



Nos
Chefs ont
du talent



LES ENTRÉES



Nos
Chefs ont
du talent

LES ENTRÉES

- P. 4 TARTINE DE LÉGUMES
- P. 6 BAVAROIS DE CONCOMBRE
ET SAUMON
- P. 8 NEMS AU POULET
ET AUX CREVETTES
- P. 10 CRUMBLE DE POTIRON
ET DE CHAMPIGNONS DE PARIS
- P. 12 CRÈME DE PETITS POIS
INFUSÉE À LA MENTHE,
SAUMON FRAIS MARINÉ
À LA BETTERAVE,
BISCUIT SALÉ AU ROMARIN
- P. 14 SALADE EXOTIQUE
DE CREVETTES À L'AVOCAT
- P. 16 TARTARE DE SAINT-PIERRE
AU CITRON
- P. 18 CRUMBLE DE SAUMON
À L'AVOCAT
- P. 20 DU BARRY EN PIQUE-NIQUE
- P. 22 TARTARE FRAICHEUR
AUX ÉCREVISSES
- P. 24 MILLE-FEUILLE DE SAUMON
GRAVLAX

édito

Chaque jour, les équipes d'agents départementaux confectionnent des repas pour les 46 000 collégiens demi-pensionnaires qui fréquentent les restaurants scolaires essonniers. Ce temps de la pause méridienne est particulièrement important. Entre la découverte et l'éducation au goût et l'apprentissage de l'équilibre alimentaire, la restauration scolaire joue un rôle particulièrement important dans l'épanouissement des élèves.

Depuis 2015, le Conseil départemental de l'Essonne a engagé un travail avec l'ensemble des agents départementaux afin d'améliorer les repas proposés : renforcement des contrôles laboratoires, plan alimentaire départemental, expérimentations sont autant de pistes que nous explorons. La qualité des denrées constitue également un axe prioritaire et nous renforçons la place des produits frais, biologiques, locaux, ainsi que la valorisation des terroirs essonniers.

Ce premier livret de recettes, dédié aux entrées, valorise les savoir-faire et les compétences de nos chefs. Sans eux, rien n'est possible, et nous les félicitons pour leur implication. Vous découvrirez au fil de ces pages des idées de repas gourmands et équilibrés, servis dans nos collèges pour régaler les papilles de nos jeunes essonniers.

Alors, à vos fourchettes et bonne dégustation !



Jérôme Bérenger
Vice-président en charge des
collèges et de la réussite éducative



François Durovray
Président du Département
de l'Essonne

TARTINE DE LÉGUMES



Ingrédients

150 g de carotte orange
 150 g de navet blanc
 300 g de concombre
 1 avocat
 1 cœur de sucrine
 200 g d'endives
 2 petites tomates oranges
 2 petites tomates cœur
 de bœuf
 4 tranches de pain de mie
 200 g de fromage frais salé
 Fleur de sel, poivre blanc moulu
 Sauces soja salée et sucrée
 1 citron jaune
 200 g de parmesan râpé
 10 g de beurre
 Huile d'olive

Préparation des légumes

Laver et éplucher les légumes.
 Tailler les concombres, carottes et radis dans la longueur. Prévoir des fines rondelles de carottes et radis. Étaler les légumes sur une plaque et assaisonner de sauce soja, citron, huile d'olive, sel et poivre.
 Tailler les feuilles d'endives en pointe et découper les feuilles de sucrine pour la décoration. Découper les tomates en quartiers. Rouler les lamelles de légumes, couper des tranches d'avocat.

Préparation des éléments principaux

Toaster les tranches de pain de mie au four et les tailler à l'aide d'un emporte-pièce.
 Verser le fromage frais dans une poche à douille et réserver au frais.
 Poêler dans du beurre les rondelles de carottes et de radis, puis disposer sur un papier absorbant et réserver.

Préparation des tuile de parmesan

Préparer une feuille de papier sulfurisé, disposer des « petit tas » de parmesan. Cuire au four chaud 200°C pendant 1 à 2 minutes. À la sortie du four, laisser refroidir.

Préparation de la sauce

Faire une marinade avec la sauce base soja, sel et poivre.



Patrick PIERRET & Fabio MORLEO

*Le chef et son aide de cuisine au collège
 Blaise Pascal à Massy.*



Pour le montage

Dans une assiette plate, disposer un emporte-pièce, placer le pain toasté, ajouter les rondelles de carottes et radis au fond de l'emporte-pièce. À l'aide de la poche à douille, ajouter le fromage frais par petite touche d'un coup sec. Disposer les légumes dessus de façon à donner du volume. Placer la tuile de parmesan en quinconce sur le dessus.



Pour le montage

Dans une assiette plate, placer au centre le moule de bavarois et démouler. Disposer sur les côtés les bandes de concombre de façon espacée. Ajouter sur le dessus du bavarois une cuillère de julienne de poivrons, quelques pousses et trois graines de 5 baies.

Sur le côté, placer les germes de betterave.



BAVAROIS DE CONCOMBRE ET SAUMON

50
min



Ingédients

200 g de saumon fumé
250 g de concombre
150 ml de crème liquide
¼ l d'eau
2 cuillères à soupe d'huile
3,5 feuilles de gélatine
1 bouquet de germes
de betterave
10 g de baies
1 barquette de pousses
de graines
Sel, poivre
1 gousse d'ail
1 pièce d'échalote
1 botte de ciboulette
2 cuillères à café
de bouillon de volaille
1 poivron jaune

Préparation des légumes

Laver et éplucher les concombres. Les couper en petits cubes et réserver la peau. Laver et éplucher le poivron jaune et le tailler en lanières. Écraser et hacher l'ail. Couper en petits cubes l'échalote et réserver.

Préparation du bouillon

Faire fondre la gélatine à l'eau froide. Faire bouillir ¼ litre d'eau avec la peau du concombre et le bouillon de volaille. Ajouter la gélatine au bouillon et mélanger. Verser sur une plaque fine le bouillon, puis faire refroidir 2 heures. Une fois refroidi, tailler des cercles de gélatine avec un moule à bavarois, puis réserver au frais.

Préparation de la chantilly

Monter en chantilly 150 ml de crème liquide et réserver au froid.

Préparation du bavarois de concombre

Mixer 185 g de concombre, ½ gousse d'ail, 1 cuil. à soupe d'huile, sel, poivre. Ajouter ensuite 65 g de concombre en petits dés, la ciboulette finement ciselée et 1 feuille de gélatine. Y incorporer la moitié de la chantilly, réserver l'appareil.

Préparation du bavarois de saumon fumé

Mixer 150 g de saumon, ¼ d'échalote, sel, poivre puis ajouter 50 g de saumon coupé en petits dés et 1 feuille de gélatine. Y incorporer le reste de chantilly et réserver l'appareil.

Montage des bavarois

Dans un moule à bavarois, verser la gélatine, ajouter une tranche de saumon fumé, un tiers du bavarois de saumon fumé et deux tiers de bavarois de concombre. Laisser reposer deux heures au réfrigérateur.

Préparation des éléments de décoration

Tailler en petites bandes les tranches de la peau de concombre.



Dominique NIQUE & Jocelyn JUPITER

Le chef de cuisine au collège Michel Delalande à Athis-Mons et le second de cuisine au collège Jean Lurçat à Ris-Orangis.

NEMS AU POULET ET AUX CREVETTES



Ingredients

100 g de chair de crabe
 200 g de crevettes décortiquées
 300 g de viande de porc
 ou de poulet
 24 feuilles de riz
 2 œufs
 50 g de champignons parfumés
 50 g de champignons noirs
 chinois dit oreilles de chat
 300 g de carottes râpées
 2 gros oignons blancs
 2 gros oignons verts à feuilles
 2 gousses d'ail
 1 cuillère à soupe de sucre roux
 1 cuillère à café de nuoc-mâm
 (sauce de poisson)
 1 litre d'huile d'arachide
 pour la friture
 1 feuille de menthe
 Sel, poivre
 200 g de vermicelles de riz

Préparation des nems

Faire tremper les vermicelles transparents dans l'eau froide (2 min) et faire tremper les champignons parfumés ainsi que les oreilles de chat dans l'eau tiède (2 min). Laver et tailler en mirepoix (couper en dés) les oignons blancs et verts. Tailler grossièrement les crevettes et en conserver quelques-unes entières. Tailler en petits cubes la viande de poulet (ou de porc) et l'ail.

Préparation de la farce

Dans un grand saladier, mélanger le poulet haché, les vermicelles transparents, les oignons, les champignons, les crevettes hachées, les carottes râpées, sel, sucre et poivre, puis ajouter 2 œufs.

Conception des nems

Humecter les galettes de riz à l'eau tiède, une à une, puis les poser sur un linge propre. Déposer sur chaque galette ramollie 2 cuillères à soupe de farce et rouler la galette jusqu'à moitié. Fermer les extrémités latérales vers l'intérieur et continuer à rouler jusqu'à l'extrémité de la galette. Répéter l'opération et laisser reposer les rouleaux 20 minutes.

Cuisson des nems

Plonger un à un les rouleaux dans un bain d'huile bouillante (thermostat 120°C) en augmentant le feu au bout de 10 minutes. Une fois dorés et croustillants, retirer les rouleaux. Les égoutter sur du papier absorbant.



Kim BUI & Frédéric DEUTSCH

Équipe mobile de remplacement (EMR).



Nos
Chefs ont
du talent

Pour le montage

Tailler en fines lanières les carottes et courgettes. Tailler les nems en diagonale. Dans une feuille de salade, ajouter des miettes de l'appareil à nems et déposer des crevettes sur le dessus. Dans une assiette plate, disposer les nems taillés (2 morceaux) dans le centre de l'assiette. Ajouter la feuille de salade verte, les fleurs de légumes et la feuille de menthe. Présenter la sauce sur le côté.



Pour le montage

Placer au milieu d'une assiette plate un cercle à bavaois.

Autour du moule, placer à l'intérieur les chips de pomme et ajouter l'appareil à mi-hauteur.

Déposer le cresson sur le dessus, puis le crumble. Démouler le moule, ajouter sur le côté trois points de betterave mixée et parsemer de baies roses.

CRUMBLE DE POTIRON ET DE CHAMPIGNONS DE PARIS



Ingédients

300 g de potiron bio
 200 g de champignons
 de Paris
 2 gousses d'ail
 1 oignon bio
 100 g de crème fraîche épaisse
 1 tige de thym
 1/2 botte de persil plat
 0,20 l d'huile de colza
 Sel, poivre
 125 g de farine
 75 g de beurre
 40 g de brie de Meaux
 1 botte de cresson de Méréville
 1 pomme Granny
 10 g de graines de sésame
 150 g de betterave Chioggia bio
 150 g de betterave jaune bio

Préparation des légumes

Laver tous les légumes. Éplucher les betteraves, l'ail, l'oignon, le potiron. Couper en petits dés les échalotes et le persil. Effeuille la botte de cresson. Couper en dés les betteraves, les mixer, puis assaisonner.

Préparation des éléments de décoration

Couper la pomme en fines rondelles. Mettre au four à 120°C pendant 40 minutes puis les faire sécher.

Préparation de l'appareil

Couper en fines lanières l'oignon et l'ail et les faire revenir dans l'huile de colza. Ajouter le potiron épluché et taillé en petits dés, y incorporer le thym puis mélanger 5 minutes. Ajouter la crème, puis assaisonner. Couvrir et faire cuire 20 minutes à feu doux jusqu'à obtention d'une purée. Couper les pieds des champignons de Paris et détailler les têtes en petits cubes. Faire cuire à feux doux 1 minute. Ajouter l'ail restant haché et le persil ciselé, saler et poivrer. Réserver au réfrigérateur. Dans un saladier, mélanger au fouet le beurre, la farine et le brie en petits morceaux. Cuire au four 160°C pendant 25 minutes. Faire refroidir et émietter.



Élisabeth BLANC & Vincent KERDONCUFF

La chef de cuisine au collège Ferdinand Buisson à Juvisy-sur-Orge
 et le chef de production de l'unité centrale de production
 Paul Éluard à Brétigny-sur-Orge.

CRÈME DE PETITS POIS INFUSÉE À LA MENTHE

saumon frais mariné à la betterave, biscuit salé au romarin



Ingrédients

300 g de petits pois surgelés
 50 g d'échalotes
 6 feuilles de menthe
 15 cl de crème épaisse
 1 œuf
 150 g de farine
 20 g de sucre semoule
 35 g de beurre
 200 g de filet de saumon
 300 g de betteraves rouges cuites
 2 citrons jaunes
 Poivre 5 baies
 15 cl d'huile d'olive
 1 litre de fumet de poisson
 Sel fin
 1 tige de romarin
 Fleur de sel
 Herbes fraîches (aneth et ciboulette)

Préparation du saumon mariné

Lever et désarêter le filet de saumon, puis réserver. Couper grossièrement en brunoise les betteraves, assaisonner et mixer. Badigeonner le filet avec le coulis de betterave, filmer et réserver au frais pendant 12 heures. Réserver au frais le reste de la betterave mixée. 12 heures après, rincer et sécher le filet de saumon. Tailler le saumon en lanières d'environ 1,5 cm. Laver les herbes fraîches et les ciseler finement. Presser les citrons afin d'obtenir un jus. Dans un récipient mélanger les herbes ciselées, l'huile d'olive et le jus de citron. À l'aide d'un pinceau, badigeonner la marinade, assaisonner, puis réserver au frais.

Préparation du biscuit au romarin

Éplucher les échalotes et les ciseler. Les faire suer dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajouter les petits pois et faire revenir environ 5 min. Ajouter la crème épaisse et laisser mijoter 5 min à feu doux. En fin de cuisson, infuser les feuilles de menthe dans la crème de petits pois, puis mixer le reste, passer dans une étamine et assaisonner. Faire refroidir et maintenir au frais jusqu'au dressage.

Préparer la crème de petits pois

Éplucher les échalotes et les ciseler. Les faire suer dans une casserole avec l'huile d'olive. Ajouter les petits pois et faire revenir environ 5 min. Ajouter la crème épaisse et laisser mijoter 5 min à feu doux. En fin de cuisson, infuser les feuilles de menthe dans la crème de petits pois, puis mixer le reste, passer dans une étamine et assaisonner. Faire refroidir et maintenir au frais jusqu'au dressage.



Didier GUILLOIN & Rodolphe FERRANDIN

Le technicien conseil au service de la restauration scolaire et de la production des repas et le chef de cuisine de l'équipe mobile de remplacement (EMR).

Pour le montage

Dans une assiette plate, mettre une cuillère à soupe de purée de petits pois et effectuer une virgule avec le dos de la cuillère. Disposer sur le milieu de l'assiette, dans la longueur, des points de betterave hachée.

À l'opposé de la virgule, disposer des miettes de biscuit et déposer dessus des lanières de saumon en forme de rose. Ajouter dans l'assiette différentes herbes aromatiques.



Pour le montage

Dans une assiette plate, placer un emporte-pièce et dresser les tranches d'ananas autour. Disposer les tranches de pomme à l'intérieur de l'emporte-pièce. Ajouter l'appareil, tasser et retirer l'emporte-pièce. Positionner la fleur de tomate sur le dessus, une pensée et une écrevisse queue en l'air. Mettre une écrevisse sur le côté et quelques pousses de citronnelle.



SALADE EXOTIQUE DE CREVETTES À L'AVOCAT



Ingredients

400 g d'écrevisses
décortiquées
4 échalotes
2 avocats mûrs
2 tomates
2 pamplemousses
1 bouquet de coriandre
10 feuilles de jeunes
pousses d'épinards
1 citron
2 tiges de ciboulette
2 cuillères à soupe
d'huile d'olive
2 cuillères à soupe
d'huile de sésame
2 cuillères à soupe
de sauce soja
4 pensées alimentaires
1 ananas
2 pommes
Granny Smith

Préparation des fruits et légumes

Laver et éplucher les fruits et légumes : avocats, tomates, pamplemousses, herbes aromatiques, échalotes, pousses d'épinards, ananas, pommes Granny Smith. Couper les pamplemousses en segments en retirant la peau blanche et tailler en morceaux les segments. Retirer délicatement la chair des avocats, couper en cubes et ajouter le jus de citron. Tailler en tranches fines une partie de l'ananas et l'autre partie en petits cubes. À l'aide d'un économe, éplucher en une seule partie la peau des tomates : piquer le pédoncule de la peau de tomate et tourner sur lui-même jusqu'à la fin, retirer l'économe (formation d'une rose). Couper en deux les pommes, retirer le cœur et les couper en tranches fines. Ajouter un peu de citron pour que les tranches ne noircissent pas. Tailler grossièrement les écrevisses en cubes (garder 2 écrevisses entières par assiette).

Préparation de l'appareil

Dans un saladier, mettre les ingrédients : cubes d'écrevisses, coriandre, épinards, avocats, pamplemousses, ananas, échalotes. Ajouter les huiles et la sauce soja. Mélanger et assaisonner.



Joceline CUIRASSIER & Jean-René DELIOT

Les chefs de cuisine aux collèges Olympe de Gougues à Champcueil et André Maurois à Épinay-sur-Orge.

TARTARE DE SAINT-PIERRE AU CITRON



Ingédients

400 g de filet de Saint-Pierre
 4 cl d'huile d'olive
 1 tige de citronnelle
 3 brins de ciboulette thaï
 Gingembre râpé
 Sel, poivre aux 5 baies,
 Piment de Cayenne
 Jus d'1/2 citron
 2 citrons caviars
 50 g de carotte orange
 2 feuilles de brick
 100 g de beurre clarifié
 1 pot d'encre de seiche
 1 flacon de mix sésame
 2 tomates
 1 botte de ciboulette

Préparation des légumes

Laver et éplucher les tomates, les carottes et la citronnelle. À l'aide d'une casserole d'eau, passer les tomates dans l'eau bouillante afin d'en retirer la peau. Couper les tomates en deux dans le sens de la largeur, retirer les pépins puis tailler en fines lanières. Tailler la citronnelle en petits cubes.

Préparation du poisson

Préparer et retirer la peau des filets de Saint-Pierre et les couper en petits dés. Réserver au frais.

Préparation des éléments de décoration

Découper des rectangles de feuilles de brick aux dimensions de l'emporte-pièce. Passer le beurre clarifié et l'encre de seiche. Mettre en cuisson 1 à 2 minutes au four entre 2 feuilles sulfurisées à 180°. Une fois sortis du four, saupoudrer les disques de feuilles de brick de mix de sésame.

Préparation de l'appareil

Dans une casserole, verser l'huile d'olive avec la base de la citronnelle ciselée. Faire chauffer 1 à 2 minutes. Filtrer le tout dans un bol puis laisser refroidir. Dans un saladier, ajouter les dés de Saint-Pierre et assaisonner avec le sel, le poivre, le piment de Cayenne, le gingembre, la ciboulette thaï et l'huile parfumée. Ajouter le jus de citron vert et les graines de citron caviar et réserver au frais.



Stéphane GRONE & Fabien PROMENEUR

Les chefs de cuisine aux collèges La Guyonnerie à Bures-sur-Yvette et Albert Camus à Brunoy.



Pour le montage

Dans une assiette plate, placer au centre un emporte-pièce rectangulaire et ajouter le tartare de Saint-Pierre. Retirer l'emporte-pièce, placer sur les côtés les feuilles de brick à l'encre de seiche. Au-dessus du tartare, ajouter un zeste de citron Combava et une cuillère à soupe de julienne de tomates. Sur le côté, ajouter une sommité d'aneth et quelques pousses de betterave. Autour de l'assiette, disperser un peu de fleur de sel et du poivre aux 5 baies au moulin.



CRUMBLE DE SAUMON À L'AVOCAT



Ingédients

1 avocat (1/4 par personne)
 100 g de saumon fumé
 150 g de parmesan
 15 cl de fromage blanc nature
 1 botte de ciboulette
 1 poivron jaune
 Pousses aromatiques
 1 jus de citron
 Sel, poivre
 3 cl d'huile d'olive
 30 g échalotes

Préparation des légumes

Laver et éplucher les légumes : poivrons, avocats, la ciboulette et les pousses aromatiques. Tailler l'avocat en cubes. Tailler les poivrons en fine julienne. Émincer la ciboulette et les échalotes. Réserver le tout.

Préparation du saumon

Tailler le saumon en dés. Assaisonner (poivre, jus de citron et huile d'olive) et réserver au frais.

Préparation de la tuile de parmesan

Préparer une feuille de papier sulfurisé. Disposer des « petits tas » de parmesan et cercler à l'aide d'emporte-pièces. Cuire au four chaud 200°C pendant 1 à 2 minutes. En fin de cuisson, retirer les emporte-pièces. À l'aide d'un emporte-pièce plus petit, couper le centre des tuiles, puis laisser refroidir.

Préparation de l'appareil

Préparer l'appareil à base de fromage blanc, les avocats, la ciboulette ciselée. Assaisonner et mettre dans une poche à douille.



Pour le montage

Dans une assiette plate, placer au centre un emporte-pièce et incorporer le saumon mariné. Tasser. Disposer un tiers de l'appareil de fromage blanc et retirer l'emporte-pièce. Ajouter le disque de tuile de parmesan sur le dessus et une tige de ciboulette en quinconce sur le côté de l'assiette. De l'autre côté, verser la julienne de poivrons et un bouquet de pousses aromatiques.



Sylvia ALEXANDRINE & Betty CHARLER

La chef de cuisine au collège l'Ermitage à Soisy-sur-Seine
 et la seconde de cuisine à l'unité centrale de production
 Paul Éluard à Brétigny-sur-Orge.

DU BARRY EN PIQUE-NIQUE



Ingrédients

80 g de blé
 150 g de farine
 2,5 l de bouillon de volaille
 0,125 l de crème épaisse
 1 sachet de levure
 150 g de chou-fleur
 0,1 l de mascarpone
 70 g purée en flocons
 50 g de chou romanesco
 150 g chou rouge
 Pensées alimentaires
 Pousse de citronnelle
 Sel, poivre
 Parmesan

Préparation du bouillon de volaille

Dans ½ l d'eau bouillante, verser le fond de volaille et réserver au chaud.

Préparation des légumes

Avec le bouillon, cuire à l'anglaise le chou-fleur, le chou rouge et le chou romanesco séparément, ainsi que le blé (temps de cuisson : environ 30 min).

Préparation de la purée de chou-fleur

Égoutter le chou-fleur, réserver le reste du bouillon. Dans un saladier, placer le chou-fleur avec un peu de bouillon, la purée, la crème et le mascarpone, puis mixer le tout et assaisonner.

Préparation du biscuit

Préparer une pâte avec la farine, la levure, la crème et le blé préalablement égoutté. Mixer le tout et assaisonner. Si besoin, ajouter un peu de bouillon afin de rendre l'appareil lisse. Plaquer en fines couches l'appareil sur une plaque avec du papier sulfurisé. Faire cuire à 190°C, pendant 25 minutes, chaleur sèche sans ventilation.

Préparation des tuiles de parmesan

Préparer une feuille de papier sulfurisé, disposer des « petits tas » de parmesan. Cuire au four chaud 200°C pendant 1 à 2 minutes. Laisser refroidir.

Préparation des tuiles de parmesan

Réaliser des chips de chou rouge : tailler des petits cercles de chou rouge, cuire en four sec à 160°C pendant 20 min. Laver et détacher quelques sommités de chou romanesco pour le décor et en râper quelques autres.



Stéphane BIRE & Carla HO-BING-HUANG

Le chef de cuisine et son apprentie au collègue Paul Éluard à Vigneux-sur-Seine.



Pour le montage

Dans une assiette plate, disposer une cuillère à soupe pleine de purée de chou-fleur. Avec le dos de la cuillère, effectuer une virgule. À l'aide d'une poche à douille, disposer des points de purée. Placer le chou romanesco ainsi que quelques cercles de chou rouge dans l'assiette. Ajouter le biscuit, la tuile de parmesan, quelques pousses de citronnelle et de pensées.



TARTARE FRAÎCHEUR AUX ÉCREVISSES



Ingédients

300 g d'écrevisses
 décortiquées
 1 échalote
 2 avocats mûrs
 2 tomates cerises
 1 bouquet de coriandre
 1 citron
 1 pièce de carotte
 1 pièce de courgette
 Sel et poivre
 1 botte de ciboulette
 2 cuillères à soupe
 d'huile d'olive
 2 cuillères à soupe
 d'huile de sésame
 2 cuillères à soupe
 de sauce soja
 4 pensées
 alimentaires
 1/2 ananas



Préparation des fruits et légumes

Laver et éplucher les avocats, la carotte, la courgette, les tomates cerise, les herbes aromatiques, l'échalote et l'ananas.

Retirer délicatement la chair des avocats, couper en cubes, et ajouter le jus de citron, puis réserver. Retirer le bois de l'ananas (partie dur du cœur de l'ananas).

Tailler l'ananas en petits cubes puis réserver.

Tailler les tomates cerise en quartiers.

À l'aide d'un économe, éplucher en une seule partie des tranches de carottes et de courgettes, les plier sur elles-mêmes de façon à faire des petits rouleaux.

Couper en petits cubes la coriandre.

Tailler grossièrement les écrevisses en cubes.

Préparation de l'appareil

Dans un saladier, ajouter les cubes d'écrevisses, la coriandre, les avocats, l'ananas et les échalotes. Ajouter les huiles et la sauce soja. Mélanger le tout et assaisonner.

Pour le montage

Dans une assiette plate, placer un emporte-pièce au milieu de l'assiette.

Ajouter l'appareil, tasser et retirer l'emporte-pièce. Disposer un quartier de tomate cerise sur le dessus et une pensée.

Autour du plat, placer des rouleaux de courgette et de carotte.



Marie-Françoise LELIEVRE & Pascal SEGUIN

Les chefs de cuisine aux collègues

Antoine de Saint-Exupéry à Marolles-en-Hurepoix
 et Jean Moulin à Saint-Michel-sur-Orge.

MILLE-FEUILLE DE SAUMON GRAVLAX



À commencer la veille

Ingédients

280 g de saumon
 800 g de gros sel
 Poivre en grains
 Baies roses
 ½ botte d'aneth
 ½ botte de cresson
 ½ botte de ciboulette
 Échalotes
 200 cl de crème
 100 cl de crème double
 1 citron vert
 Poivre blanc, sel
 Huile d'olive et citron
 pour la vinaigrette
 250 g de tomate cerises
 jaunes et rouges
 Fleurs alimentaires :
 ½ barquette de pensées
 1 pomme Granny Smith
 100 g de courgettes

Préparation du saumon

Recouvrir le filet de saumon de gros sel et filmer. Laisser reposer 24 heures au réfrigérateur. Retirer le sel, rincer abondamment et sécher. Rajouter les baies roses, le poivre en grain ainsi que l'aneth émincé et filmer. Après 24 heures au réfrigérateur, trancher de fines tranches (environ 3 millimètres) à l'aide d'un emporte-pièce. Tailler des cercles de saumon et réserver. Effectuer une marinade instantanée (huile, citron et assaisonnement) et réserver.

Préparation de l'effiloché de cresson

Faire blanchir le cresson. Faire suer les échalotes ciselées. Mélanger le tout et ajouter un peu de crème liquide. Laisser légèrement réduire, assaisonner puis broyer le tout.

Préparation de la crème de ciboulette

Mélanger la crème, la ciboulette ciselée et l'échalote. Ajouter du jus de citron vert et assaisonner. Réserver au frais.

Préparation des éléments de décoration

À l'aide d'une mandoline, tailler 4 tranches de pommes de 2mm d'épaisseur, les citronner et les tailler à l'emporte-pièce, réserver. Tailler les courgettes et carottes en lanières. Les faire blanchir, refroidir. Préparer des rosaces à l'aide d'un économètre : piquer la lanière et faire tourner sur lui-même.



Jean-Olivier GUILLON & Marc LE COURTOIS

Le chef et son second de cuisine au collège
 Le village à Évry.

Nos
Chefs ont
du talent

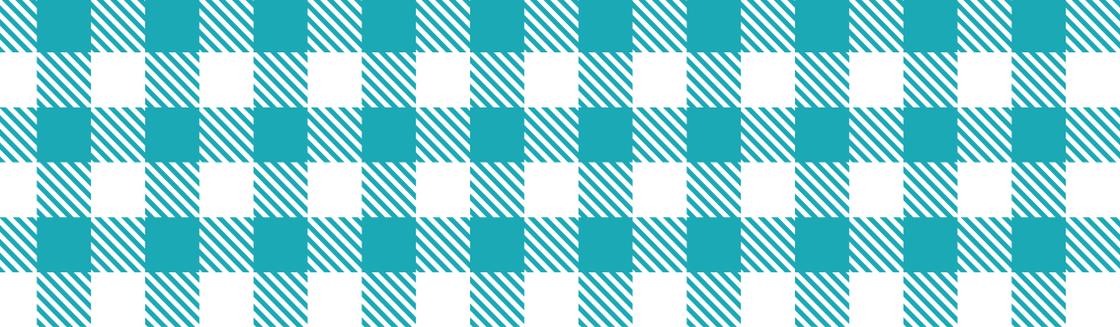


Pour le montage

Dans une assiette plate, placer au centre un emporte-pièce et superposer par couche le saumon, l'effiloché de cresson, les disques de pommes, et assaisonner au fur et à mesure avec la marinade instantanée.

À l'aide d'une poche à douille, disposer la crème par points dans l'assiette. Ajouter les rosaces de courgettes et carottes sur les points de crème. Ajouter les pousses de citronnelle.





« Nos remerciements à Guy MARTIN,
Chef triplement étoilé,
pour ces journées passées
à ses côtés dans la réalisation
de ces recettes. »



Gilbert PINOT, Rodolphe FERRRANDIN, Élisabeth BLANC,
 Sylvia ALEXANDRINE, Sylvie ARMEDE, Thierry BLAIN,
 Stéphane GRONE, Vincent KERDONCUFF, Guy MARTIN,
 Dominique NIQUE, Betty CHARLER, Fabien PROMENEUR,
 Didier GUILLON, Jocelyn JUPITER.



Kim BUI, Marc LE COURTOIS,
 Sylvie ARMEDE, Didier GUILLON,
 Thierry BLAIN, Jean-Olivier
 GUILLON, Jean-René DELIOT,
 Mathieu ABRIBAT, Frédéric
 DEUTSCH, Guy MARTIN,
 Fabio MORLEO, Joceline
 CUIRASSIER, Marie-Françoise
 LELIEVRE, Pascal SEGUIN,
 Patrick PIERRET, Stéphane
 BIRE, Carla HO-BING-HUANG.

Essonne

TERRE D'AVENIRS

Conseil départemental de l'Essonne

Boulevard de France - Georges Pompidou
91012 ÉVRY-COURCOURONNES CEDEX

essonne.fr

