




Lycée
Hôtelier
LA ROCHELLE
20 ans 20 recettes

*Cerise sur le gâteau des 20 ans du lycée hôtelier de La Rochelle
cet ouvrage est le fruit d'un travail partagé entre enseignants et élève-étudiants.*

*A cheval sur deux années scolaires le projet de réalisation de ce
livre est né dans l'atelier de cuisine le soir après les cours.*

*Une poignée d'étudiants et deux enseignants du lycée ont photo-
graphié, agencé, goûté, modelé des recettes afin de vous faire partager
le goût de la cuisine et vous aider dans la réalisation de ces plats.*



Le lycée hôtelier a ouvert ses portes en 1986. Il est situé au cœur du campus de la jeune Université de La Rochelle, face à l'Océan Atlantique.

On y prépare à l'ensemble des filières du secteur de l'hôtellerie et de la restauration.

Il dispose d'un internat dont l'accès est prioritairement réservé aux élèves de 2^{de}, 1^{re}, voire terminale.

Depuis son ouverture, le lycée hôtelier de La Rochelle s'est forgé, au fil des années, une réputation d'établissement extrêmement rigoureux et, en même temps, très ouvert sur le monde.

En vingt ans, le lycée a bâti un réseau de partenariats solides avec de nombreuses écoles hôtelières du monde entier mais aussi, et surtout, avec une diversité d'hôtels et de restaurants de haut niveau qui accueillent les élèves en stage et qui, de plus en plus, les recrutent dès leur formation terminée.



VINGT ANS, VINGT RECETTES.

Vingt ans, c'est le temps des rêves à n'en plus finir et l'envie furieuse d'en réaliser quelques uns.

Ce livre de cuisine pour les étudiants et les enseignants en est la réalisation d'un.

Nous espérons que vous aurez autant de plaisir à le regarder, à le mettre en musique sur vos tables, à en savourer les recettes qu'ils en ont eu à le faire.

Merci à eux de nous faire partager ces plaisirs gourmands.

*Michèle Galand
Proviseure du Lycée*



LIVRE DE CUISINE : UN TEMPS DE FORMATION CHOISI...

- L'idée était de fédérer un groupe d'élèves et d'étudiants quelque soit le diplôme préparé autour d'un projet : pratiquer la cuisine en dehors des contraintes d'examen pour retrouver les moments, les conditions qui ont conduit ces mêmes élèves à s'engager dans la formation hôtelière, en créant une sorte de «club cuisine» qui se réunirait une à deux fois par semaine.

- Les exigences bien légitimes de formation et d'évaluation en technique et génie culinaire laissent peu de place au plaisir dans l'acquisition des savoirs et savoir-faire. Aussi nous avons décidé de permettre aux élèves de parfaire leur formation en échangeant autour des techniques mises en œuvre. Cette expérience s'est déroulée dans un cadre non formel où la mise en avant des connaissances des élèves primait.

- Des premières réunions de ce groupe de travail a émergé l'idée de rendre compte de cette expérience sous la forme d'un ouvrage de cuisine. Ce livre serait la cristallisation d'un apprentissage plaisir et non subi partagé entre les auteurs et les lecteurs. Dans un même temps il constituerait un témoignage qui pourrait être partagé avec nos hôtes de marque, nos visiteurs...

- Madame Galand, Proviseur du Lycée Hôtelier de La Rochelle, a encouragé cette initiative et a permis sa réalisation en mettant à notre disposition des locaux, du matériel et les marchandises nécessaires.

Une équipe au service d'un projet:

- Anna Saadani-Beraud 2TSB
- Bénédicte Arbogaste 2TSB
- Gilles Cormau 2TSB
- Guillaume Lerays 2TSB
- Guillaume Thorigné 2TSB
- Hélène Latour 2TSB
- Jérôme Pinteur professeur
- Nathan Cretney 2TSB
- Nicolas Zanel 2TSB
- Perrine Marty 2TSB
- Vincent Demester professeur



- Une première séquence de travail a permis de définir la méthode, d'établir un planning des interventions et de créer un lien entre les participants.
-

Le déroulement du projet

• Dans un premier temps nous avons recueilli des recettes auprès des collègues et des élèves afin de constituer une base de travail. L'équipe a retenu une vingtaine de recettes et a élaboré un dossier technique pour chacune d'entre elles afin d'optimiser les séquences en atelier.

• Le dossier technique se compose de :

- La fiche technique traditionnelle.
- Le story board¹.
- L'ordonnancement des préparations.
- La répartition des tâches.

• Nous nous sommes vite rendus compte que la préparation d'un plat pour un service était très différente de la réalisation d'un plat pour une mise en image.

• Nous avons donc organisé la production d'images au fil des semaines en répartissant le travail en fonction des goûts culinaires de chacun mais aussi des disponibilités (il fallait tenir compte de l'échéance de l'examen).

• Dans un même temps nous avons recherché un moyen de publier notre ouvrage une fois le travail rédactionnel et graphique terminé. Peu de succès du côté des éditeurs peut-être par manque de ténacité de notre part ou de rentabilité financière. Peu de succès auprès des imprimeurs qui ne «sentaient» pas le projet. Il faut dire que nous avons une exigence de présentation graphique qui n'est pas des plus simples pour un professionnel des métiers du livre .

¹ Succession de clichés mettant en scène un scénario.

-
- Présenter les recettes sous formes de triptyque :



- Un triptyque pour cuisiner :

Cuisiner avec des images complétant un texte ou l'inverse afin d'aider le simple lecteur, l'amateur ou le cuisinier et garantir la réussite dans la réalisation de la recette. Le triptyque est un moyen de présenter une série d'informations graphiques et textuelles «en une seule fois» sous les yeux du lecteur cuisinier, tout en préservant un format de livre pratique.

Le partenariat avec le lycée A.Bayet de Tours pour l'impression du livre.

- C'est en recherchant du côté de l'enseignement technique que la réponse à notre projet a vu le jour. Le lycée Albert Bayet a répondu favorablement à notre demande. Cet établissement constitue un pôle complet de formation : un lycée professionnel spécialisé dans quatre secteurs, l'automobile, la restauration, les industries graphiques, la logistique. Huit cents élèves préparent les examens du CAP, BEP, BAC Pro, BTS, et diverses formations, mentions complémentaires de spécialisation. Nous avons envoyé une maquette au lycée qui a accepté de confier ce travail à la section BTS industries graphiques dans le cadre de leur examen.

Un investissement important



• Ce projet, s'il représente un coût financier important, est le fruit d'un investissement non négligeable :

- Une mise à disposition de locaux professionnels (40 heures d'atelier).
- Des achats de marchandises.
- Un temps de présence des enseignants pour plus de 120 heures d'encadrement, et de nombreuses heures non comptées pour la mise en page.

Des échanges riches

• Nous achevons cette deuxième année scolaire de travail avec d'anciens élèves qui ont quitté l'établissement et qui collaborent séance après séance afin de faire aboutir ce livre.

Les échanges sont riches avec la nouvelle génération d'élèves :



- Louis Dubois et Alphonse Kocé en BTS
- Guillaume Lerays en mention complémentaire Dessert de restaurant
- Benjamin Lambert, Matthieu Lecroart, Teddy Marchais et Nicolas Mont en première baccalauréat technologique.

Le fil n'a pas été rompu...



De la cuisine

• Peu de contraintes dans le choix des recettes mais une volonté de mettre en avant des produits locaux, (moules, maigre, saint Jacques, céteaux), par des recettes simples pour la plupart expliquées avec des termes les moins professionnels possible afin de partager avec le public le plus large. Une page de chacune de ces vingt recettes propose un accord mets et boissons (vin ou thé), l'air du temps mais aussi une autre façon pour les restaurateurs de proposer des boissons sans alcool avec une vraie complémentarité .

Des remerciements

• Un grand merci à Jean Michel Etchégoyen, professeur de restaurant et de bar au lycée qui a proposé les accords mets et thés ainsi qu'à Joël Guérinet, professeur de restaurant et de sommellerie qui a suggéré les accords mets et vins. Nous tenons également à remercier le directeur et le caviste du magasin de Métro de La Rochelle qui nous ont permis de photographier les bouteilles de vin qui illustrent ce livre. Tous nos remerciements vont également à Patrick Sanitas, professeur de français et artiste peintre qui a réalisé la couverture de ce livre. Merci également à Lucile Bigand, notre nouvelle chef des travaux qui a compris et soutenu le projet dès son arrivée. Merci à la Région Poitou-Charentes pour son soutien financier via le projet «créatitudo».

Les enseignants auteurs du projet :
Jérôme Pinteaur et Vincent Demester



Joyeux anniversaire !

• Le lycée Hôtelier de La Rochelle souffle sa 20^{ème} bougie. Déjà 20 ans que s'est ouvert dans l'Académie de Poitiers cet établissement d'enseignement public qui a su former des centaines de jeunes en hôtellerie et restauration. Pour fêter cet anniversaire qui «n'arrive qu'une seule fois seulement», une équipe pédagogique, des élèves et des étudiants, ont décidé de vous offrir ces 20 recettes, pleines d'idées, de conseils pour recevoir vos amis. La présentation, sous forme de triptyque, transforme la recette en une œuvre artistique, une peinture, un véritable retable et donne au lecteur, au cuisinier amateur ou au professionnel, du rêve, de la gourmandise et une aide à la réalisation. Cette transmission de savoir-faire culinaire, de tour de main, c'est aussi une façon de communiquer avec l'Autre, de lui transmettre la cuisine comme un langage dont les accords harmonieux entre mets et boissons en font un mode d'expression, une mélodie.

• Ces 20 recettes pour les 20 ans du lycée sont truffées d'exquises saveurs, d'instantanés de plaisirs, témoignages de ces rencontres culinaires entre professeurs et élèves avec le souci de partager des pratiques, de transmettre le simple acte de «faire un bon plat». Cette simplicité apparente, presque banale, est prise dans une relation affective forte, entre professeurs et élèves, ce qui en renforce son impact pédagogique, créatif et ludique. Ce livre de «cuisine plaisir» est une invitation au bien manger, à devenir un fin gourmet. Alors ...

Bon appétit !

Jean-Charles BOULANGER
Inspecteur d'Académie
Inspecteur Pédagogique Régional en économie et gestion.

• SOMMAIRE •

- Recette 1 - Banique (pain québécois)
 - Recette 2 - Crème de mojettes, sacristains de chèvre et jambon sec
 - Recette 3 - Céteaux à l'escabèche sur petite salade d'automne
 - Recette 4 - Crème de potiron au croustillant de coppa
 - Recette 5 - Charlotte aux pétoncles
 - Recette 6 - Saint Jacques en vérine
 - Recette 7 - Tarte fine aux tomates et cébettes, salade d'herbes
 - Recette 8 - Raviole de pleurote et shitaké
 - Recette 9 - Maigre à la vanille, purée à l'ancienne
 - Recette 10 - Maigre unilatéral, purée de patates douces, Coppa Sec
 - Recette 11 - Compotée de queue de boeuf
 - Recette 12 - Râble de lapin farcie, blettes aux amandes torifiées
 - Recette 13 - Mignon de porc sauté, polenta poêlé
 - Recette 14 - Brochette de volaille et crevettes
 - Recette 15 - Magret de canard au chèvre
 - Recette 16 - Pavé de boeuf à l'échalote
 - Recette 17 - Mille feuilles de poires pochées
 - Recette 18 - Macaron choco
 - Recette 19 - Crumble de mousse chocolat caramel
 - Recette 20 - Brochette d'ananas et bananes
-



Banique



Pain québécois d'origine amérindienne réalisé à partir d'une pâte à pain, de raisins secs, d'amandes et de noisettes.

INGRÉDIENTS



- Pour une quinzaine de petits pains environ :

- 500 gr. de farine type 45,
- 325 gr. d'eau,
- 7,5 gr. de sel,



- une cuillère à potage de noisettes mondées,
- une cuillère à potage de cerneaux de noix,
- une cuillère à potage de raisins sec,
- une cuillère à potage d'amandes concassées,



- 25 gr. de levure de boulanger ou à défaut un sachet de levure déshydratée.



1

- Dissoudre la levure dans $\frac{3}{4}$ d'eau tiède



2

- Dissoudre le sel dans le reste d'eau.



3

- Réunir la farine dans un mélangeur, ajouter l'eau et la levure, travailler 5 minutes à petite vitesse avec le crochet.
- Puis ajouter le reste d'eau avec le sel.
- Travailler 2 minutes.



4

- Lorsque la pâte est bien élastique, débarrasser dans une calotte.



5

- Protéger avec du film alimentaire et laisser «pousser» (fermenter) à température ambiante durant une bonne heure (température maxi 25°C).



6

- Lorsque la pâte a doublé de volume, «rompre», rabattre la pâte avec les mains pour une deuxième fermentation.



- 7
- Après la fermentation, incorporer les fruits secs, les amandes et les noix, sans trop travailler la pâte.



- 8
- Peser des pâtons de 50/60 gr., et façonner (bouler) sans ajouter trop de farine.
 - Disposer sur un linge propre préalablement saupoudré de farine avec un tamis ou une passoire.
 - Laisser fermenter 1H environ à température ambiante.



- 9
- Lorsque les pâtons ont doublés de volume, disposer sur une plaque à four, inciser avec une lame de rasoir ou un couteau (grigner).
 - Enfourner à (220°C/Th7) verser un ramequin d'eau sur le fond du four ou dans une lèchefrite pour faire de la vapeur.
 - Cuire 20 min. environ.

ACCORDS METS ET VINS

Xeres Tio Pepe Blanc
Vin jaune Côtes du Jura 1998



*Crème de mojettes,
sacristains de chèvre et jambon sec*



Purée de haricots demi-secs, huile de basilic et marmelade de poires servies dans un verre garni d'une pièce de feuilletage au chèvre et jambon sec.

INGRÉDIENTS



- Mojettes (haricots blanc) : 100 gr.
- Échalote : 1 pièce
- Carotte ½ pièce
- Thym : 1 brindille
- Laurier : 1 feuille
- Ail : 1 gousse
- Crème : 2 cuillère à soupe



- Poires : 2 pièces
- Graine de fenouil : 1 cuillère à café



- Basilic : ½ botte
- Huile d'olive : 2 cuillerées à soupe
- Concassé de noisettes : 2 cuillères à soupe

INGRÉDIENTS



- Chabichou du Poitou : ½ pièce
- Jambon de Vendée : 2 tranches



- Pâte feuilletée : 1 rouleau



- 1
 - Nettoyer, éplucher et tailler les légumes.
 - Faire revenir sans coloration des échalotes.
 - Ajouter les carottes, les mojettes, le thym et le laurier.
 - Cuire 1 heure à feu doux et remplacer régulièrement l'eau évaporée.
 - Après cuisson, mixer pour obtenir une soupe épaisse et crémeuse.



- 2
 - Détailler des fines lamelles de pâte feuilletée.
 - Ajouter sur le haut des petits bouts de jambon et de chabichou.
 - Torsader les lamelles de pâte feuilletée pour réaliser vos sacristains.



- 3
 - Cuire les sacristains au four à 200 °C pendant environ 20 min.



4

- Découper en morceaux les poires.
- Les mettre en cuisson et y ajouter les graines de fenouil.
- Après cuisson, mixer le tout.



5

- Mixer les feuilles de basilic avec l'huile d'olive.
- Pour faire infuser, il est possible de chauffer le mélange à feu doux.



Le montage

6

- Choisir des verres adaptés.
- Commencer par remplir à moitié de crème de mojettes.
- Ajouter les éclats de noisettes puis l'essence de basilic.
- Verser sur le dos d'une petite cuillère la compotée pour éviter le mélange avec l'essence.
- Servir avec les sacristains.

ACCORD MET ET BOISSON



Grand YUNNAN - TGFOP 85° 3 à 5 mm

Thé noir produit dans la région de Yunnan. Ses feuilles sont brunes, parsemées de pointes dorées.

En bouche, il est très doux et délicat. Infusion rouge clair.

*Céteaux à l'escabèche
sur petite salade d'automne*



Céteaux sautés mi-cuits, poêle déglacée au vinaigre, dressés sur une salade de mâche, cèpes chasselas et cerneaux de noix.

INGRÉDIENTS



- Côteaux : 16 pièces
- Beurre : 50 gr.
- Huile : 2 cuillères à soupe



- Cèpe : 1 pièce



- Raisins chasselas : 100 gr.

INGRÉDIENTS



- Noix : 50 gr. de cerneaux



- Mâche : 100 gr.



- Échalote : 1 pièce
- Quelques herbes pour la décoration
- Vinaigre balsamique : 20 cl pour les cœurs



1

- Écailler les poissons, couper la tête.
- Sauter les céteaux.



2

- Ciseler les échalotes et les faire revenir.



3

- Déglacer les échalotes au vinaigre balsamique.



4

- Napper les cèpeaux de sauce balsamique.



5

- Détailler le cèpe et le faire revenir dans un peu de beurre.



6

- Laver et épépiner les raisins
- Trier, laver la mâche et les herbes.

ACCORD MET ET VIN



Vin blanc Espagnol
Vina Sol 2005 de chez Torres

*Crème de potiron,
au croustillant de coppa.*



*Dés de potiron pochés dans du lait, mixés, allégés de
crème fouettée garnie de chips de coppa croustillantes.*

INGRÉDIENTS



- Potiron entier d'environ 1 kg. (ou plusieurs tranches d'un poids total d'environ 1 kg.)
- 20 cl. de crème fleurette
- 0,5 L. de lait



- Noix de muscade rapée

INGRÉDIENTS



- 200 gr. de coppa tranchée finement



- Un bouquet de ciboulette



1

- Détailler en gros cubes.



2

- Verser le lait.



3

- Ajouter un peu de noix de muscade nappée à l'aide d'un couteau.



4

- Verser la crème sur la moitié des tranches de coppa, faire tiédir et laisser infuser 5 minutes. Mettre à refroidir.



5

- Une fois refroidie, monter cette crème en «chantilly».



6

- Déposer l'autre moitié des tranches de coppa sur une plaque à four entre 2 feuilles de papier cuisson. Mettre à four chaud, thermostat 7 jusqu'à ce que la coppa devienne croustillante.

ACCORD MET ET BOISSON



CEYLAN OP SPECIAL PETTIAGALLA 85° 4 à 5 mn.

Thé noir produit dans la très belle plantation de Pettiagalla. Les feuilles de cet Orange Pekoe sont longues, noires et torsadées. La liqueur est rouge orangée, au goût doux et fruité, moelleux en bouche, légèrement caramélisé.



Charlotte aux pétoncles



*Farce mousseline de merlans et noix de pétoncles cuite à basse température,
entourée d'un biscuit Joconde, dressée sur une sauce américaine et beurre blanc.*

INGRÉDIENTS



- Tomate : 1 pièce
- Estragon : ½ bouquet
- Échalote : 1 pièce
- Thym : 1 brindille
- Concentré de tomate : 1 cuillère à soupe
- Cognac : ½ verre



- Crabes verts : 5 ou 6 pièces
- Huile d'olive : 1 cl.



- Pétoncles fraîches : 20 pièces

INGRÉDIENTS



- Éléments pour la farce de poisson dite farce mousseline :
pour 240 gr. de filet de merlan, 1 blanc d'œuf, 250 gr. de crème liquide, sel, poivre et éventuellement quelques gouttes d'apéritif anisé.

- Cœufs de lump : 1 boîte
- Cœufs de saumon : 1 boîte



• Sauce américaine

• Faire rissoler les crabes dans un peu d'huile fumante, les écraser à l'aide d'un pilon, ajouter la garniture aromatique composée de tomate, oignon, échalote, thym, estragon, et concentré de tomates, ajouter le cognac, flamber, ajouter de l'eau à hauteur, cuire 1 h à frémissement, mixer, passer au chinois.

1



• Farce mousseline :

Hacher la chair de merlan sans peau, ajouter 1 blanc d'œuf, mélanger, déposer le récipient sur un lit de glace, incorporer progressivement la crème fleurette en remuant énergiquement.

• Assaisonner.

2



• Ouvrir les pétoncles en passant la lame d'un couteau entre les deux coquilles. Dégager la noix des «barbes», rincer abondamment afin d'éliminer le sable.

3



4

- Garnir un ramequin beurré de farce de merlan, ajouter les noix de pétoncle, assaisonner et cuire au bain marie dans une plaque avec de l'eau à mi hauteur à four doux th. 5 (150°C).

- Planter la lame d'un couteau d'office afin de vérifier la cuisson au bout de 20 min La lame doit être humide et sans trace de farce. On peut également cuire ces ramequins dans un four polycuiseur (mixte) à la thermosonde 54°C à cœur.



5

- Démouler la farce cuite et l'entourer d'une bande de biscuit (4 œufs montés en génoise avec 50 gr. de sucre, 60 gr. d'amandes en poudre et 60 gr. de farine, le tout cuit sur plaque) cerner d'une tige de rafia.



6

- Déposer sur chaque charlotte quelques œufs de saumon et de lump.

ACCORD MET ET VIN

*AOC Chablis Grand cru
-Les Clos- 2004.*



Saint-Jacques aux pleurotes en vérine



Saint-Jacques et pleurotes sautées, crémees et cuites dans sa vérine.

INGRÉDIENTS



- pour 4 convives :
- 500 gr. de pleurotes grises
- 1 échalote



- ¼ botte de ciboulette
- ¼ botte de persil plat
- 2 dl. de crème fraîche



- 12 Saint-Jacques
- Un verre de vin blanc

INGRÉDIENTS



- 100 gr. de mâche lavée
- Un peu de vinaigrette



- ½ botte de ciboulette



- un bouquet de cerfeuil



1

- Parer, trier, laver, émincer les pleurotes.
- Hacher l'échalote.



2

- Sauter vivement les pleurotes au beurre, ajouter une pincée d'échalote hachée.



3

- Crêmer les pleurotes, réduire puis rectifier l'assaisonnement.



4

- Sauter les Saint-Jacques au beurre.



5

- Remplir la verrine successivement de pleurote, Saint-Jacques, et de crème.



6

- Cuire au four vapeur à 90 °C, ou au four traditionnel au bain-marie à 140 °C.

ACCORD MET ET BOISSON



*PAI MU TAN 85° 7 à 20 mn.
Thé blanc chinois rare de la province du Fujian.
Très rafraichissant en bouche, il propose une infusion claire. Très riche
en vitamine C.*

*Tarte fine au chèvre, tomates confites
et cébettes, salade d'herbes*

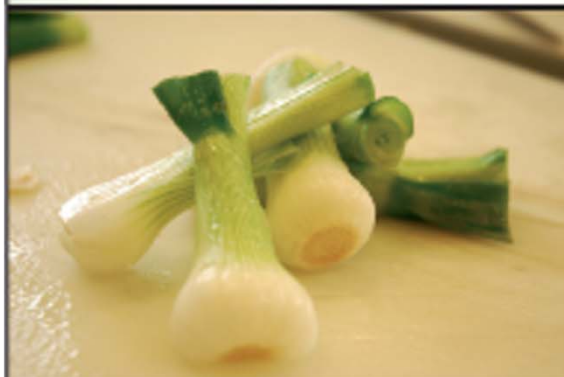


Tarte à base de pâte feuilletée cuite à blanc, garnie de fromage de chèvre, tomates confites et cébettes. Accompagnée d'une salade d'herbes.

INGRÉDIENTS



- Cerfeuil, basilic, persil plat, coriandre fraîche, ciboulette
- Sel, poivre, moutarde, vinaigre de xérès et huile d'olive pour la vinaigrette



- Petits oignons fanes ou cébettes (12 pièces), sel, sucre (5 gr.), beurre (10 gr.) et eau pour le glaçage



- Fromage de chèvre type chabichou, chevrot par exemple : 1 pièce

INGRÉDIENTS



- Quatre belles tomates de plein champs



- Un rouleau de 200 gr. de pâte feuilletée au beurre



1

- Nettoyer les oignons fanes, les déposer dans une casserole, les recouvrir d'eau, ajouter le sel, le sucre, le beurre, mettre un couvercle et faire cuire jusqu'à évaporation du liquide.



2

- Plonger les tomates 1 min dans de l'eau bouillante, les peler. Couper en quatre et ôter les pépins.



3

- Déposer ces pétales de tomates sur un papier cuisson, saler, huiler légèrement et cuire à four doux (th. 4) pendant 1h30.



4

- Déposer un disque de pâte feuilletée sur papier cuisson, piquer, recouvrir d'une grille, cuire dans un four à 180°C (th. 6/7) jusqu'à ce que les disques soient dorés et cuits.



5

- Sur le disque encore chaud, déposer une tranche fine de fromage de chèvre.



6

- Ajouter les cébettes cuites et les pétales de tomates confites.

ACCORD MET ET VIN

Condrieu, La Chambée 1999.



Ravioles de shitakes aux moules



Ravioles de champignons pochées dans un court bouillon de légumes et de citronnelle, garni de moules cuites marinière, servies avec le court bouillon réduit et moussant.



INGRÉDIENTS

- Pour 4 convives :
- ½ l. de moules de bouchot
- 5 cl. de vin blanc sec
- ½ oignon
- 100 gr. de carottes
- 150 gr. de céleri branche
- 150 gr. de poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- ½ botte de persil
- 1 brindille de thym, 1 feuille de laurier
- 500 gr. de pleurotes
- 500 gr. de champignons de Paris
- 1 botte de ciboulette
- 1 noix de beurre

INGRÉDIENTS



- Une petite botte de citronnelle fraîche ou à défaut déshydratée (à trouver dans les épicerie fines ou les magasins alimentaires asiatiques).



- Un sachet de feuilles de citron lime kaffir (frais, sec ou surgelé) à trouver chez les détaillants asiatiques, de la ciboulette, du cerfeuil.



- Un paquet de pâte à raviole chinois (spring roll), du gingembre frais, du galanga (variété parfumée de gingembre), 3 œufs.



1

- Tailler une julienne de légumes (carottes, poireaux, céleris branche). Étuver au beurre, réserver.



2

- Émincer les champignons, sauter au beurre avec un peu d'échalote hachée, de persil haché et de ciboulette ciselée. Réserver et refroidir.



3

- Ouvrir les coquillages à la marinière, filtrer et réserver le jus.



4 • Suer l'oignon, la $\frac{1}{2}$ échalote, les parures de carottes au beurre. Ajouter 1,5 l d'eau. Porter à ébullition, ajouter le gingembre et le galanga râpés, les feuilles de citron lime kaffir, la citronnelle émincée, puis laisser frémir $\frac{1}{2}$ h pour infuser les aromates. Filtrer, réduire de $\frac{3}{4}$ environ.



5 • Mixer les champignons refroidis, rectifier l'assaisonnement. Ajouter 2 jaunes d'œufs. Étaler la pâte à raviolo chinoise (spring roll), disposer une cuillerée de farce aux champignons, lustrer avec de la dorure et coller une autre abaisse de pâte. Presser pour chasser l'air. Pocher 2 min. dans le bouillon parfumé à la citronnelle.



6 • Filtrer le bouillon à la citronnelle ajouter un peu de jus de moule, bouillir, ajouter une noisette de beurre et émulsionner avec un mixeur. Dresser les raviolos dans une assiette creuse sur un lit de julienne de légumes, napper de sauce crémeuse et décorer avec des moules et une pluche de cerfeuil.

ACCORD MET ET VINS



AOC Graves «Clos Floridennes» 2002, Bière Chinoise.

*Maigre à la vanille, purée à l'ancienne
et beurre blanc*



*Maigre piqué de bâton de vanille dressé sur une purée façonnée à la fourchette
additionnée de graines de vanille, accompagné d'un beurre blanc.*

INGRÉDIENTS



- Maigre de 1,6 kg.



- 800 gr. de pommes de terre
- 120 gr. de beurre frais
- 1 bâton de vanille



- Une botte de persil



1

- Lever les filets sur le maigre.



2

- Longer l'arrête centrale en laissant le moins possible de chair.



3

- Déposer les filets sur papier cuisson et assaisonner.



4

- Écraser les pommes de terre cuites à l'anglaise (à l'eau) avec le beurre frais.



5

- Faire sauter les filets de maigre côté peau dans une poêle ou un sautoir avec un mélange huile/beurre moussant.



6

- Faire réduire le mélange vin, vinaigre, échalotes jusqu'à ce qu'il reste une cuillère à soupe de liquide.



- Déposer les morceaux de beurre dans cette réduction en fouettant vivement.

7



- Terminer le beurre blanc en incorporant un peu de crème et retirer du feu.

8

ACCORD MET ET VINS



*AOC Côtes de Provence ROSE 2002,
Cuvée Terres Brussannes L'Estandon.*

Maigre unilatéral



*Maigre aux patates douces, nid de courgettes au caviar d'aubergines
croustillant de coppa.*

INGRÉDIENTS



- Pour 4 convives :
- 1 maigre de 1,2 kg
- huile d'olive
- fleur de sel



- 3 courgettes



- 2 aubergines

INGRÉDIENTS



- 500 gr. de patates douces
- 2 gousses d'ail
- une brindille de thym
- une feuille de laurier



- 150 gr. de coppa ou de ventrèche tranchée très fine.
- une noisette de beurre



1

- Lever le poisson en filets.
- Désarêter soigneusement.
- Inciser la peau en losange.



2

- Éplucher la patate douce, cuire à l'eau bouillante salée.
- Réduire en purée à la fourchette ou au moulin à légume en incorporant une noisette de beurre.



3

- Détailler chaque filet en 2. Disposer sur du papier cuisson, lustrer à l'huile d'olive, assaisonner.
- Cuire à four chaud à 180°C jusqu'à ce que la peau soit croustillante et la chair blanche et humide.



- Laver les aubergines.
- Les fendre en 2, assaisonner, parsemer de thym et laurier, lustrer d'huile d'olive.
- Cuire à four chaud à 180°C, jusqu'à ce que la chair soit tendre et fondante.

4



- Recueillir la pulpe d'aubergine.
- Hacher au couteau pour obtenir une purée grossière, rectifier l'assaisonnement.

5



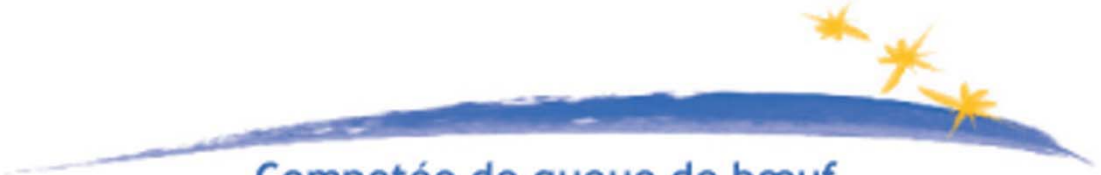
- Détailler les courgettes en tronçons de 7 cm de long.
- Cuire les courgettes à la vapeur ou à l'eau bouillante salée.
- Évider, assaisonner puis garnir avec la pulpe d'aubergine.

6

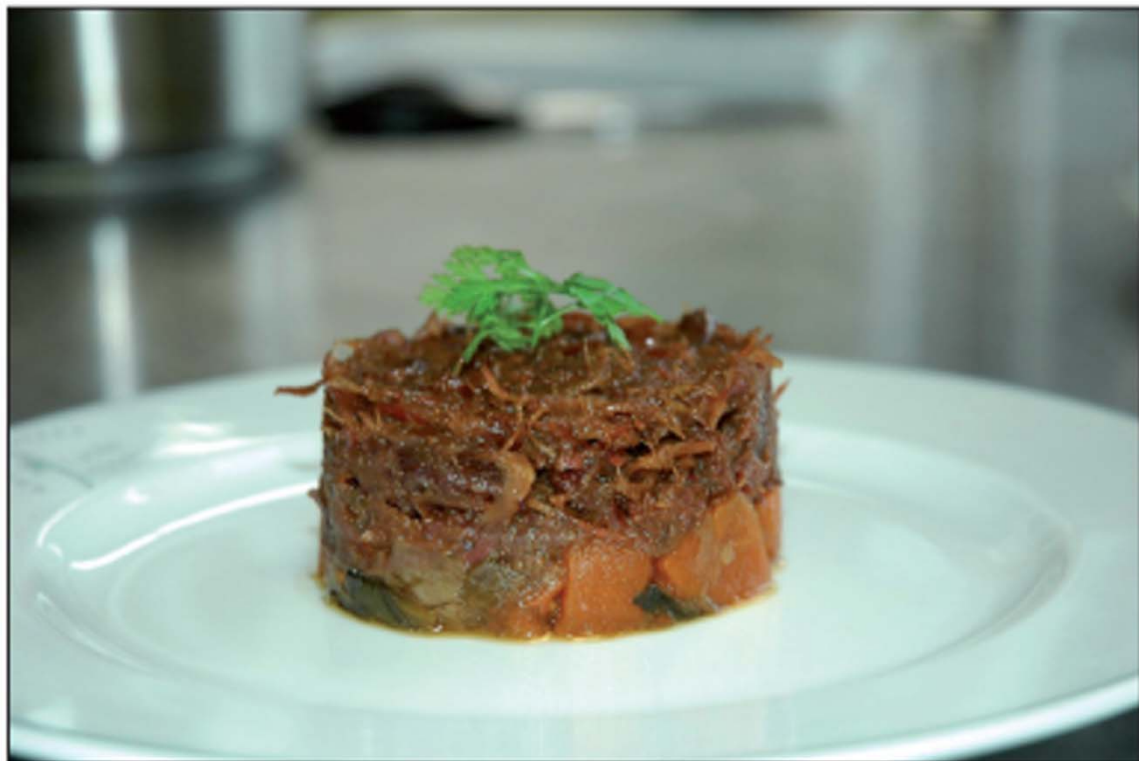
ACCORD MET ET VINS



*Côtes de Provence rosé,
Château de Mauvanne 2005,
Corse Figari 2005,*



Compotée de queue de bœuf



Queue de bœuf braisée dans un fond selon deux techniques, l'une traditionnelle, l'autre sous vide à basse température servie avec sa garniture.

INGRÉDIENTS



- 800 gr. de queue de bœuf



-Garniture aromatique :

- 100 gr. d'échalotes
- 100 gr. de poireaux
- 100 gr. de carottes
- 100 gr. de céleri branche
- 100 gr. de tomates
- 1 bouquet garni
- 1 gousse d'ail

INGRÉDIENTS



- 1 litre de fond de veau non lié



1

- Faire sauter les morceaux de queue dans un sautoir.



2

- Faire colorer la garniture aromatique.



3

- Verser le fond de veau sur la queue de bœuf et la garniture sautée.



4

- Déposer les morceaux et la garniture dans une poche sous vide.



5

- Déposer les poches dans le four vapeur et cuire 6 heures à 100 °C.

ACCORD MET ET BOISSON



LAPSANG SOUCHONG EXTRA 85°, 4 à 7 mn

*Thé noir fumé chinois. Les feuilles larges et longues ont été fumées au dessus d'un feu d'épicéa.
L'infusion est claire, le goût fumé très prononcé en bouche.*

*Râble au pounti, losange
de blette et sésame*



Râble de lapin garni d'une farce à base de feuilles de blettes, de pruneaux, accompagné de losanges de blettes sautées au sésame.

INGRÉDIENTS



- Feuilles de blettes : 1 paquet (vendues en bottes).



- Râble de lapin : deux pièces (à faire désosser éventuellement par votre volailler)



- Pour réaliser le pounti :

- Vert des feuilles de blette
- Lait : 1 verre
- Œuf : 1 pièce
- Persil plat : ½ bouquet
- Pruneaux dénoyautés : 8 pièces
- Oignon gros : ½ pièce
- Pain : deux tranches



1

- Détailler les côtes de blettes en losange.



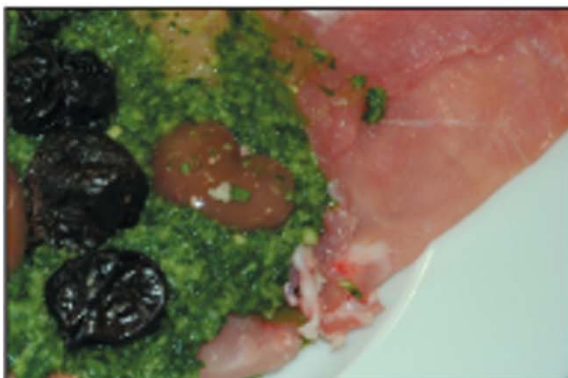
2

- Réaliser le pounti (force) :
Mélanger le verre de blettes cuites avec le pain, le lait, l'œuf, l'ail, le sel et le poivre.



3

- Déposer le pounti sur le râble.



4

- Déposer sur le pouti les pruneaux et les rognons.



5

- Enrouler le râble farci dans du papier film.
- Cuire à la vapeur (100°C ; 15 min), ou à l'autocuiseur à feu doux (10 min).



6

- Une fois cuit, retirer le film et le papier aluminium, colorer le nable à la poêle ou sous le grill, attention la chair du Râble doit rester humide.



7

- Déposer les blancs de blettes pochés et sautés au beurre avec les amandes concassées.

ACCORD MET ET VIN

AOC Bergerac rouge
«Casanova des conti» 2003





Mignon de porc aux épices



Filet de porc escalopé sauté, servi sur un socle de polenta et tombé de choux vert.

INGRÉDIENTS



- Baies roses : 50 gr.



- Pistache : 100 gr.



- Choux vert : 1 pièce
- Poivron rouge : 1 pièce

INGRÉDIENTS



- Semoule fine «polenta» : 125 gr.



- Filet mignon de porc : 1 pièce

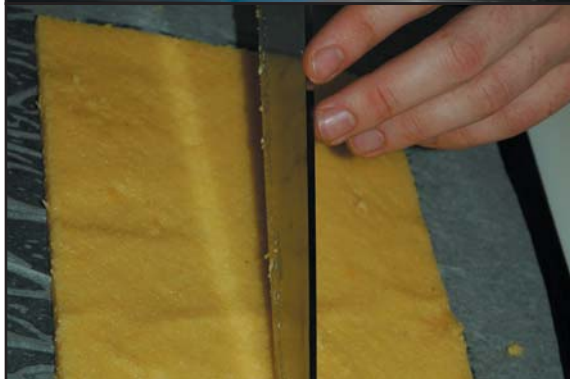


- Vin blanc sec ½ verre
- Miel 30 gr.
- Sauce soja : 1 bouteille



1

- Faire bouillir ½ litre d'eau salée, ajouter la semoule en pluie, cuire en remuant à feu doux quelques minutes.



2

- Verser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé huilé. Lisser et faire refroidir au réfrigérateur.



3

- Détailler des losanges dans la polenta.
- Sauter au beurre moussant.



- 4
- Pocher les feuilles de choux dans de l'eau salée (les temps de cuisson varient, les feuilles doivent être tendres à la dégustation).
 - Réserver 4 feuilles. Ciseler (couper finement) les feuilles restantes.
 - Peler le poivron, émincer (couper en bâtonnet). Sauter au beurre les lamelles de choux et de poivron, garnir 4 feuilles.



- 5
- Découper le filet mignon de porc en tranche de 1,5 cm.



- 6
- Paner les tranches dans un mélange de baies roses concassées et poudre de pistaches. Sauter au beurre.
 - Déposer les tranches sur une assiette.
 - Déglacer la poêle (verser le liquide) avec la sauce soja, faire bouillir ajouter une cuillère à café de miel.

ACCORD MET ET VIN

AOC Madiran / Château Montus 2002.



*Brochettes de volaille et crevettes,
mousse de carottes et dôme de riz*



Brochettes de volaille et crevettes sautées, accompagnées d'une mousse de carottes, de riz, d'une prune confite, d'une réduction de vinaigre balsamique.

INGREDIENTS



- 1 poireau moyen
- 300 gr. de carottes
- 5 gr. environ de colombo
- 4 œufs
- 500 gr. de crème fraîche



- 1 gousse d'ail
- 1 échalote
- ¼ cerfeuil
- 1 cuillère à potage de miel
- 1 cuillère à potage d'huile d'olive



- 80 gr. de riz parfumé (thaï, ou basmati)
- ½ oignon
- 15 gr. de mélange séché d'algues (à trouver dans les magasins bio)
- Sel et poivre



1

-Pour 4 personnes :

- 130 gr. de crevettes
- 75 gr. de vinaigre balsamique
- 120 gr. de beurre



2

- 250 gr. de blanc de volaille



3

- 2 prunes rouges (type calita ou type reine-claude friar)



-Riz aux algues :

- Verser les algues dans environ 450 gr d'eau, porter à ébullition. Hacher l'oignon. Suer au beurre sans coloration, ajouter le riz, enrober jusqu'à ce qu'il devienne brillant (nacer).
- Ajouter le bouillon aux algues dans le riz, saler, couvrir et porter à ébullition jusqu'à absorption complète du liquide.
- Vérifier la cuisson et l'assaisonnement et réserver jusqu'au dressage.

4



- Éplucher les carottes. Tailler en tronçons, cuire avec des échalotes suées et un peu d'eau.
- Une fois cuites, mixer les carottes avec les œufs, la crème et le lait, assaisonner avec une pointe de curcuma et de curry = flan de carottes.

5



- Beurrer des moules individuels, verser le flan de carotte et cuire au four dans un bain-marie, 140-160° C/Th 4-5 durant 30 min environ.
- Réserver pour le dressage

6



- 7
- Inciser les queues de crevettes, sauter au beurre sans dessécher.
 - Piquer dans une brochette en bois en alternant avec la volaille.
 - Déglacer le récipient de cuisson avec le reste du vinaigre balsamique, rectifier avec un peu de miel.



- 8
- Détailler le blanc de poulet en petits cubes, assaisonner sel, poivre, sauter au beurre, réserver.
 - Déglacer le récipient de cuisson avec $\frac{1}{2}$ du vinaigre balsamique, ajouter le miel, bouillir, réserver.



- 9
- Filtrer les 2 jus de cuisson au vinaigre balsamique, confire les $\frac{1}{2}$ prunes, réserver.

ACCORD MET ET VIN

*AOC Côteaux du Layon
Domaine des grandes vignes, 2005.*



*Magret de canard au chèvre,
pomme darfin, chutney de fruits*



Magret sauté tranché garni de chèvre servi avec une galette de pomme de terre rapée et sautée, accompagné d' un verre de confiture de fruit aigre douce.

INGRÉDIENTS



- 2 magrets de canard
- 1 fromage de chèvre type bûche
- Miel
- Vinaigre et poivre



- Pommes de terre : 600 gr.



- Raisin noir type muscat 100 gr.
- Pomme type golden 1
- Poire : 1 pièce



1

- Dégraisser et parer le magret.



2

- Inciser la graisse fondue en diagonale.



3

- Déposer le magret côté peau dans une poêle froide, chauffer à feu doux et ôter la graisse au fur et à mesure.



4

- Lorsque la peau est croustillante et brune, cuire à feu vif côté viande, 5 min.



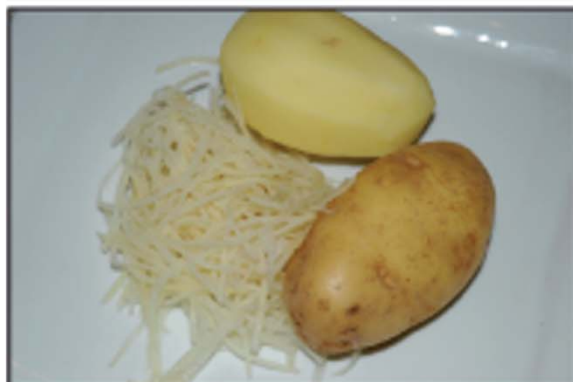
5

- Découper en tranches et incorporer le fromage.



6

- Faire sauter les dés de pommes, de poires avec le raisin, ajouter une cuillère de miel et une cuillère de vinaigre balsamique.



7

- Peler et râper les pommes de terre.



8

- Faire sauter dans une poêle, dans du beurre moussant.



9

- Retourner « la galette » en la faisant glisser sur une assiette et faire sauter l'autre face.

ACCORD MET ET VIN

*AOC Cahors Château
La Grezette, 2001.*



Pavé de bœuf à l'échalote



Pavé de bœuf sauté sur lit d'échalotes confites, petites pommes de terre sautées sur peau.

INGRÉDIENTS



- 4 pavés de rumsteak de 180 gr.
- 50 gr. de beurre
- 1 brindille de thym
- 1 verre de porto



- 800 gr. de pommes de terre, type pommes de terre nouvelles



- 120 gr d'échalotes



1

- Laver les pommes de terre, les couper en deux ou en quatre suivant la grosseur, les faire sauter dans du beurre moussant.



2

- En fin de cuisson ajouter le thym et une gousse d'ail écrasée.



3

- Parer et ficeler chaque pièce de viande.



4

- Faire colorer les pavés dans un peu d'huile fumante.



5

- Lorsque toutes les faces sont colorées, terminer la cuisson ($\frac{3}{4}$ min) à feu modéré.



6

- Laisser reposer la viande hors du feu pendant 5 mn et ouvrir en biais au moment du service.



7

- Ajouter deux cuillères d'échalotes ciselées dans la graisse de cuisson des pavés.



8

- Faire suer les échalotes au feu doux.



9

- Déglicer avec un verre de porto et faire réduire.

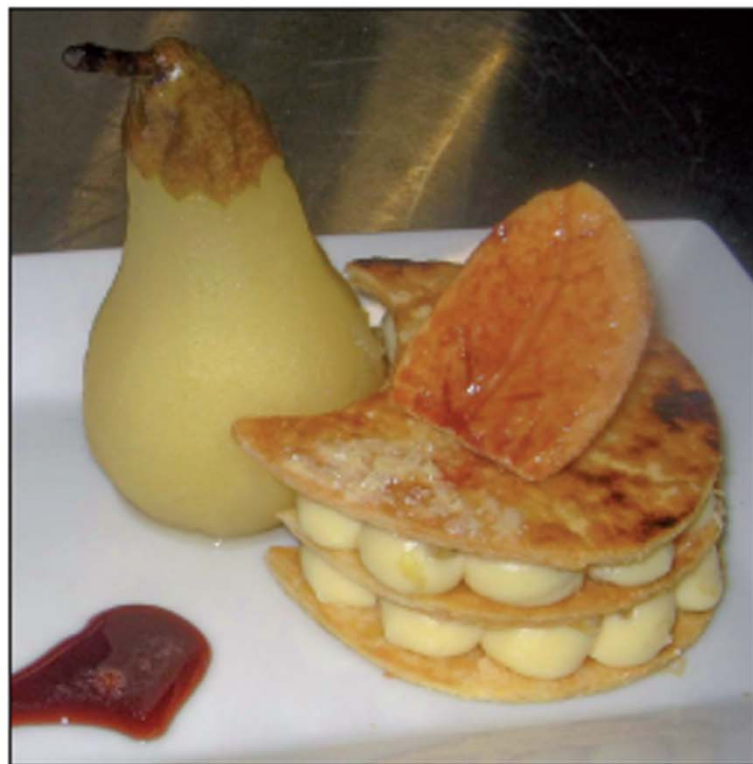
ACCORD MET ET VIN



*AOC Haut Médoc
Château Cocciando Mallet, 1999.*



Millefeuille de poires pochées



Disques de pâte feuilletée cuits à blanc, garnis d'une crème pâtissière et de dés de poires pochées, servis avec une poire pochée et un sirop de pineau et de raisins secs.



INGRÉDIENTS

- 5 poires

- 2 jaunes d'œufs
- 25 cl. de lait
- 15 gr. de maïzena
- 15 gr. de farine
- 60 gr. de sucre (crème pâtissière et caramélisation)
- ½ gousse de vanille

- 200 gr. de sucre
- 10 cl. de pineau des Charentes rouge
- 40 gr. de raisins secs



1

- Éplucher 5 poires.



2

- Faire bouillir 1l. d'eau avec 500 gr. de sucre, 1 gousse de vanille, porter à ébullition.
- Plonger les poires épluchées et laisser mijoter 30 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient tendres à cœur.



3

- Découper des disques de pâte feuilletée, prélever un peu de pâte afin d'obtenir un croissant.



4

- Disposer les croissants de pâte feuilletée sur papier cuisson.
- Cuire au four entre deux plaques à 180°C.



5

- Bouillir le lait et la vanille.
- Mélanger vigoureusement les jaunes d'œufs, le sucre et la maïzena jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Détendre avec la moitié du lait bouillant.



6

- Verser le mélange sur le reste du lait bouillant, porter à ébullition 2 minutes, attention à ne pas le brûler.



- Découper une poire en macédoine (cube de 0,5 sur 0,5 cm) et l'incorporer à la crème.
- Garnir les disques de pâte feuilletée de noix de cette crème à l'aide d'une poche à douille.
- Recouvrir d'un second disque de pâte et ainsi de suite.

7



- Mettre en cuisson le pineau, le sucre et les raisins.

8



- Faire réduire ce mélange, selon vos goûts vous pouvez ajouter du jus de cuisson des poires.
- La consistance doit être proche du miel liquide.

9

ACCORD MET ET VIN

*Pineau des Charentes Blanc
Château Beaulon 5 ans.*



Macaron chocolat



Macaron chocolat garni d'une mousse de chocolat blanc, pistaches et oranges.



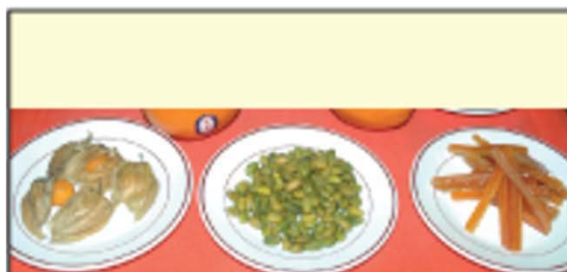
INGRÉDIENTS

- 2 oranges
- 50 gr. de zeste d'oranges confites
- 200 gr. de chocolat blanc
- 30 gr. de pâte de pistaches (à trouver chez les détaillants de produits pâtisseries ou sur internet), à défaut utiliser de la pâte d'amande ou arôme pistache
- 50 gr. de Grand Marnier
- 2 jaunes d'œuf
- 5 feuilles de gélatine de 2 gr
- 100 gr. de poires au sirop
- 200 gr. de jus d'oranges
- 140 gr. de sucre semoule

- Suprêmes d'oranges

- 2 poires

INGRÉDIENTS



- pour 4 personnes :
- une barquette de physalis
- 50 gr. de pistaches vertes
- 50 gr. d'écorces d'oranges confites



- 150 gr. de poudre d'amandes
- 250 gr. de sucre glace
- 110 gr. de blanc d'oeufs
- 20 gr. de cacao poudre



- Hacher les pistaches



- Tamiser le sucre glace, la poudre d'amandes et le cacao.
- Ajouter un blanc d'œuf (30 gr.).
- Travailler pour obtenir une pâte lisse.
- Cuire le sucre à 121°C, verser sur le reste de blanc d'œuf monté = meringue italienne.

2



- Incorporer la meringue italienne au mélange amande/sucre glace, lisser.

3



- Coucher à la poche à douille sur papier cuisson.
- Cuire à 180°C, Th. 6 sur plaque doublée, durant 15-20 min.

4



5

- Infuser la vanille dans le lait
- Verser sur le chocolat blanc, fondre.
- Ajouter les jaunes d'œufs
- Cuire comme une crème anglaise.
- Coller à la gélatine.



6

- Incorporer la pâte de pistache à la mousse de chocolat avant la prise, puis dès que la mousse commence à figer, incorporer la crème fouettée.
- Mouler en ajoutant des morceaux de poires pochées.



7

- Préparer un sirop
- Ajouter les suprêmes d'orange, la vanille et le Grand Marnier.
- Porter à ébullition, réduire, refroidir et réserver.



• Dresser les macarons :

Sur un disque de macaron disposer 3 zestes d'oranges confites, puis la mousse de pistaches, chocolat blanc, couvrir d'un chapeau de macaron préalablement poudré de sucre glace. Décorer avec physalis, et suprêmes d'oranges et sirop à l'orange.

8

ACCORD MET ET VIN

Mas Amiel, 10 ans.





Crumble de mousse au chocolat



Mousse au chocolat réalisée à partir d'un caramel au beurre salé, garni de dés de pommes sautées couvert d'un crumble.

INGRÉDIENTS



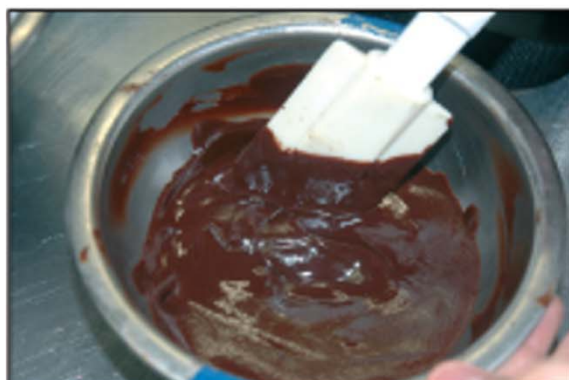
- Chocolat : 200 gr.
- Crème : 20 cl.



- Pommes : 2 pièces
- Beurre : 20 gr.
- Cognac : quelques gouttes pour flamber
- Un peu de sucre



- Beurre : 50 gr.
- Farine : 50 gr.
- Sucre roux 50 gr. ; plus 100 gr. pour le caramel et 5 gr. de fleur de sel pour le caramel



1

- Faire fondre le chocolat au bain marie.



2

- Réaliser un caramel avec 100 gr. de sucre roux.
- Mélanger le caramel au chocolat.



3

- Fouetter la crème.



4

- Ajouter délicatement à la crème fouettée, le mélange chocolat caramel.
- Réserver au frais.



5

- Détailler les pommes en cubes.



6

- Faire revenir les pommes avec un peu de beurre, saupoudrer de sucre.
- Flamber au Cognac.



7

- Mélanger le beurre, la farine et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit sableux.



8

- Disposer sur une plaque pour le four, le mélange obtenu.
- Cuire au four 200 °C pendant environ 10 min jusqu'à légère coloration.



9

- Dresser :
- Mettre au fond du verre, le sauté de pommes.
- Continuer avec la mousse chocolat caramel.
- Saupoudrer de crumble pour terminer.



GUNPOWDER 85° 3 mn

Thé vert Chinois en boule appelé «poudre à canon». Infusion claire, jaune pâle. Les feuilles sont larges et entières. Le goût est très frais en bouche.

ACCORDS MET AVEC BOISSON OU VIN

*Pineau des charentes ROSE
Château BEAULON 15 ans*



Brochettes bananes/ananas



Brochettes de bananes et d'ananas sautées au beurre, flambées au rhum servies avec une glace au chocolat et un coulis de fruits rouges.

INGRÉDIENTS



- Un ananas frais
- 2 bananes



- 200 gr. de framboises ou pulpe de framboises
- 50 gr. de sucre

INGRÉDIENTS



- Un demi-verre de rhum
- 1 bâton de vanille
- sucre



- Glace au chocolat et bâton de canelle



1

- Peler l'ananas et le détailler en gros cubes.



2

- Faire bouillir un demi-litre d'eau avec 250 gr. de sucre, rhum et une gousse de vanille, pocher les cubes d'ananas pendant 10 min.



3

- Réaliser les brochettes en alternant bananes et ananas.



4

- Faire sauter les brochettes dans du beurre moussant en colorant partiellement.



5

- Déposer les framboises dans une casserole, sucrer.



6

- Porter à ébullition et cuire 2 min.

ACCORD MET ET VIN

Pacherenc du Vic Bihl
«l'Automnal» 2005, Caves de Crouzeilles.



ISBN : 978-2-9529076-0-6

● Remerciements ●

Lycée Albert BAYET
50, bd Preuilly
37 058 TOURS
et plus particulièrement à sa section de BTS.

Peinture en première de couverture : Patrick SANITAS

Photographies : Jérôme PINTEUR

Mise en page :

1^{ère} année BAC Professionnel, section pré-presse
et Emmanuelle DENÉCHAUD

Projet réalisé dans le cadre du BTS Communication et Industries
Graphiques, option étude et réalisation de produits imprimés par :

Jonathan CHARGELÈGUE
Angélique RION
Sébastien BLÉ
Emmanuelle DENÉCHAUD
