

ENTRÉE MIXÉE

CERVELLE DE CANUT



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MIN



TEMPS DE REPOS
12 H

Ingrédients

- 360g de faisselle
- 40g de crème fraîche épaisse
- 2g de sel fin
- 0,2g de poivre noir moulu
- 6g d'huile d'olive
- 10g de vinaigre de noix
- 60g d'échalote
- 2 gousses d'ail, blanchies trois fois
- 2g de persil plat
- 5g de ciboulette
- 1g d'estragon sec

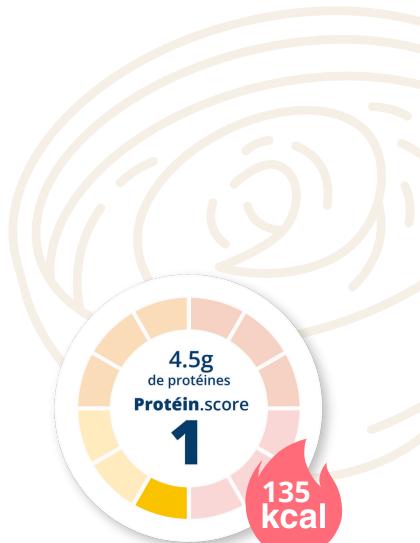


MATÉRIEL

Bol, couteau,
tamis, balance,
planche et cuillère

Préparation

- Hacher finement les herbes fraîches, l'ail et l'échalote.
- Mélanger la faisselle et la crème fraîche épaisse, puis ajouter l'huile d'olive et le vinaigre. Bien mélanger.
- Saler et poivrer généreusement, puis laisser reposer au réfrigérateur.
- Ajouter les ingrédients hachés.
- Laisser infuser 12 h au réfrigérateur.
- Passer au tamis.



PLAT MIXÉ

LIEU NOIR



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
45 MIN



TEMPS DE CUISSON
1 H

Ingrédients

- 335g de lieu noir
- 400g de fumet reconstitué
- 180g de lait entier
- 85g d'eau
- 8,5g de Maïzena
- ½ citron (jus)
- 3g de sel fin

Préparation

- Mixer le lieu noir cru au robot.
- Faire chauffer le lait entier et le fumet de poisson.
- Ajouter le poisson et laisser cuire 1 h à faible ébullition (jusqu'à évaporation du liquide).
- Mixer de nouveau le poisson.
- Délayer la maïzena dans l'eau froide.
- Ajouter le mélange eau/maïzena au poisson et faire chauffer.
- Assaisonner avec le sel et le jus de citron.



MATÉRIEL

Casserole, balance,
mixeur



Indications pour 1 portion

PLAT MIXÉ

GRATIN DE CHOU-FLEUR



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
15 MIN



TEMPS DE CUISSON
45 MIN

Ingrédients

- 550g de chou-fleur
- 250g de crème liquide
- 50g de fromage râpé n°1
- 75g de fromage râpé n°2
- 2,5g de sel fin
- 0,5g de poivre noir moulu

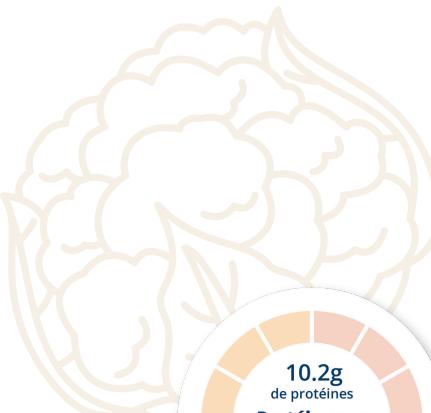
Préparation

- Couper le chou-fleur grossièrement.
- Mélanger le fromage râpé n°1, la crème liquide, le sel et le poivre.
- Ajouter les morceaux de chou-fleur dans le mélange.
- Répartir dans le plat et ajouter le fromage râpé n°2 sur le dessus.
- Cuire 45 minutes au four à 180 °C.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance lisse.



MATÉRIEL

Couteau, four, plat à gratin, balance, mixeur



Indications pour 1 portion

PLAT MIXÉ

PURÉE DE SARRASIN



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE PRÉPARATION
30 MIN



TEMPS DE CUISSON
20 MIN

Ingrédients

Beurre blanc

- 30g d'échalote
- 100g de vin blanc sec
- 80g de vinaigre de vin blanc
- 150g de beurre
- 0,5g de sel fin
- 0,1g de poivre noir moulu

Sarrasin

- 300g de sarrasin cuit
- 120g de beurre blanc

Préparation

Beurre blanc

- Ciseler les échalotes.
- Faire suer les échalotes.
- Ajouter le vin blanc sec et le vinaigre de vin blanc.
- Laisser réduire à sec.
- Monter au beurre très froid.
- Assaisonner (sel, poivre).

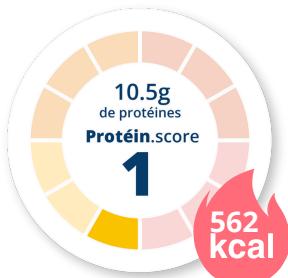
Sarrasin

- Cuire le sarrasin dans de l'eau bouillante pendant 20 minutes. Egoutter
- Mixer le sarrasin encore chaud avec le beurre blanc jusqu'à obtenir une texture lisse.
- Réchauffer et servir.



MATÉRIEL

Casserole, balance,
mixeur, couteau,
planche



Indications pour 1 portion

DESSERT MANGER-MAIN

RIZ AU LAIT, COULIS DE FRUIT



POUR
4 PERSONNES



TEMPS DE
PRÉPARATION
20 MIN



TEMPS DE
CUISSON
35 MIN



TEMPS DE
REPOS
2 H

Ingrédients

Riz au lait

- 60g de riz rond
- 0,5 L de lait entier
- 25g de sucre semoule
- ½ gousse de vanille

Mélange pour moulage

- 325g de riz au lait mixé
- 130g de lait entier
- 75g de crème liquide
- 6,5g de gélatine (en feuilles)
- 10g de sucre semoule

Coulis de fruit

- 140 g de purée de fraises
- 20g de sucre à confiture

MATÉRIEL

Casserole, balance,
mixeur

Préparation

Riz au lait

- Fendre la gousse de vanille en deux et gratter les grains avec un couteau.
- Dans une casserole, verser le lait entier, les grains de vanille et la gousse, puis fouetter.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à ébullition.
- Ajouter le riz rond et cuire à feux doux 35 minutes en remuant régulièrement. Ajouter le sucre en fin de cuisson.
- Mixer l'ensemble encore chaud jusqu'à obtenir une texture lisse.

Mélange pour moulage

- Chauffer le lait, la crème et le sucre semoule dans le mélange précédent.
- Ramollir la gélatine dans de l'eau glacée, bien l'essorer et l'ajouter au mélange encore chaud.
- Mouler à la forme voulue et laisser refroidir au frais jusqu'à ce que le mélange soit solide.

Coulis

- Faire chauffer la purée de fraises et ajouter le sucre à confiture.
- Porter à ébullition puis laisser refroidir. À déguster en accompagnement du riz au lait.



Indications pour 1 portion