**COURS DE CUISINE A GRESSAC**

**Le 10/10/20**

Velouté de potimarron

Cappuccino aux graines de sarrasin torréfiées/piment d’Espelette

Recette pour 6 personnes

* 1 courge potimarron
* 1 brique de lait de coco
* ½ Lait entier
* Sel : 3 pincées
* Poivre : 3 tours de moulin
* Huile d’olive bio : 20gr
* Crème à 35% de MG : ½ litre

Progression :

Laver et brosser le potimarron car nous laissons la peau du cucurbitacé.

Ouvrir en deux le potimarron, le vider de ses graines à l’intérieur et tailler en grosses mirepoix notre courge, ajouter l’eau et le lait de coco à hauteur et couvrir notre velouté afin de mieux concentrer les aromes. Une fois que le potimarron est cuit le mixer très finement afin qu’il n’y ai pas d’aspérités et qu’il reste soyeux.

En parallèle munissez-vous d’un siphon, remplir au 2/3 de crème à 35% de matières grasses. Assaisonnez ce mélange de crème, de sel fin, de poivre du moulin et de piment d’Espelette. Fermez le siphon et ajouter 1 cartouche de gaz, l’embout peut être muni d’une douille cannelée pour un effet plus esthétique, shaker le tout et disposer sur le velouté chaud de potimarron donc le dressage s’effectue dans une tasse en porcelaine ou une verrine transparente. Vous réaliserez un chaud froid de potimarron très automnal qui plaira à vos invités.

Tourteau et vinaigrette à la mangue : verrine apéritive ou en entrée

Recette pour 6 personnes :

* Tourteau : 40 gr/ personne
* Mangue avion : 1 pièce
* Citron bio : 2 pièces
* Vinaigrette de xérès : 1 cuillère à soupe
* Huile de pépin de raisins : 2 Cuillère à soupe
* Huile d’olive Bio : 2 cuillères à soupe
* Sel : 1 pincée

Progression : Réalisez la vinaigrette à la mangue

Pelez la mangue, la tailler grossièrement et ensuite enlever le noyau central

Mixer le tout au « thermomix »  ou dans un Blender avec les huiles, le jus des deux citrons (sans les pépins) ajouter l’assaisonnement. Remplir une poche à douille ou une pipette afin de disposer la vinaigrette à la mangue au fond de votre contenant, ensuite disposer délicatement votre effilochée de tourteau acheté à la marée ou chez votre poissonnier et enfin vous pouvez finir le dressage des jolies pousses bio (que ce soit à l’ail, au poireau ou à la coriandre fraiche) afin d’ajouter un peu de pep’s à tout ce mélange. Nous aurons le côté naturel et sucré de la mangue, la mer avec le tourteau et la fraicheur des pousses bio.

**Entrée chaude**

**SOUPE THAIE retour de voyage**

Curry jaune

Recette

* Racine de galanga : 1 petite
* Échalotes : 1 petite
* Graines de cumin : ½ cuillère à café
* Graines de coriandre : ½ cuillère à café
* Graines de poivre blanc : 4 grains
* Ail ou pas : 1 gousse à dégermer
* Racine de curcuma frais : 1 petite
* Feuilles de combawa : 4
* Bâton de citronnelle : 1
* Citron vert jus : 2
* Base de Daal indien : 50 gr de jus
* Ciboulette du jardin : ½ botte
* Coriandre fraiche : ½ botte
* Gambas sauvages : 6 unités par personne

Réaliser le curry jaune au mortier

Au pilon, écraser les graines de cumin, coriandre, de poivre

Éplucher l’échalote et l’ail et hacher le tout sur votre planche à découper afin d’ajouter le tout dans votre mortier

Pilonner le tout pour arriver petit à petit à une pâte (c’est un peu long ! c’est normal il faut rester patient cela vous fera faire un peu de sport)

Éplucher la racine de galanga, la racine de curcuma et les hacher sur votre planche. Ajouter le tout dans votre mortier et continuer à écraser encore à l’aide du pilon

Une fois que votre pate de curry est réalisée la réserver au frais

Ajouter dans votre wok les gambas, le jus indien, la pâte de curry jaune

Cuire le tout très rapidement car les gambas cuisent très rapidement, une fois qu’elles commencent à changer de couleur vous pouvez ajouter le jus de citron, les herbes fraiches hachées. Couvrir le tout et laisser infuser le tout 8’ et servir le tout en soupière ou dans des assiettes creuses.

**PLAT CHAUD :**

Ballotine de poulet farcie à la tapenade cuit basse température

Navets boule d’or.

Recette :

* 1 blanc de poulet par personne
* Tapenade noire : 1 cuillère à soupe/ personne
* Huile d’olive
* Sel/ poivre
* Navets boule d’or : 2/personne
* Beurre : 10gr

Progression :

Ouvrir les blancs de volaille en portefeuille

Disposer au centre la tapenade noire en laissant les côtés nets

Refermer la ballotine de volaille en gardant bien la farce de tapenade au centre et qu’elle ne traverse pas, il faut bien serrer la ballotine en s’aidant ensuite de film alimentaire. La technique de chef c’est de mouiller votre plan de travail ensuite de mettre le film alimentaire sur votre plan de travail légèrement humide et que le film adhère, colle le plan de travail ensuite déposer votre ballotine de volaille, la saucissonner (la rouler) dans ce film

 Renouveler l’opération avec 3 épaisseurs de film successives afin que le tout à la cuisson reste homogène et qu’il n’y ai pas d’infiltration d’eau au sein du produit.

Laisser reposer le tout une nuit au frais et le lendemain sortir votre ballotine 1 heure avant cuisson. Remplir une casserole d’eau et chauffer ce bain marie à 60°c

Une fois que votre bain a atteint cette température plonger votre ballotine 1H30

Refroidir votre ballotine à la sortie de ce bain dans un bain d’eau glacé et la laisser au frais toute la nuit dans ce même bain.

Le lendemain enlever le film qui enveloppe votre volaille et la glacer dans une poêle avec un mélange de beurre et d’huile d’olive et caraméliser votre volaille afin de lui donner une couleur plus sympa et surtout une réaction de Mayard qui va donner du gout à votre viande (appellation exacte de la coloration du produit)

Tailler en 3 votre ballotine en ôtant les bords qui ne sont pas réguliers et disposer le serpentin à la vue de vos invités (ci-joint photo du plat)

Les navets quant à eux seront épluchés et taillés à la mandoline en tranche épaisse de 1 cm et ensuite cuit au four vapeur ou simplement blanchis. Les glacer dans un sautoir avec de l’huile d’olive mélangé à du beurre et on les fera revenir comme ceci pendant 8 minutes environ en fonction de la chaleur de base des légumes. Saler et poivrer le tout en rectifiant l’assaisonnement

**DESSERT**:

POIRE POCHÉE AU SIROP D’ÉPICES

Poire pochée en croute de sablé breton

Sirop d’épices

Éclats de meringue française

Caramel beurre salé

Recette :

* 1 poire William/ personne
* Eau : 1litre d’eau
* Sucre : 500 gr
* Bâton de cannelle : 1
* Etoile de badiane : 1
* Mélange de poudre à pain d’épices : 1 cuillère à soupe
* Citron jaune : 2 unités
* Orange : 2 unités
* Beurre : 100gr
* Crème à 35%MG : 150gr
* Fleur de sel de Camargue : 1 pincée

Progression :

Réaliser un sirop d’épices avec l’eau et le sucre, ajouter l’orange taillée en morceaux, le citron taillé en morceaux, les épices

Une fois que le sirop à bouilli, ajouter les poires pelées, vidées et citronnées et les cuire en fonction de la maturité entre 12 et 15’, les maintenir pochées et immergées totalement afin que les poires ne sortent pas du sirop.

Les sortir du sirop, les égoutter et les réserver au frais

Laisser le sirop à part et le faire refroidir en parallèle

 Réaliser le caramel beurre salé : Cuire le sucre à sec en 3 fois et déglacer le caramel avec le beurre tempéré coupé en petits morceaux, ajouter la fleur de sel, finir en ajoutant la crème

Dressage : vous pouvez dresser dans une tasse le sirop de sucre refroidit comme un esprit de thé à la menthe, ensuite la poire pochée, le caramel beurre salé et nos éclats de meringues de part et d’autre de l’assiette.