



BLINIS DE HARICOTS MUNGO



Julien Montet, Benjamin
et Mikoto Crouzet
L'Âne têtù - Desaignes

INGRÉDIENTS

(6 personnes)



Pour les blinis

- 100 g de haricots mungo
- 5 cs d'huile de tournesol
- 1 cm de gingembre frais
- sel, poivre


Pour la crème d'aubergine

- 2 aubergines
- huile d'olive
- ail
- sel, poivre

Pour les blinis de haricots mungo

La veille, faire tremper les haricots mungo, les égoutter, les rincer, les mixer avec 5 cuillères à soupe d'huile de tournesol, le sel, le poivre et 1 cm de gingembre. Conserver au frais.

Le jour-même, faire cuire les blinis à la poêle.



Pour la crème d'aubergine

Couper les aubergines en deux, les assaisonner de sel, poivre et verser un filet d'huile d'olive. Presser une gousse d'ail, mélanger avec 1 cuillère à café d'eau et déposer quelques gouttes de jus d'ail, couvrir de papier aluminium et faire cuire au four à 180°C pendant 40 minutes. Après cuisson, enlever la peau. A l'aide d'une cuillère, racler la chair et mixer. Rectifier l'assaisonnement.

Dressage

Sur chaque blini, déposer une cuillerée de crème d'aubergine et décorer avec des pickles d'oignon rouge, des feuilles d'épinard de Malabar.



CAPPUCCINO D'HÉLIANTHIS, BUTTERNUT CONFIT ET CRÈME DE LARD PAYSAN



SEPR
Annonay

INGRÉDIENTS

(10 personnes)



- 2 litres de fond de légumes
- 1 blanc de poireau
- 2 gousses d'ail
- 1 kg d'hélianthis
- 50 g de lentilles d'Ardèche
- 1/2 butternut
- 150 g de lard fumé ardéchois
- 100 g d'échalotes
- Huile d'olive
- 300 g de crème fraîche
- Sel, poivre

Progression du velouté d'hélianthis :

- Éplucher et tailler les légumes en mirepoix (poireau, échalotes, ail, hélianthis)
- Faire revenir les légumes dans l'huile d'olive puis ajouter le bouillon de légumes et 25 g de lentilles. Faire cuire environ 1 heure. Passer au mixeur plongeant, crémer et assaisonner.

Progression du butternut confit :

Tailler le butternut en brunoise et confire dans l'huile d'olive. Assaisonner.

Lentilles

Cuire 25 g de lentilles d'Ardèche dans 3 fois leur volume d'eau pendant 20 à 25 mn.

Progression de l'écume de lard :

Faire bouillir 250 g de crème et ajouter le lard. Laisser infuser. Filtrer et mettre dans un syphon à chantilly.

Dressage

Dans un verre ou une verrine, déposer le butternut confit, verser le cappuccino d'hélianthis, les lentilles cuites et la chantilly de lard. Décorer avec quelques peluches de coriandre, brins de ciboulette et lamelles de fromage Abbaye de Mazan.



Accord
mets et vins

<https://bit.ly/4huR5ST>





GRAVLAX DE TRUITE, LENTILLES VERTES EN SALADE



Catherine et Eric Seignovert
Auberge Monnet
La Roche-de-Glun

INGRÉDIENTS

(6 personnes)



- 200 g de lentilles vertes
- 2 oignons émincés
- 1 gousse d'ail
- épices Sukhotai
- herbes
- huile de tournesol
- 2 filets de truite de 1 kg chacun avec la peau
- 100 g de gros sel de Guérande
- 100 g de sucre semoule blond
- 2 cs de baies roses
- herbes : basilic mexicain, coriandre...

Pour la salade de lentilles vertes

Faire blanchir les lentilles 2 minutes puis les plonger dans l'eau froide. Porter à ébullition et cuire 20 minutes. Egoutter les lentilles et les tremper dans l'eau froide. Faire revenir les oignons et l'ail avec l'huile. Faire suer et rajouter les épices. Laisser 1 mn sur le feu. Egoutter les lentilles, ajouter les oignons, l'ail et les épices et rajouter les herbes que vous aimez.

Pour le gravlax de truite

Envelopper les filets de gros sel, sucre blond, baies roses et herbes. Poser les filets chair contre chair, les enrouler dans un film alimentaire et poser un poids par-dessus. Déposer dans un récipient et laisser mariner au minimum 16 heures.

Rincer les filets à l'eau froide et couper des lamelles fines.

Dressage

Dans une assiette, déposer une cuillère de lentilles et disposer harmonieusement les lamelles de gravlax de truite.





KEFTA DE CABRI AUX HERBES DU MAQUIS, HOUMOUS, SAUCE BLANCHE AU CHEVRE FRAIS



Lycée professionnel
hôtelier
Largentière

INGRÉDIENTS

(4 personnes)



Pour les keftas

- 600 g de chevreau haché
- 40 g d'échalotes
- Sarriette
- Serpolet
- Huile d'olive
- 100 g de graines de sésame
- Sel, poivre

Pour le houmous

- 400 g de pois chiche
- 1 cuillère à soupe de tahini
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron vert

- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Eau
- Sel, poivre

Pour la sauce blanche au chèvre

- 50 g de chèvre frais
- 25 cl de crème fraîche
- Ciboulette
- Sel/poivre

Progression des boulettes de kefta :

- Préchauffer four à 180°C.
- Mélanger et assaisonner la viande hachée, les échalotes ciselées et les herbes concassées.
- Façonner des boulettes (25 grammes). Paner avec les graines de sésame.
- Disposer les keftas sur une plaque, arroser d'huile d'olive et cuire au four durant 20 minutes.

Progression du houmous :

- Egoutter les pois chiches dans une passoire et les rincer à l'eau froide. Verser dans le bol du mixeur.
- Ajouter le tahini, la gousse d'ail écrasée, le jus de citron vert, le piment d'Espelette, l'huile d'olive et un peu d'eau. Assaisonner de sel et de poivre et mixer jusqu'à l'obtention d'un houmous crémeux.

Progression de la sauce blanche au chèvre frais :

- Mixer la crème fraîche et le chèvre frais. Assaisonner.
- Ajouter la ciboulette hachée.

Dressage

Sur un plat en mode apéritif (1 kefta) ou à l'assiette comme plat principal (3 keftas), disposer une virgule de houmous, les keftas et un point de sauce blanche. Décorer avec une julienne d'échalotes frites et quelques gouttes d'huile d'olive citronnée.



Accord
mets et vins

<https://bit.ly/4huR5ST>





LENTILLES CONFITES

À LA VERVEINE, BRUNOISE DE POIRE ET CRUMBLE

Ardèche le goût &
terra-culinaria.com




INGRÉDIENTS

- 130 g de lentilles vertes
- 140 g de sucre
- 400 g d'eau
- 1 branche de verveine
- 55 g de beurre
- 80 g de farine de blé T80
- 350 g de poires mûres
- 2 pincées de sel
- 50 g de jus de citron

PROGRESSION

- Tremper les lentilles entre 6h et 24h.
- Jeter l'eau de trempage et les rincer.
- Cuire les lentilles avec l'eau et 100 g de sucre à couvert jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (tout en se tenant bien encore pour avoir de la texture) et qu'il n'y ait plus d'eau de cuisson. Laisser refroidir en température ambiante.

- 
- Effeuiller la verveine. Garder les petites feuilles pour le dressage.
 - Hacher les feuilles de verveine. Ajouter la verveine aux lentilles confites de sorte à parfumer les lentilles à la verveine sans que le parfum de la verveine ne prenne le dessus. Bien doser en goûtant.
 - Réaliser en parallèle le crumble en mélangeant le beurre pom-made avec la farine, 40 g de sucre et le sel. Bien sabler.
 - Cuire au four à 180°C pendant 15 min quand vous obtenez une très légère coloration.
 - Couper la poire en brunoise.
 - La mettre dans un bol avec le jus de citron et bien mélanger.
 - Dresser les lentilles, puis la brunoise, le crumble et finir par des feuilles de verveine.

Remarque :

- Si la poire n'est pas mûre, l'étuver très légèrement avec un peu de sucre pour l'attendrir et la sucrer.

PROGRESSION DE LA RECETTE

Pour le crumble

- Mélanger tous les ingrédients et obtenir une consistance sableuse
- Réserver en bac au froid

Pour le confit de framboises

- Chauffer à 70°C la brisure de framboises et la moitié du sucre
- Mélanger la pectine NH avec l'autre moitié du sucre
- Verser en pluie sur la brisure chaude, tout en remuant puis porter à ébullition jusqu'à la texture voulue
- Refroidir

Suite de la préparation

- Au batteur et au fouet, mélanger l'huile et l'eau
- Incorporer les œufs, le sel et le sucre
- Ajouter les farines tamisées et la levure chimique
- Ajouter les brisures de marrons et mélanger très légèrement
- Garnir les moules à mi-hauteur (45 g)
- Insérer un peu de confit de framboises (45 g)
- Parsemer de crumble et saupoudrer de sucre glace

- Cuire 35 min à 185°C four à sole

A la sortie du four, laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace

Conseil : le temps de cuisson dépend de la quantité cuite. Afin de connaître la texture du produit, prélever une petite quantité pour qu'elle refroidisse rapidement et ainsi se rendre compte de la texture finale à froid.



VERRINE DE POIS CHICHES ET TOMATE

Sylvain
Blacher
EHPAD Les Tilleuls
Montpezat-sous-Bauzon




INGRÉDIENTS

- 400 g de pois chiches locaux en conserve
- 18 tomates cerise
- 1 cuillère à soupe de piment d'Espelette
- 1 pointe de couteau de clou de girofle moulu
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1/2 citron vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 cl de crème liquide

PROGRESSION

- Tremper les dessus de verrine dans le jus de citron, puis dans le piment d'Espelette
- Laisser un peu sécher les verrines, sans trop les toucher
- Rincer abondamment les pois chiches, ils ne doivent plus mousser

- 
- Eplucher l'ail et l'oignon, puis les émincer finement
 - Rincer la coriandre à l'eau claire, la sécher avec du papier absorbant, puis la ciseler finement
 - Mixer les pois chiches avec l'oignon, l'ail et la moitié de la coriandre. Y ajouter la crème à la fin
 - Ajouter le reste de l'huile d'olive et le jus de citron
 - Goûter, saler et poivrer
 - Ajouter la préparation dans une poche équipée d'une grosse douille lisse
 - Remplir à moitié les verrines avec la purée de pois chiches à la coriandre
 - Trancher les tomates cerise en 8
 - Verser un peu d'huile sur les tomates, zester le citron vert, saler et poivrer
 - Ajouter le reste de la coriandre
 - Verser sur les pois chiches
 - Parsemer d'un peu de coriandre ciselée

Suggestion : vous pouvez remplacer la coriandre par du basilic.