jus d'orange
- 1 orange
- Prévoir un peu de crème liquide pour ajuster la texture après cuisson

Pour la garniture et le pesto :

- 300g de carottes de couleur en bottes avec fanes, violette et jaune
- 200cl d'huile de tournesol
- 30g graine de tournesol
- 30g de parmesan
- 20g ail en gousse

DÉROULÉ :

- ✓ Laver, éplucher toutes les carottes
- ✓ Tailler en rondelles les carottes oranges et les échalotes
- ✓ Faire suer au beurre l'ensemble, mouiller au lait et jus d'orange
- ✓ Ajouter l'orange taillée en deux et assaisonner avec le sel et le poivre
- ✓ Quand les carottes sont cuites, mixer l'ensemble (retirer les ½ oranges), ajuster la texture qui doit être crémeuse avec de la crème. Servir froid ou tiède en fonction des structures (la recette de base étant de servir froid)
- ✓ Tailler en biseau ou gros bâtonnets les carottes jaunes, cuire à la vapeur. Tailler les carottes violettes en fines lamelles
- ✓ Mixer les fanes de carottes avec l'huile, le parmesan et les graines de tournesol, sel et poivre
- ✓ Mélanger le chèvre frais avec la crème (ajuster la texture), le sel et le poivre, terminer avec les herbes hachées. Mettre en poches à douille
- ✓ Pour le dressage, prévoir des coupelles ou ramequins

- ✓ Mettre le chèvre frais au centre et en volume, disposer un morceau de carotte jaune enrobé du pesto et un ou deux copeaux de carotte violette sur le chèvre, verser la crème de carotte autour, réserver au frais jusqu'au service. En liaison chaude, mettre au frais la base chèvre et carotte et verser la crème de carotte tiède au moment de l'envoi. Les carottes jaunes seront en copeaux également et mélangées au pesto qui peut être fait la veille.
- ✓ Possibilité de faire frire également les fanes de carottes, à disposer au dernier moment sur l'assiette





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE CHARENTE MARITIME

Fiche Technique Plat :

**PORC MARINE CUIT LONGUEMENT
ACCOMPAGNE D'UNE SAUCE BARBECUE MAISON,
BUTTERNUT LEGEREMENT ROTI AUX EPICES,
LENTILLES DE PRODUCTEURS LOCAUX
ET MAÏS PREPARES EN CROQUETTES**

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour le porc mariné :

- 3 kg de porc (morceaux qui supportent une cuisson longue, en fonction du matériel, des approvisionnements et des budgets : travers ou poitrine ou rôti de porc ou sauté de porc)
- 100 cl de Ketchup
- 70cl de sauce soja salée
- 20cl de miel
- 50g d'ail en gousses
- 300g d'oignons
- Thym
- Pm Sauce piquante (facultatif)

Pour la sauce barbecue :

- 300 cl de ketchup
- 150 cl de jus d'ananas
- 60cl sauce Worcester
- 30cl de miel
- 30cl sauce soja
- 60cl d'huile d'olive
- 30g gingembre en purée
- 50g ail haché
- Thym séché, poivre de cayenne

Pour les croquettes de lentilles et maïs :

- 500g de lentilles vertes après cuisson
- 300g de maïs en boîte
- 60g d'échalotes épluchées
- 30g d'ail épluché
- 120g d'œufs entiers
- 150g de chapelure

Pour le butternut rôti aux épices :

- 2 kg de butternut
- 100cl d'huile d'olive
- Epices selon convenance : paprika, curry, curcuma, mélanges d'épices...

DÉROULÉ :

- ✓ La veille, mettre à mariner le porc avec tous les composants
- ✓ Le lendemain, en fonction des morceaux de porc choisis et des modes de cuisson mettre à cuire
- ✓ Pour la sauce barbecue, mélanger tous les ingrédients. Peut-être réaliser deux jours à l'avance. Le jour du service, déglacer les plaques de cuisson avec cette sauce, ou simplement la faire chauffer. Peut également être servie froide
- ✓ Pour les croquettes : mixer la moitié des lentilles et maïs avec les échalotes et l'ail. Débarrasser puis ajouter le reste des lentilles et maïs, les œufs entiers, la chapelure le sel et le poivre. Former des croquettes qui seront passées en friteuse
- ✓ Pour ceux qui n'ont pas de friteuse, réaliser des galettes en diminuant par deux la chapelure, puis les poêler ou les cuire au four avec protocole adapté
- ✓ En liaison chaude, adapter au mieux la garniture (façon crumble par exemple)
- ✓ Eplucher et tailler en gros cubes les butternuts ou autres variétés de cucurbitacées. Ajouter l'huile, le sel, le poivre et les épices
- ✓ Faire rôtir au four
- ✓ Pour le dressage, s'adapter en fonction des structures, assiettes, plats, barquettes





LE GRAND REPAS

JEUDI 19 OCTOBRE 2023

TERRITOIRE CHARENTE MARITIME

Fiche Technique Dessert :

PUDDING DE PAIN AUX COINGS, POMMES ET PEPITES DE CHOCOLAT, COULIS AU CAMEL

INGRÉDIENTS POUR 10 PORTIONS :

Pour le pudding :

- 600g de pain non consommé (possibilité de demander à des boulangers des restes de pain, important de ne pas l'acheter, mais d'utiliser des invendus) puis séché au four afin de le conserver jusqu'au jeudi
- 2l de lait entier
- 300g d'œufs entiers
- 150g + 200g (sirop des coing) Sucre semoule
- 150g Sucre roux

- 500g de pommes
- 500g coings ou poires
- 120g pépites de chocolat

Pour le coulis au caramel :

- 200g de sucre
- 100cl de crème

DÉROULÉ :

- ✓ Faire tremper le pain séché dans le lait (la veille si possible)
- ✓ Réaliser le coulis de caramel. Cuire le sucre jusqu'à coloration, déglacer à la crème. Peut être servi tiède ou froid
- ✓ Eplucher les coings, les épépiner et tailler en grosse mirepoix ou laisser entier selon convenance et structure. Les cuire dans un sirop avec eau et sucre environ 15 mn, garder une certaine fermeté
- ✓ Eplucher les pommes et épépiner, les tailler en lamelles
- ✓ Mélanger les œufs, le sucre semoule et roux. Dans un batteur, mettre le pain trempé et le mélange œuf et sucre, mélanger l'ensemble avec la feuille, y ajouter à la fin les pépites de chocolat.
- ✓ Ajouter le coing préalable cuit. Mettre en plaque gastro, ou ramequin, ou dans des caissettes à muffin
- ✓ Disposer sur le dessus les lamelles de pommes
- ✓ Cuire en four mixte si possible (40% vapeur) à 180°C, pendant 20 à 45 mn suivant les contenants
- ✓ Servir tiède avec le coulis de caramel

