



# TOP CHEF STAGE CUISINE

du lundi 22 au  
vendredi 26 juillet 2024



**MJC**  
Palente  
Besançon

# MENU

## LUNDI

- 03- Velouté de lentilles corail au lait de coco et curry
- 04- Gâteau de pomme de terre et saucisse de Montbéliard, et persil plat
- 05- Tarte de spéculoos et banane, zeste d'orange confit, ganache montée au chocolat noir

## MARDI

- 06- Tarte aux poireaux et Vache qui Rit, pisellini en salade
- 07- Couscous de poulet à l'orge perlé
- 08- Gâteau de semoule à l'orange, siphon à la mangue

## MERCREDI

- 09- Salade de courgettes marinées au quinoa, crème citronnée à la menthe
- 10- Steak végan aux céréales et flocons d'avoine, fondue de tomates au basilic
- 11- Entremets aux fruits confits, sablé et chocolat blanc

## JEUDI

- 12- Panisse grillé sauce gaspacho andalouse
- 13- Cannelloni au thon, crème de moutarde
- 14- Salade de fruits d'été au sirop à la menthe, croûte de gaude

## VENDREDI

- 15- Salade de frisettes savoisiennes en ratatouille
- 16- Focaccia aux olives et chèvre rôti
- 17- Gâteau de chocolat, compote de fruits au caramel





## Velouté de lentilles corail au lait de coco et curry

- 400g de lentilles corail
- 1 bouquet de persil plat et gardez les tiges parce que c'est le meilleur !!!
- 2 gousses d'ail
- 400g de lait de coco
- 1/2L d'eau
- 900g de tomates en dés
- 300g d'oignons
- 300g de carottes



Épluchez carottes et oignons, les tailler en petits dés. Mettre le lait de coco au congélateur. Coupez les tomates en 4, retirez l'eau de la végétation au centre. Coupez les quartiers en petits dés.

Montez le lait de coco en chantilly.

Préparez le persil haché avec un grand couteau d'assassin.

Dans une cocotte, faire servir carottes, tomates et oignons à l'huile d'olive. Ajoutez l'ail et les lentilles et les dés de tomates. Mouillez avec l'eau et la chantilly et le curry. Mettre à cuire à feu doux pendant 20 minutes.

Servir dans des assiettes creuses avec un nuage de lait de coco et de curry.



## Gâteau de pomme de terre, saucisse de Montbéliard et persil plat

- 9 saucisses de Montbéliard
- 2kg de pommes de terre
- 300g de carottes
- 300g d'oignons
- 400g de tomates
- 500g de courgettes
- 4 œufs
- 300g de fromage râpé



Mettre les pommes de terre à cuire à l'eau, à la peau.

Épluchez les carottes et les oignons, les tailler en fine brunoises. Taillez les tomates en gros dés. Mettre à cuire à l'eau frémissante les saucisses de Montbéliard pendant 20 minutes.

Faire revenir dans une cocotte à l'huile d'olive carottes oignons, poudrez de curcuma. Ajoutez les tomates, laissez compoter. Y ajouter les courgettes taillées en dés. Préparez le persil haché. Éclater les pommes de terre cuites à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. À l'aide d'une maryse, incorporez les œufs, le fromage râpé et le persil. Formez une galette et la cuire au four pendant 20 minutes à 200 degré. Au terme de la cuisson de saucisses, les

couper en lamelles et les ajouter aux légumes confits.

Dressez dans les assiettes une part de gâteau de pomme de terre, couvrir de légumes confits et les saucisses de Montbéliard.

# Tarte de spéculoos et banane, zeste d'orange confit, ganache montée au chocolat noir



- 250g de spéculoos
- 130g de beurre pommade
- 50g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 2 oranges
- 2x 80g de sucre
- 280g de crème fraîche
- 2kg bananes
- 250g de chocolat noir



Prélever zeste et jus d'orange. Pochez 3x les zestes à l'eau bouillante dans une petite casserole.

Dans une petite casserole, réalisez un caramel à sec avec 80g de sucre. Incorporez 80g de sucre. Déglacez avec la crème fraîche et versez sur le chocolat noir coupé en morceaux. Mettre au frais.

Dans un saladier, mettre le beurre en pommade. Ajoutez les spéculoos réduits en poudre, les œufs, le sucre et la levure chimique. Travaillez la pâte pour la rendre homogène.

Moulez la pâte dans deux cercles de 30 centimètres de diamètre. Mettre à cuire 10 minutes à 180 degré.

Dressez en rosace des lamelles de bananes et continuez la cuisson 10 minutes.

Mettre à cuire les zestes dans

un sirop=150g de sucre + 10cl d'eau.

Montez la crème de chocolat en chantilly. Dressez une part de tarte de part au spéculoos, une quenelle de mousse au chocolat, parsemez de zeste d'orange dessus.

Mardi 23 juillet 2024



## Tarte aux poireaux et Vache qui Rit, pisellini en salade

### Pâte à tarte :

- 300g de farine
- 150g de beurre
- 1 pincée de sel
- 10cl d'eau

### Crème de Pisellini :

- 250g de Pisellini
- 2 yaourts grecs
- 30g de moutarde
- 1 bouquet de persil

### Appareil de poireaux :

- 4 œufs
- 15cl de lait/ 15cl de crème fraîche
- 10g de maïzena
- 600g de blanc de poireaux



Dans un saladier, sablez beurre, farine, ajoutez le sel, mouillez avec l'eau. Formez une boule. Pétrir 5 minutes et laissez 30 minutes au frais. Cuir les pisellinis à l'eau bouillante salée, 15 minutes. Hachez le persil finement.

Réunir dans un saladier le yaourt grec, les pisellinis et la moutarde avec le persil haché. Réservez au frais. Foncez les deux moules avec la pâte à tarte. Mettre au frais. Taillez les blancs de poireaux en petits dés et bien les laver. Les mettre à cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée.

Battre les œufs avec la crème, le lait avec la maïzena. Couvrir les pâtes à tarte des blancs de poireaux. Versez la crème aux œufs dessus, parsemez de vache qui rit. Mettre à cuire 35 minutes à 180 degré. Servir une

part de tarte accompagnée de la salade de pisellini.

# Couscous de poulet à l'orge perlé



- 2,5 kg de haut de cuisses de poulet
- 450g de carottes
- 300g d'oignons
- 600g de pommes de terre
- 500g de courgettes
- 2 gousses d'ail
- 100g de tomates concentrées
- 400g d'orge perlé



Épluchez les légumes, émincez en lamelles les carottes, ciselez finement les oignons, taillez pommes de terre et courgettes en gros morceaux. Cuire l'orge perlé 15 minutes à l'eau bouillante salée. Faire revenir la volaille à l'huile d'olive, côté peau. Retirez la viande, faire fondre les oignons avec l'ail haché, carottes émincées. Laissez confire, ajoutez les tomates concentrées. Mouillez avec 1,5L d'eau. Ajoutez les pommes de terre et les courgettes. Laissez cuire sur feu doux pendant 30 minutes. Ajoutez la volaille et l'orge perlé et laissez cuire 30 minutes à nouveau, à couvert. Dressez dans une assiette creuse un morceau de volaille nappé de jus de légumes.



## Gâteau de semoule à l'orange, siphon à la mangue

- 1/2L de jus de mangue
- 5 jaunes d'œufs + 150g de sucre
- 4 œufs + 250g de sucre
- 180g de jus d'orange
- zeste d'orange
- 100g de farine + 1 sachet de levure
- 150g de poudre d'amande
- 200g de semoule
- 200g d'huile de tournesol
- 2 feuilles de gélatines



Blanchir les 5 jaunes avec le sucre. Versez dessus le jus de mangue. Dans une petite casserole, cuire la crème à la nappe. Y ajoutez deux feuilles de gélatines préalablement trempées à l'eau froide. Partagez en deux la quantité et en verser une part dans le siphon. Mettre au frais. Blanchir 5 minutes les œufs+250g de sucre au fouet électrique.

A l'aide de la maryse, incorporez tous les autres ingrédients délicatement. Versez dans deux moules beurrés. Mettre à cuire 35 minutes à 180 degré.

Servir une part de gâteau avec la crème anglaise à la mangue et une pression de siphon. Vous pouvez également ajouter des meringues.



# Salade de courgettes marinées au quinoa, crème citronnée à la menthe



- 900g de courgettes
- 300g de quinoa
- un bouquet de coriandre, de menthe
- un bouquet de radis
- 2 yaourts grecs
- de la vinaigrette a la moutarde



Tailler les courgettes a la mandoline et les tailler en fine julienne avec un couteau. Les saler fortement. Laisser dégorger 30 minutes au frigo. Réaliser une vinaigrette. Taillez les radis en petit dés. Préparer les pluches de coriandre. Rincer les courgettes à l'eau courante et les égoutter quinze min. Réunir dans un bol les deux yaourts grecs avec les radis, la menthe hachée et du jus de citron. Mettre au frais. Assaisonner les courgettes avec la vinaigrette. Dresser dans les assiettes, un dôme de courgettes, entouré de la vinaigrette de radis, quelques tours de moulin à poivre.



## Steak végétal aux céréales et flocons d'avoine, fondue de tomates au basilic

- 500g de patate douce
- 300g d'orge perlée cuite
- 100g de Maizena
- 1 œuf
- 80g de flocons d'avoine
- 2 cuillère à soupe de persil haché
- 200g de fromage rapé

### Fondue de tomates au basilic :

- 900g de tomates
- 1 bouquet de basilic
- 1 poivron rouge
- 3 oignons



### Steak végétal :

Éplucher les patates douces et mettre à cuire en gros morceaux dans de l'eau bouillante salée. Passer la patate douce dans le presse-légume. Réunir dans un saladier la purée de légumes, l'œuf la Maizena, le persil haché. Former des galettes de 120g. Parsemer de fromage rapé. Cuire au dernier moment, quinze min au four à 180°C.

### Fondue de tomates au basilic :

Éplucher les oignons et les émincer finement. Couper les tomates en quatre, et couper le poivron rouge. Dans une cocotte faire revenir à l'huile d'olive oignons, poivrons, ajouter les tomates et le basilic, laisser cuire à feu doux. Mixer finement avec 2 cuillères de crème fraîche. Dresser dans les

assiettes, les steaks végétal nappés de sauce tomates au basilic.

# Entremets aux fruits confits, sablé et chocolat blanc



## Entremets :

- 250g de lait
- 3 jaunes d'oeufs
- 50g de sucre
- 4 feuilles de gélatine
- 180g de chocolat blanc
- 300g de crème fraîche
- Sablés Breton

- 700g abricots

-150g sucre

- 4 bananes

## Compotée de fruits confits :

- 1 kg d'abricots

- 4 bananes

- 200 g de sucre



## Entremets :

Blanchir les jaunes avec le sucre. Mettre à chauffer le lait. Mettre à tremper la gélatine à l'eau froide. Mettre la cuve en métal au congélateur. Concasser le chocolat blanc dans le saladier. Cuire la Crème Anglaise à feu doux. La débarrasser dans un saladier en ajoutant la gélatine égouttée. Verser la préparation sur le chocolat blanc. Mettre à refroidir au frigo. Monter la crème en chantilly et l'incorporer à la préparation au chocolat blanc. Mouler dans des cercles métalliques et réserver au frais.

## Compotée de fruits confits :

Couper les abricots en 4. Les faire confire dans une casserole avec le sucre à feu doux. Les bananes coupées

en lamelles. Laisser cuire 15 min. Placer un sablé breton au fond des Bavarois au chocolat blanc. Décercler les entremets dans les assiettes accompagnés de la compotée de fruits.

Jeudi 25 juillet 2024



## Panisse grillé sauce gaspacho andalouse

### Panisse (à préparer la veille) :

- 1 kg de farine de pois chiches
- 2x 1 l d'eau
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel fin

### Gaspacho :

- 2 concombres
- 5 tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes
- 1 courgette
- 1 bouquet de basilic
- 10 cl de vinaigre cidre
- 1 poivron rouge
- Menthe



### Panisse :

Faire bouillir 1 litre d'eau avec 10 cl d'huile d'olive et une pincée de sel. Dans un saladier, faire dissoudre la farine avec 1 litre d'eau froide à l'aide d'un fouet. Réunir les deux préparations et mettre à cuire sur feu doux pendant 20 min. Etaler la pâte à panisse sur une plaque huilée.

### Gaspacho :

Couper en deux les concombres et retirer les pépins. Couper le poivron en 4. Couper tous les légumes en petits morceaux dans un saladier, couvrir de vinaigre. Remettre au frais pendant 30 min. Mixer le tout avec le basilic. Au dernier moment, tailler les panisses en grosses frites. Les colorer avec l'huile à la poêle. Dresser dans des

assiettes creuses les panisses au centre, accompagnées du gaspacho à la menthe.

# Cannelloni au thon, crème de moutarde



## Cannelloni :

- 600 gr de Cannelonis
- 500 gr de thon à l'huile
- 1 courgette
- 1 l de lait
- 50 gr de beurre + 50 gr de farine = roux

## Garniture :

- 1 kg de pommes de terre
- 3 oignons
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de moutarde



Emietter le thon à l'huile avec une courgette taillée en tous petits dés. Farcir les cannellonis à l'aide d'une poche. Dans une casserole, réaliser le roux à l'aide du beurre et de la farine. Verser le lait dessus et cuire la Béchamel 2 min à feu doux. Dresser les cannellonis dans un plat à gratin et napper de Béchamel. Mettre à cuire au four à 180° pendant 30 min jusqu'à coloration.

Eplucher et tailler les pommes de terre en gros dés. Eplucher et émincer finement les oignons. Réunir sur une plaque au four. Assaisonner de sel, poivre et ail. Mettre à cuire jusqu'à coloration au four. Remuer régulièrement.

Dans une petite casserole, verser 2 dl de crème fraîche avec 2 cuillerées de moutarde. Porter à ébullition.

Dresser dans les assiettes au centre les pommes fondantes. Déposer 2 cannellonis et napper de crème fondante.



## Salade de fruits d'été au sirop à la mangue, croûte de gaude

### Croûte de gaude :

- 350 gr de farine
- 80 gr de beurre
- 100 gr de crème fraîche
- 100 gr d'huile
- 60 gr de sucre

### Salade de fruits :

- 2 ananas
- 6 pêches
- 2 melons

### Sirop à la menthe :

- 1/2 l de jus de mangue
- 1 bouquet de menthe
- 150 gr de sucre
- 1 jus de citron vert



Travailler la pâte en mélangeant tous les ingrédients de la croûte de gaude. Mettre au frais pour reposer.

Dans une petite casserole, verser le jus de mangue, la menthe et le jus de citron. Faire bouillir 3 min à feu doux. Eplucher les ananas, retirer le coeur et les points noirs. Tailler en petits dés et débarrasser dans un saladier. Fendre en 2 les melons, retirer les graines. Tailler en billes à l'aide d'une cuillère à pomme. Ajouter aux ananas. Tailler les pêches en lamelles, les ajouter à la salade de fruits, verser le sirop bouillant dessus. Réserver au frais.

Abaisser la pâte à gaude très finement, parsemer de sucre en grains. Mettre à cuire 15 min à four chaud.

Réduire en poudre, y ajouter 100 gr de chocolat en

morceaux et 100 gr de cassonade. Dresser la salade de fruits dans des verres, accompagnée d'une cuillerée de gaude.



## Salade de frisettes savoisiennes en ratatouille

- 500g de frisettes savoisiennes
- 500g de courgettes
- 700g d'aubergines
- 3 oignons
- 6 tomates
- 1 ail
- Vinaigrette à la moutarde
- Un concombre



Cuire les frisettes 8 minutes à l'eau bouillante salée.

Epluchez les oignons et les émincez finement. Coupez les tomates en 6. Dans une cocotte, faire fondre à l'huile d'olive, les oignons avec les tomates. Taillez aubergines et courgettes en gros dés. Les faire sauter à la poêle à l'huile d'olive.

Réalisez une vinaigrette en ajoutant les concombres. Dans un saladier, réunir les frisettes, la vinaigrette et la ratatouille.

Dresser dans les assiettes creuses, accompagnées par les concombres.



## Focaccia aux olives et chèvre rôti

### Pâte (à préparer la veille) :

- 400g de farine T 00
- 15g de levure de boulanger
- 10cl d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 10g de sucre de cassonade
- 10cl d'eau

### Focaccia :

- 600g d'oignons
- 500g de courgettes
- 600g de coulis de tomates au basilic
- 350g d'olive noires
- 1 bûche de chèvre frais
- 150g de mozzarella



### Pâte :

Mettre dans un saladier la farine en fontaine, parsemez de sucre cassonade et de sel. Placez la levure au centre. Mouillez avec de l'eau tiède et l'huile. Formez une boule et pétrir la pâte pendant 5 minutes sur le plan de travail. Laissez reposer une nuit au frigo.

### Focaccia :

Eplucher les oignons, les faire fondre à l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez les courgettes, taillez en petits dés. Taillez le chèvre et la mozzarella en rouelles. Abaissez la pâte à focaccia en rectangle sur une plaque de four. Nappez de coulis de tomates au basilic, parsemez d'olives noires. Répartir les oignons confits et le chèvre.

Mettre à cuire au four pendant 30 minutes à 200 degrés.

Servir une part de focaccia accompagnée d'une salade de mache. Assaisonnez de vinaigre balsamique.



# Gâteau de chocolat, compote de fruits au caramel



## Gâteau :

- 200g farine + 1 Sachet de levure
- 5 œufs
- 350g sucre
- 150g huile
- 120g crème fraîche
- 200g lait
- + 100g de chocolat noir en pépité

## Compotée :

- 1kg de pommes
- 1,5kg d'abricot
- 3x80g de sucre



Epluchez les pommes et les tailler en gros dés. Coupez les abricots en 4, les dénoyauter. Dans une casserole, faire un caramel avec 80g de sucre. Ajoutez le reste de sucre et les fruits. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Blanchir les œufs avec le sucre. Ajoutez la farine et la levure tamisée. Ajoutez les autres ingrédients avec les pépites de chocolat. Remplir les moules beurrés et cuire pendant 30 minutes à 180 degrés.

Dresser dans les assiettes creuses la compotée au caramel, posez dessus les gâteaux au chocolat.

Le Chef et sa Brigade







# TOP CHEF, stage cuisine à la MJC Palente

## Vacances d'été 2024

### du lundi 22 au vendredi 26 juillet



Avec le Grand Chef :

**Benoît ROTSCHI**

et sa Brigade :

Agathe

Alicia

Etienne

Hugo

Mamadou

Meïssa

Ninon

Noa

Rose

Thaïs

Vanilla

Zélie

et

Martin

