

Menu 8

Potage Esaü

Poussin rôti, Pommes fondantes, gratin de chou-fleur;
sauce estragon crème

Pèche Condé

Base : Sauce Mornay



Potage Esaü

Introduction



Esaü est un personnage du Tanakh pour les juifs et de l'Ancien Testament pour les chrétiens, fs d'Isaac et de Rebecca. Son histoire est racontée dans le livre de la Genèse. Affamé, il vend, contre un **plat de lentilles**, son droit d'aînesse à son frère jumeau mais néanmoins cadet, Jacob.

Il existe 300 sortes de lentilles. Les nôtres viennent en majorité du Puy en Velay mais aussi d'Inde. Elles sont brunes, vertes. Elles peuvent être orange, jaunes, . . .

Les lentilles sont des légumes secs dans le sud de l'Europe. Comme les flageolets, les pois chiches, haricots blancs, . . . Se conserve très longtemps (un an) => nourriture du pauvre

Normalement, il faut les faire tremper une nuit dans un pot en grès ou terre cuite pour les gonfler.

Fiche technique de fabrication

Bon d'économat pour 10 couverts

No code	Produits	Qt	U	P.U.	Total
	Roux blanc	0,025	Kg		
	Poireaux	0,250	Botte		
	Oignons	0,500			
	Céleri en branche	0,400			
	Beurre	0,150			
	Lentilles	0,600			
	Cerfeuil	0,020			
	Fonds blanc de volaille « chef »	...	Kg		
	Girofle	...	Kg		
	Lard gras ou fumé	...	Kg		
Prix total hors T.V.A. :					
Nombre de couverts :					10
Prix de revient / cvt hors T.V.A. :					

Procédé de fabrication :

Se fait en deux phases parallèles :

=> Phase 1 : la cuisson des lentilles

=> Phase 2 : la cuisson des légumes par suage

1^{ère} Phase :

Laver les lentilles (200g/l) et les plonger dans 4x leur volume d'eau froide

Lors de la cuisson, il faut mettre trois fois le volume (pas le poids) d'eau comme pour le riz. (lors de notre cours, 3 fois n'a pas suffi, nous avons dû ajouter une petite quantité d'eau)

Ajouter un bouquet de marmite (voir notes de cours) : céleri blanc, vert de poireaux, carotte, l'oignon piqué de clous de girofles. (le céleri vert sert pour les moules, les caricoles, . . .)

Porter à ébullition

Cuire 1h (peut-être moins voir la consistance), **ne pas saler** (on ne met jamais de sel avec un légume sec !).

Après cuisson, retirer les garnitures et égoutter lentilles, réserver

Garder des lentilles à part pour la garniture.

2^{ème} Phase :

Nettoyer, émincer et suer oignons, céleris, poireaux coupés en mirepoix.

Ajouter le lard gras ou fumé (en UNE pièce si possible pour faciliter l'extraction ultérieurement), mouiller de fond blanc.

Ajouter les lentilles (égouttées à la 1^{ère} Phase), laisser cuire et écumer au besoin.

Retirer le lard, passer au bazooka.

Les lentilles servent de liant et de base pour le potage. Eventuellement, suivant la consistance, ajouter 50g de roux blanc (stabilisation de l'homogénéité du potage terminé)

Passer DEUX fois u chinois

Rectifier l'assaisonnement, reporter à ébullition et écumer

Préparer les garnitures :

Peluches de cerfeuil réservées dans de l'eau froide

Lentilles réservées pour garniture

Dressage

Lentilles dans le fond des bols, potage sur lequel on fait un trait de crème (avec une cuillère à soupe, c'est plus facile)

Informations complémentaires

Potage auvergnais = idem avec tête de veau = véritable repas . . .



Poussin à la Dubarry

Introduction

Le chou-fleur (*brassica oleracea* var. *botrytis*), famille des crucifères, originaire du Proche-Orient.



C'est sous le règne de Louis XV, que ce légume devient populaire. Certaines préparations à base de chou-fleur sont désignées sous l'appellation

"Du Barry" (nom de la favorite du roi Louis XV, la comtesse du Barry).

Le chou-fleur est un hybride du chou sauvage; il se présente comme une inflorescence généralement blanche mais qui a des précurseurs de pigments violets, pourpres ou bleus. Sous l'effet de différents facteurs : changement de température, de lumière, traces de métaux, le chou-fleur peut se parer de colorations inattendues.

En France, la production provient principalement de Bretagne; on trouve des choux fleurs toute l'année car il existe des variétés de printemps, d'été, d'automne et hiver.

Le poussin = 450g. La réglementation impose qu'ils soient déplumés et nettoyés pour arriver en cuisine (Idem pour les œufs) Différence entre cuisine sale / propre.

Un poussin pour DEUX personnes.

Un poulet fait ± 800g et une poule fait 1,2Kg

Du Barry = choux fleur

Fiche technique de fabrication

Bon d'économat pour 10 couverts

No code	Produits	Qt	U	P.U.	Total
	Sauce béchamel (100g roux / litre de lait)	0,500	Masse		
	Poussin	10	Pc		
	Beurre	0,400	Kg		
	Choux fleur	1,200	Pc		
	Vin blanc	0,100	Litre		
	Pommes de terre moyennes	3,000	Kg		
	Cresson	2	Botte		
	Gruyère râpé	0,100	Kg		
	Estragon	1	Botte		
	Sel-Poivre-Muscade		
Prix total hors T.V.A. :					
Nombre de couverts :					10
Prix de revient / cvt hors T.V.A. :					

Procédé de fabrication :

1. Cuisson des poussins

Bruler les plumes restantes sur les volailles.

Brider avec une ficelle alimentaire (voir vidéo)

Introduire les tiges de l'estragon dans les poussins

Colorer la volaille dans un beurre noisette

Cuire au four sur tranche

- Cuire une face 8 minutes
- Tourner et cuire l'autre face 8 minutes
- Couper et enlever la ficelle pour éviter de laisser des marques
- Cuire sur le dos 4 minutes

Ne jamais piquer la volaille avec une fourchette

Découper les poussins en 4 pièces : 2 suprêmes, 2 cuisses (régénération au dressage)

Retirer les tiges d'estragon

2. Sauce estragon crème

Après avoir retiré les poussins de la plaque, supprimer la graisse et garder les sucs.

Déglacer avec du vin blanc (voir vidéo) froid sur chaud, rajouter l'estragon haché finement (feuilles uniquement, les tiges ont été utilisées dans la volaille pendant la cuisson)

Réduire à sec

Rajouter la crème fraîche (pas de liant).

Mettre dans une petite russe

Le contenu va réduire et s'épaissir

L'épaisseur de la sauce est bonne lorsqu'elle nappe le dos de la cuillère

Assaisonner Sel-Poivre

3. Cuisson des choux fleurs

Enlever la verdure, démonter en bouquets.

Cuire à l'anglaise jusqu'à ce qu'ils soient tendres, égoutter et réserver

4. Sauce Mornay

Sauce béchamel 100g de roux/litre de lait (ici la béchamel est plus légère que pour la sauce Hollandaise 150g de roux/litre)

Passer au chinois pour supprimer les grumeaux

Ajouter le fromage râpé (gruyère Emmenthal) et assaisonner SPM (Sel-Poivre-Muscade)

5. Gratin de choux fleurs

Mélanger la sauce Mornay aux choux fleurs

Préparer une plaque gastro beurrée

Former de petits gratins individuels au moyen de cercles (type emporte-pièce en pâtisserie)
Fourrer de choux fleurs, retirer le cercle et recouvrir de gruyère
Gratiner au four et terminer à la salamandre lors du dressage

6. Pommes de terre fondantes ou tournées :

Eplucher les P-de-T bien arrondis en forme de petits ballons de rugby (3 pc + 2 Res / cvt)
Mettre les P-de-T dans de l'eau froide salée et à la 1^{ère} ébullition, sortir de l'eau. (P-de-T ont blanchi)
Mettre au four dans une plaque, beurre noisette
Secouer le plat de temps en temps pour faire tourner les P-de-T

Dressage

Régénérer les poussins, passer les P-de-T et les gratins de choux fleurs au four chaud
Passer les choux fleurs à la salamandre avant de dresser
Dresser les poussins en monticule en bas de l'assiette et choux fleurs dans le haut.
Ajouter 3 pommes par cvt
Signer d'un bouquet de cresson

Informations complémentaires





Pêche Condé**Introduction**

Pêche Condé = riz à la crème + pêche

Condé veut dire « riz »

Fiche technique de fabrication

Bon d'économat pour une masse

No code	Produits	Qt	U	P.U.	Total
	Lait	1,000	Litre		
	Gousse vanille	1	Bâton		
	Sucre S2	0,250 0,125	Kg		
	Jaunes d'œufs	0,160 0,080	Kg		
	Riz rond	0,250	Kg		
	Pêches en boite	0,500	Boite		
	Crème fraiche	0,350	Litre		
	Sucre S0	0,030	Kg		
	Huile neutre	...	Litre		
Prix total hors T.V.A. :					
Nombre de couverts :					10
Prix de revient / cvt hors T.V.A. :					

Procédé de fabrication :

Laver 25g/personne de riz rond (pas long)

Cuire 2 minutes dans de l'eau (**eau froide au départ ??**) et égoutter

Chauffer le litre de lait avec 1 bâton de vanille non fendu

Plonger le riz dans le lait bouillant, porter à ébullition

Mettre le papier parchemin beurré sur la casserole (sous le couvercle) afin d'empêcher que le riz ne sèche

Processus du parchemin beurré sur la casserole = **"Couvrir DEUX fois"**

Mettre au four 10 à 15 minutes

Sangler

Ouvrir la boite de pêches, tailler 10 beaux éventails (10 cvt) de garniture, réserver

Couper le reste des pêches en brunoise et les ajouter au riz après refroidissement

Faire un ruban avec jaunes d'œufs et sucre S2 (80g jaunes d'œufs et 125 g S2)

Mettre le riz dans une terrine froide, incorporer le ruban et 100g de crème battue au 3/4

Mélanger délicatement

Mouler dans des darioles légèrement huilées et réserver en cellule à +0°C

Dressage

Démouler les riz sur assiettes à entremets, décorer d'un éventail de pêche

Informations complémentaires

Normalement on utilise un moule à Kougloff.

Le moule est légèrement huilé, on verse le riz

Démoulé donne un gâteau au riz



Dégustation de vins accompagnant le menu 8

Descriptif :

Pays / Région : France - Vin de la vallée du Rhône

Couleur : Vin Rouge

Millésime : 2009

Médaille : Argent

Concours : Orange 2010

Cépage : Grenache, Syrah

Notes de Dégustation :

Robe : Soutenue et puissante aux reflets violacés

Nez : Fruits rouges confiturés

Bouche : Les fruits rouges s'installent en bouche, imprégnant longuement, une matière fine et douce

Association Mets / Vin

Dessert au chocolat

Appréciation du groupe : "Très bon"

Prix : 4,5 €

La Croix Donaterre 2009



Descriptif :

Pays / Région : Autriche - Vallée du Danube

Couleur : Vin Blanc Bio

Millésime : 2010

Médaille : Nihil

Cépage : Grüner Veltliner (cépage le + planté)

Cultivé comme le Riesling

Sunny = 1^{ère} famille à vinifier le Grüner

Notes de Dégustation :

Robe : Soutenue et puissante aux reflets violacés

Notes : Citron, herbacé, vin vif

Gingembre, poivré, fleur d'acacia

Après deux de conservation, c'est un vin très savoureux et équilibré, fruits tropicaux et verts acides doux

Sunny Grüner Veltliner



Association Mets / Vin

Vin pour l'apéritif, convient aussi pour le poulet et la truite

Appréciation du groupe : "Médiocre", se rapproche d'un jus de raisin

Prix : 4 à 5 €