JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE VAUCLUSE

Le Grand Repas

FICHE TECHNIQUE ENTRÉE

Tranche de courge rôtie au romarin, thym et sarriette séchés, velour de raifort acidulé, pop-corn au piment d'Espelette

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Courge rôtie

- *1,5kg de courge avec la peau*
- *3 branches de Romarin*
- *3 branches de sarriette*
- *3 branches de thym*
- *2 gousses d'ail*
- *10g de sel*
- *Un peu d'huile d'olive et de beurre*

Velour au raifort

- *500g Crème*
- *200g Beurre*
- *100g Raifort*
- *50g Jus de citron*
- *10g Sel*

Pop-corn au piment d'Espelette

- *100g Maïs a pop-corn*
- *30g Huile de tournesol*
- *10g Sel*
- *5g Piment d'Espelette*

DÉROULÉ

- *Couper les courges en quartier d'environ 150gr*
- *Assaisonner au sel, herbes et ail écrasée. Ajouter un filet d'huile d'olive un peu de beurre, cuire sans couvrir pour dorée les côtés, arroser pendant la cuisson. Four à 160°C jusqu'à ce que les courges soit cuites bien fondantes.*
- Faire chauffer la crème avec le jus de citron, le raifort et le sel dans une casserole à feux moyen puis monter la sauce avec le beurre à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Vérifier l'assaisonnement
- Faire cuire le maïs pour les faire éclater dans un peu d'huile de tournesol dans une casserole avec un couvercle, assaisonnée en fin de cuisson avec le sel et le piment d'Espelette.
- Vérifier l'assaisonnement
- Réchauffer la courge au four à 150°C, et la sauce à feux doux, mixer une dernière fois pour donner une belle texture à la sauce puis dresser en disposant les pop-corn sur la tranche de courge finale pour donner du craquant.

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE VAUCLUSE

FICHE TECHNIQUE PLAT

Fricassée de Volaille au jus de raisin vert, badiane, cannelle. Polenta crémeuse aux senteurs des sous-Bois

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Fricassée de volaille

- *10 portions de volaille*
- *1l de jus de volaille*
- *1l de jus de raisin blanc*
- *0.5l de verjus*
- *3 gousses d'ail*
- *2 gros oignons*

Polenta crémeuse

- *400g Eau*
- *60g Crème*
- *160g Polenta*
- *6 tranches de Bacon*
- *400g de crème*
- *150g de reblochon*
- *50g de beurre*
- *10g de sel*

Poêlée de champignons

- *1kg de champignons bruns*
- *50g d'ail haché*
- *50g de persil haché*
- *10g de sel*
- *5 g de poivre noir*

DÉROULÉ

- *Assaisonner et marquer coté peau les morceaux de volaille à feux vifs. Une fois colorés, les débarrasser, faire suer les oignons et l'ail ciselé dans la casserole du marquage, puis déglacer les sucs avec du verjus, mouiller un première fois avec le jus de raisin blanc et laisser réduire d'un tiers environ.*
- *Mouiller une deuxième fois avec le jus de volaille et placer les morceaux de volaille, laisser mijoter à feux doux jusqu'à obtenir l'appoint de cuisson souhaiter.*
- *Une fois la volaille cuite la débarrasser et faire réduire la sauce de moitié environ, la sauce doit avoir une texture légèrement sirupeuse. Assaisonner.*
- Mélanger l'eau la crème et la polenta, puis cuire dans un gastro avec couvercle au four à 200°C pendant 20minutes à couvert.
- Ajouter le bacon puis cuire encore 10 minutes,
- Après cuisson, mixer avec le reste des ingrédients. Rectifier l'assaisonnement
- Faire sauter les champignons préalablement lavé et taillé avec un peu d'huile d'olive a feux vifs et ajouter le persil et l'ail a mi-cuisson. Un peu de beurre en fin de cuisson
- Faire réchauffer tous les éléments et dresser une fois chaud

JEUDI 3 OCTOBRE 2024

TERRITOIRE VAUCLUSE

Le Grand Repas

FICHE TECHNIQUE DESSERT

Riz au lait à la crème de marron, figues confites au miel toutes fleurs, râpé d'écorces d'agrumes

INGRÉDIENTS

Pour 10 personnes

Riz au lait

- *1.5l de lait*
- *250g de riz rond*
- *125g de sucre semoule*
- *2 gousses de vanille*
- *1 orange*
- *1 citron jaune*
- *1 citron vert*

Figues confites

- *15 figues*
- *75g de miel toutes fleurs*
- *45g de beurre*

DÉROULÉ

- *Nettoyer le riz à l'eau clair et froide, 3 fois*
- *Mélanger tous les ingrédients dans une casseroles y râper à la micro plane les 3 agrumes, porter à ébullition puis baisser le feu à feux doux et laisser cuire doucement pendant 20/30 minutes.*
- Laver les figues
- Les entailler en 4 sur 1 cm de profondeur, pour y placer une noisette de beurre ainsi qu'une cuillère de miel, mettre sur un plat allant au four et cuire au four à 180°C pendant 5/7 minutes.
- Dans une verrine disposer 1 figue et ½ confite au fond du pot, couvrir de 1/10 de riz au lait, puis de ¼ cm de crème de marron