

Potage de semoule à la brunoise de légumes

Grießsuppe mit Gemüsewürfelchen

Quantité: 1.50 l
Groupe: Potages (chauds et froids)
Saison: Toute l'année

Ingrédients

18 g	Beurre
48 g	Oignons pelés
24 g	Poireau vert paré
24 g	Céleri-pomme pelé
24 g	Carottes pelées
72 g	Semoule de blé dur
1440 g	Fond de légumes
	Sel
	Poivre blanc du moulin
72 g	Crème entière, 35%
12 g	Feuilles d'oseille
3 g	Cerfeuil frais

Mise en place

- Hacher finement les oignons
- Partager le poireau dans le sens de la longueur et le laver
- Couper le poireau, le céleri-pomme et les carottes en brunoise (petits dés)
- Porter le fond de légumes à ébullition
- Laver les feuilles d'oseille, les sécher légèrement et les couper en chiffonnade (lamelles)
- Laver le cerfeuil, le sécher légèrement, l'effeuiller et le hacher

Préparation

- Faire suer les oignons et la brunoise de légumes dans le beurre
- Ajouter la semoule et faire suer
- Mouiller avec le fond de légumes chaud
- Porter à ébullition et rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre
- Ecumer fréquemment
- Laisser mijoter pendant 20 minutes
- Affiner le potage avec la crème et rectifier l'assaisonnement
- Ajouter la chiffonnade d'oseille au dernier moment dans le potage
- Dresser le potage et parsemer de cerfeuil haché

Conseils pratiques

On peut renforcer la saveur de céréale en faisant dorer la semoule dans une poêle lyonnaise sans adjonction de matière grasse.

Fiche de recette / planification

Nom	Date
Thème : Grosse pièce	Pages

Mets : ***Poulet rôti***

Méthodes de cuisson : ***Rôtir***

Temps de préparation : ***15 mn.***

Temps de cuisson : ***Env. 1h.***

Ingrédients pour : ***4 pers.***

Quantités	Ingrédients	Mise en place / préparation
1	Poulet 1,2 kg	Flamber, Brider
20 g	Beurre	Introduire le beurre et les herbes aromatiques
30 g	Sel, poivre	Assaisonner intérieurement et extérieurement
	Epice à viande	
	Romarin, thym, ail	
30 g	Huile d'arachide	Badigeonner d'huile
		Rôtir au four à 180° / env. 55 min.
		Jusqu'à l'obtention d'une belle coloration
120 g	Matignon	En fin de cuisson ajouter le matignon + Romarin, thym,
		Retirer le poulet et réserver au chaud (Hold-O-Mat)
1 dl	Vin blanc	Dégraissier puis déglacer au vin blanc
2 dl	Fond brun	Ajouter le fond brun
		Réduire le jus
		Passer et dégraissier la sauce
		Découper le poulet en huit

BPF et Points clés :

Belle coloration

Servir un morceau de cuisse
et un morceau de suprême
par assiette



Pommes croquettes

Kartoffelkroketten

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux pommes de terre
Saison: Toute l'année

Ingrédients

500 g	Pommes de terre pelées, type C
4 g	Sel
26 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
	Sel
	Noix de muscade moulue
12 g	Amidon
20 g	Farine fleur
40 g	Oeuf entier pasteurisé
40 g	Chapelure/panure
54 g	Perte d'huile à la friture

Mise en place

- Couper les pommes de terre en dés réguliers

Préparation

- Cuire les dés de pommes de terre au steamer ou dans l'eau salée
- Egoutter, laisser évaporer et réduire en purée
- Mélanger le jaune d'oeuf avec les pommes de terre et rectifier l'assaisonnement
- Dresser la masse aux pommes de terre avec un sac à dresser en rouleaux de 1,5 cm de diamètre sur une surface saupoudrée d'amidon, les couper en croquettes de 4 cm de long et laisser refroidir
- Fariner les croquettes, les passer dans l'oeuf battu et les paner
- Frire (dorer) entre 165-170°C
- Les sortir et bien les égoutter sur du papier absorbant

Conseils pratiques

On peut remplacer la chapelure par de la mie de pain fraîche. Diverses façons de paner: avec de la farine de maïs, de la noix de coco râpée, des graines de lin, du sésame ou des mélanges. Cela donne une note personnelle aux croquettes à condition de toujours utiliser une part de chapelure pour éviter une croûte trop dure. En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut frire les pommes de terre à une température de 165-170°C au maximum.

Pommes Williams

Birnenkartoffeln

Quantité: **4.00 pers.**
Groupe: **Mets aux pommes de terre**
Saison: **Toute l'année**

Ingrédients

500 g	Pommes de terre pelées, type C
26 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
4 g	Sel
	Noix de muscade moulue
12 g	Amidon
16 g	Farine fleur
40 g	Oeuf entier pasteurisé
40 g	Chapelure/panure
4 g	Amandes en bâtonnets
50 g	Perte d'huile à la friture

Mise en place

- Couper les pommes de terre en dés réguliers

Préparation

- Cuire les dés de pommes de terre au steamer ou dans l'eau salée
- Egoutter, laisser évaporer et réduire en purée
- Mélanger le jaune d'oeuf à la masse aux pommes de terre et rectifier l'assaisonnement avec le sel et la muscade
- Former des petites poires ou dresser en forme de poires avec un sac à dresser sur une surface sur laquelle on aura saupoudré de l'amidon, laisser refroidir
- Fariner les pommes Williams, les passer dans l'oeuf battu et les paner
- Placer les bâtonnets d'amandes ou des spaghettis comme tige
- Frire (dorer) à 165-170°C
- Bien égoutter sur du papier absorbant

Conseils pratiques

On peut remplacer la chapelure par de la mie de pain (panure blanche). En raison du risque de formation d'acrylamide, il faut frire les pommes de terre à une température de 165-170°C au maximum.

Fenouil braisé

Geschmorter Fenchel

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux légumes/champignons
Saison: Été-automne

Ingrédients

8 g	Oignons pelés
8 g	Carottes pelées
8 g	Poireau vert paré
8 g	Beurre
480 g	Fenouil paré
	Sel
	Poivre blanc du moulin
120 g	Fond de légumes

Mise en place

- Partager le poireau en deux dans le sens de la longueur et le laver
- Couper les oignons, les carottes et le poireau en matignon
- Laver le fenouil, le couper en deux dans le sens de la longueur, le blanchir à l'eau salée, le refroidir à l'eau glacée et l'égoutter

Préparation

- Beurrer une braisière et y répartir le matignon
- Placer les moitiés de fenouil les unes à côté des autres, partie plate vers le bas
- Assaisonner avec le sel et le poivre blanc du moulin
- Mouiller avec le fond de légumes et porter à ébullition
- Recouvrir de papier siliconé et d'un couvercle
- Braiser au four à env. 180°C jusqu'à cuisson complète
- Sortir du four et laisser refroidir dans le fond
- Couper les moitiés de fenouil en tranches transversales et dresser
- Asperger avec le fond réduit et passé
- Chauffer au steamer ou au four à micro-ondes

Laitue braisée aux légumes

Geschmorter Lattich mit Gemüse

Quantité: 4.00 pers.
Groupe: Mets aux légumes/champignons
Saison: Printemps-automne

Ingrédients

600 g	Laitues parées
4 g	Sel
8 g	Beurre
20 g	Oignons pelés
20 g	Carottes pelées
20 g	Carottes jaunes pelées
20 g	Céleri-pomme pelé
	Sel
	Poivre blanc du moulin
200 g	Fond de légumes

Mise en place

- Laver soigneusement les laitues et inciser le tronc en croix
- Blanchir à l'eau salée, refroidir à l'eau glacée et bien égoutter
- Hacher les oignons
- Couper les légumes en jardinière (petits dés)

Préparation

- Chauffer le beurre dans une braisière, ajouter les oignons et les légumes en jardinière, puis suer
- Déposer les laitues les unes à côté des autres, saler et poivrer
- Mouiller avec le fond de légumes et porter au point d'ébullition
- Recouvrir de papier siliconé et d'un couvercle
- Braiser au four à env. 160°C jusqu'à cuisson complète
- Sortir du four et laisser refroidir dans le fond
- Couper les laitues en deux dans le sens de la longueur, les aplatir légèrement et retirer le tronc
- Transvaser la jardinière de légumes et le liquide dans une sauteuse et réduire (lier év. le liquide de cuisson avec un peu de flocons de pommes de terre)
- Répartir les légumes sur les laitues aplaties
- Plier les laitues et faire des portions

Conseils pratiques

Vu que le liquide de cuisson est réduit à la fin, il faut veiller à saler très légèrement le fond de légumes et les laitues.

Céleri branche braisé aux tomates concassées

Geschmorter Stangensellerie mit Tomatenwürfeln

Quantité: **3.00 pers.**
Groupe: **Mets aux légumes/champignons**
Saison: **Eté-automne**

Ingrédients

360 g	Céleri branche paré
12 g	Beurre
90 g	Matignon coloré
120 g	Fond de légumes
4 g	Sel
	Poivre blanc du moulin
2 g	Jus de citron frais
45 g	Tomates mondées épépinées
3 g	Huile d'olive
6 g	Echalotes pelées
2 g	Ail pelé
2 g	Sel
	Poivre blanc du moulin

Mise en place

- Laver le céleri branche, retirer les fibres avec un économiseur et inciser le tronc en croix
- Hacher finement les échalotes
- Presser l'ail au moyen du presse-ail
- Couper les tomates en dés

Préparation

- Chauffer le beurre dans un rondin ou une braisière
- Ajouter le matignon et faire suer
- Déposer le céleri branche, saler et poivrer
- Ajouter le fond de légumes et le jus de citron
- Recouvrir de papier siliconé et d'un couvercle
- Braiser au four à 175°C jusqu'à cuisson complète
- Arroser fréquemment et ajouter un peu de liquide si nécessaire
- Sortir du four et laisser refroidir dans le fond
- Couper en morceaux de 7 cm de long et dresser par portions (mélanger des morceaux de cour et des tiges)
- Asperger le céleri branche avec un peu de liquide de braisage passé
- Chauffer au steamer ou au four à micro-ondes

Préparation des dés de tomates

- Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, faire suer les échalotes et l'ail
- Ajouter les dés de tomates, étuver et rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre
- Dresser les dés de tomates sur le céleri branche

Sorbet au citron

Zitronensorbet

Quantité: **0.70 l**
Groupe: **Entremets froids**
Saison: **Toute l'année**

Ingrédients

271 g	Eau
271 g	Sucre
61 g	Sirop de glucose
271 g	Jus de citron frais
56 g	Jus d'orange pressé frais
9 g	Cointreau 60% vol.
	Eau minérale

Mise en place

- Porter l'eau, le sucre et le sirop de glucose brièvement à ébullition, puis ajouter les jus de citron et d'orange

Préparation

- Mélanger le sirop avec le Cointreau et mesurer la teneur en sucre
- La teneur en sucre doit atteindre 15°Bé
- Si elle est trop élevée, ajouter de l'eau minérale
- Si elle est trop basse, ajouter encore du sirop de sucre
- Refroidir le mélange sur un bain d'eau glacée et surgeler à la sorbetière

Conseils pratiques

Comme liant, on peut ajouter à la fin (après que le sorbet est gelé) env. 75 g de blanc d'oeuf en neige chaud par litre de sorbet.

Glace à l'abricot

Aprikosenglace

Quantité: **0.70 l**
Groupe: **Entremets froids**
Saison: **Eté**

Ingrédients

149 g	Eau
170 g	Sucre
35 g	Sirop de glucose
467 g	Pulpe d'abricots non sucrée
128 g	Crème entière, 35%
28 g	Jus de citron frais

Mise en place

- Porter brièvement à ébullition l'eau, le sucre et le sirop de glucose
- Ajouter le jus de citron, passer au chinois étamine et refroidir sur un bain d'eau glacée

Préparation

- Mélanger la pulpe d'abricots et la crème au sirop
- Surgeler à la sorbetière

Glace à la vanille

Vanilleglace/Vanilleeis

Quantité: 0.70 l
Groupe: Entremets froids
Saison: Toute l'année

Ingrédients

541 g	Lait entier
0.93	Gousse de vanille
124 g	Jaune d'oeuf pasteurisé
145 g	Sucre
0.23 g	Sel
126 g	Crème entière, 35%

Mise en place

- Couper la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur et racler la pulpe

Préparation

- Porter le lait à ébullition avec la gousse et la pulpe de vanille
- Sortir la gousse de vanille
- Battre le jaune d'oeuf, le sucre et le sel en crème dans une bassine
- Verser le lait chaud dans l'appareil au jaune d'oeuf en mélangeant constamment
- Reverser le tout dans la casserole
- Cuire à la nappé (maximum 85°C) en remuant constamment avec une spatule
- Passer au chinois étamine et ajouter la crème
- Refroidir l'appareil sur un bain d'eau glacée
- Surgeler à la sorbetière

Conseils pratiques

Dérivés

- Glace aux noisettes: mélanger 180 g de pâte de noisettes non sucrée à l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace au moka: porter 20 g de café instantané à ébullition avec le lait
- Glace au chocolat: délayer 300 g de couverture foncée hachée dans l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace stracciatella: ajouter 450 g de couverture foncée finement râpée pendant que la glace prend
- Glace à la pistache: mélanger 225 g de pistaches finement moulues et 200 g de pâte d'amandes à l'appareil à l'oeuf encore chaud
- Glace au nougat: ajouter 450 g de nougat fin pendant que la glace prend
- Glace praliné: mélanger 225 g de pâte au praliné à l'appareil à l'oeuf encore chaud