

Saveurs Durables Saveurs Véganes



Les recettes
des finalistes

15 délicieuses recettes
éthiques et durables
à réaliser chez soi...



La première édition du concours national
Saveurs durables, saveurs véganes
a eu lieu le 8 octobre 2011
au lycée hôtelier François Rabelais (Dugny).



Nous les remercions pour leur accueil et leur confiance.

Photographie : Laura Veganpower et Nicolas Degory
Les photos des recettes ont été réalisées par leurs auteurs respectifs.

Maquette : Sébastien Kardinal

Reproduction entière ou partielle interdite.

Tous droits réservés – Concours SAVEURS DURABLES, SAVEURS VÉGANES 2011
<http://2011.saveursdurables.fr>

Sommaire

Saveurs durables, saveurs véganes

Les finalistes

- Les finalistes Amateurs
- Les finalistes Professionnels

Les entrées

- Mousse de trois légumes O'léagineux et son pesto de roquette
- Tarama breton et ses blinis de sarrasin
- Crème de lupin truffée et safranée sur canapé de seigle mondé
- Shiitake, pomme de terre et poire, saveurs d'agrumes
- Mousse de carotte et madeleines de lentilles en salade, vinaigrette betterave

Les plats

- Risotto automnal et ses chips de betterave
- Dessus-dessous de seitan mariné et chips de betterave au vinaigre de framboise
- Cocotte de tofu au romarin, tian de figues et son pain brioché au thym
- Colorisotto d'automne
- Savarin d'orge à l'endive confite et rémoulade de potimarron, coulis de persil aux câpres

Les desserts

- Pommes et coings pochés et leur pain d'épices
- Cupcake cévenol
- Bavarois miroir aux fraises
- Souvenir de Pim's, châtaigne, coing et rose
- Sablé châtaigne et pomme tatin, coulis de pruneaux au thé bergamote

La finale en images

Nos partenaires & soutiens

Saveurs durables, saveurs véganes

Il s'agit du premier concours de cuisine destiné à promouvoir tous les aspects de la gastronomie durable. Baptisé « Saveurs durables, saveurs véganes », il récompense des amateurs et des professionnels de la gastronomie qui concourent pour réaliser des plats goûteux et originaux, à partir d'ingrédients exclusivement végétaux cherchant à avoir la plus petite empreinte écologique et sociétale possible. L'objectif de ce concours d'un genre nouveau est de montrer au plus grand nombre que la cuisine végane, locale et de saison sait être gourmande, variée et équilibrée. Tout le monde peut donc, de temps en temps ou à chaque repas, se laisser aller au plaisir de la bonne chère tout en limitant son impact individuel et social.

L'alimentation française moyenne n'est pas (encore) durable

Selon le programme des Nations Unies pour l'environnement, les produits d'origine animale et les carburants fossiles sont les deux produits de consommation qui causent le plus de problèmes environnementaux. Sur le plan de la santé, une multitude d'études médicales mettent en cause la consommation régulière d'aliments d'origine animale dans l'apparition de nombreuses pathologies.

Les produits d'origine animale posent également un important problème éthique, que ce soit pour l'élevage et l'abattage des bêtes à viande, la capture des poissons, les conditions d'obtention du lait ou des œufs.

D'autre part, une alimentation riche en produits importés, cultivés hors saison ou très transformés a également un fort impact écologique.

Le concours de cuisine « Saveurs durables, saveurs véganes » agit pour une alimentation durable en récompensant des plats gourmands, sains et véganes. Ils doivent être élaborés à partir d'ingrédients végétaux, locaux, de saison, peu transformés, respectant la biodiversité, issus de l'agriculture biologique, provenant du commerce équitable au Nord ou au Sud. Que ces plats soient consommés de temps en temps ou à chaque repas, ils permettent d'agir en toute gourmandise pour promouvoir une alimentation plus durable.

Les finalistes amateurs

Servane Py

<http://grenouilleville.canalblog.com>

A force de me poser mille questions sur ce qui pouvait être le plus écologique dans mon comportement au quotidien, et voyant combien il était souvent long et compliqué de trouver une solution satisfaisante, j'ai fini par créer un blog écolo-pratique, Grenouille citadine, afin de partager mes trouvailles avec d'autres personnes ayant les mêmes questionnements. La cuisine y prend une part non négligeable, à la fois parce qu'elle est un plaisir de tous les jours, et à la fois parce qu'elle fait appel à des ressources terrestres aussi malmenées que les autres.

Eve Beratto

<http://mamapasta.over-blog.com>



Végétarienne sur le tard mais grande consommatrice de végétaux depuis toujours, le passage à la cuisine végétale m'a fait découvrir des possibilités de créations infinies puisque ce domaine est pratiquement inexploré dans notre culture culinaire nationale. Mon transfert de Paris vers la campagne profonde entre Poitou et Saintonge me permet de m'approvisionner directement chez les producteurs bios locaux qui sont de plus en plus nombreux ces dernières années ce qui garantit des produits goûteux.

Olivier André Mainfray

Gagnant dans la catégorie « Entrée amateur »

J'ai fait 3 ans d'école de cuisine (Ferrandi) puis j'ai arrêté la restauration après y avoir travaillé deux ans de façon professionnelle. Je dirige actuellement un magasin bio et je suis un cuisinier repenté. Je suis végane et ce style de cuisine est l'une de mes plus grandes passions !



Myriam Deschamps

Gagnante dans la catégorie « Plat amateur »

Noémie Gazza

<http://lechantdescerisesagites.blogspot.com>



Noémie, une cerise écolobio complètement agitée du ciboulot. Bavarde intarissable, d'humeur plutôt joyeuse, dans tous les cas toujours blagueuse, j'ai été branchée sur une borne de connexion partagée pour transmettre tout ce que j'apprends et tout ce que je découvre. Mes deux mots d'ordre : créativité et simplicité. J'aime le renouveau, l'originalité, mais j'aime aussi le flegme ! Pour les gourmands, les curieux, les débutants, les écolobio, Le chant des cerises agitées vous attend.

Les finalistes amateurs

Béa Ceccarelli

J'aime Paris le matin, l'Italie sans restrictions (mon pays d'origine), l'odeur des platanes après la pluie, les câlins de mes petits-enfants, m'entendre dire que je ne fais pas mon âge, mon vieux *Canon* qui pèse trois tonnes, et par-dessus... tout la vie en général. Je suis devenue végétarienne à 50 ans, végane à 57. C'est un réel plaisir que de découvrir chaque jour de nouvelles saveurs, d'inventer des recettes privilégiant les produits de saison, de proximité et de faire découvrir à mon entourage une alimentation sans souffrance animale.



Laurent Abad



En devenant végétarien il y a 6 ans, un intérêt nouveau pour la nutrition et la cuisine est né en moi et s'est rapidement transformé en un véritable plaisir. Autodidacte passionné, je cuisine comme un explorateur découvrant, jour après jour, les surprises et les saveurs infinies du monde culinaire végétal. Mon credo est celui d'une cuisine saine et équilibrée, fraîche et savoureuse. J'anime des ateliers de cuisine pour l'*Association Végétarienne de France*. Poursuivre sur la voie de la promotion du végétalisme est mon objectif n°1 car je suis convaincu que le style de vie végane est le meilleur pour l'homme, les animaux et la planète.

Claire Brachet

<http://muchmorethansushi.blogspot.com>

Je cuisine depuis des années, et je me suis lancée dans le monde virtuel des blogs de cuisine depuis presque 2 ans. L'idée de départ était de mêler cuisine, Japon et littérature. Au fil des rencontres et des échanges, ma cuisine a pris un accent très végétal. Sans avoir d'allergies alimentaires avérées, je suis très sensible à l'influence de l'alimentation sur notre santé. Je ne souhaitais pas pour autant mettre de côté ma gourmandise. Alors j'essaie de combiner équilibre, nutrition et plaisir.



Céline Mennetrier

Gagnante dans la catégorie « Dessert amateur »

<http://artichautetcerisenoire.fr>



Cuisiner, c'est du plaisir! Je défends une cuisine simple, bio, locale et responsable que j'aime conjuguer et partager au quotidien. Mon affection pour les produits de saison et de terroir me vient de mes parents qui m'ont transmis le plaisir de manger et le bonheur du fait maison. J'anime un blog de cuisine où je publie mes essais culinaires.

Les finalistes professionnels



Ôna Maiocco

Gagnante dans la catégorie professionnelle

Végétarienne depuis 15 ans, je suis une cuisinière adepte des ingrédients bio, locaux et de saison. Les végétaux sont ma source première d'inspiration et j'essaie de transmettre cette verte passion à travers mon blog <http://www.foodwaytogreenheaven.com> et les ateliers de cuisine conviviaux que j'organise <http://www.super-naturelle.com>.

Gilles Drouillat

Cuisinier professionnel depuis 30 ans, diplômé d'école hôtelière après un parcours de 12 ans dans différents restaurants gastronomiques en France et à l'étranger, j'ai orienté suite à des choix personnels mon activité professionnelle vers le végétarisme.

Découvrant une nouvelle approche culinaire, diététique et aussi environnementale sur une période de 18 ans, j'ai alterné les places de chef de cuisine dans des structures traiteurs et des restaurants bio.

Fort de cette expérience, Saveurs Vertes <http://www.saveursvertes.com> est né, proposant une offre de prestation traiteur, formation et conseil sur Toulouse et sa région.



Les entrées

Mousse de trois légumes O'léagineux et son pesto de roquette

Ingrédients pour 4 personnes

300 g de carottes, 300 g de chou fleur, 300 g de brocolis, 3 pommes de terre, 8 g d'agar-agar, 2 bulbes de fenouil, 2 endives, 1/2 Litre d'eau, 300 ml de crème de soja, 2 cuillères à soupe de purée de sésame (tahin), 2 cuillères à soupe de purée d'amande, 2 cuillères à soupe de purée de noix de cajou, 2 cuillères à café de cumin, 2 cuillères à café de paprika, 1 cuillère à café de curry, 200 g de roquette, 1 cuillère à soupe de moutarde en grains, 100 g de pignons de pin, de l'huile d'olive, du sel, du poivre, du sucre, des raisins secs, 4 champignons, 125 g de « Tartimi » au basilic

Mode opératoire

Pour le pesto de roquette : Dans un mortier, piler la roquette et les pignons de pins. Ajouter un filet d'huile d'olive, verser dans un grand bol et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Réserver au frigo.

Pour la fondue de légumes : Prélever pour la présentation 4 coques de fenouil. Émincer très finement le reste des fenouils et les endives. Faire revenir le fenouil et l'endive dans une casserole à feu doux. Dès la première coloration, ajouter une à deux pincées de sucre et recouvrir d'eau à hauteur des légumes. Réduire le feu au plus petit et couvrir la casserole et laisser compoter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

Pour le champignon : Éplucher le champignon puis le passer au four à 150 °C pendant 5 minutes. Mettre le « Tartimi » dans une poche à douille et faire un pochage sur le champignon. Réserver au frais.

Pour les mousses de légumes O' Léagineux :

Porter à ébullition 1/2 L d'eau et 2 g d'agar-agar, fouetter énergiquement et laisser sur un feu très doux pour ne pas que la gelée fige. Verser 1 cuillère à soupe de gelée liquide dans chacun des 4 moules et laisser prendre au frigo. Laver et détailler les légumes en petits morceaux. Cuire tous les légumes à la vapeur.

Mixer les carottes avec la purée d'amandes, 1 cuillère à café de cumin, 1 cuillère à café de paprika et 1 pomme de terre. Faire bouillir 100 ml de crème de soja et 2 g d'agar-agar, fouetter énergiquement. Verser la crème et l'agar agar dans la purée de carottes et remixer jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Verser dans les 4 moules.

Recommencer en remplaçant les carottes par le chou fleur et la purée d'amande par de la purée de sésame.

Recommencer en remplaçant les carottes par le brocolis, la purée d'amande par de la purée de cajou, la cumin et le paprika par 1 cuillère à café de curry.

Verser 1 cuillère à soupe de gelée (eau + agar-agar) sur les mousses et laisser prendre 1/2 heure au frigo. →

Mousse de trois légumes O'oléagineux et son pesto de roquette

Par Olivier André Mainfray

La mousse de légumes pour prouver que les véganes peuvent aussi manger des produits d'exception. Les oléagineux pour épaissir les mousses. Les carottes et amandes au cumin sont un grand classique (carottes au massala), le chou-fleur se marie bien avec le tahin (en dips pour l'apéritif) et le brocoli avec les noix de cajou (comme dans le riz au curry (brocoli ou fondue de poireaux au noix de cajou). Le pesto de roquette (puisque'il est à base de pignons de pins) est logiquement et simplement là pour relevé le tout et servir de sauce. La fondue de fenouil sert de décoration et éventuellement apporte un petit plus sucré à l'assiette !



→ Dressage des assiettes : Démouler une mousse de légumes par assiette et la déposer au milieu. Déposer le champignon à côté. Poser 1 coque de fenouil à côté de chaque mousse et y déposer délicatement la fondue de légumes. Avec 2 cuillères à soupe, former une quenelle de pesto de roquette par assiette et la déposer sur le devant de chacune à côté des mousses. Le but est de servir la fondue de légumes encore chaude avec la mousse de légumes froide.

Tarama breton et ses blinis de sarrasin

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le tarama : 100 g de tofu soyeux, 2 grosses échalotes, 2 poignées de dulse fraîche, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café bombée de miso, 1 cuillère à café bombée de moutarde, 1 cuillère à café de pétales de coquelicots séchés (facultatif)

Pour les blinis : 100 g de farine de sarrasin, 20 g de fécule de pomme de terre, 1/2 cuillère à café de poudre à lever, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café de sel, de l'huile d'olive à volonté pour la poêle

Pour la salade : 1 grosse carotte, 1 petit chou fleur, 1 petit poivron vert, 2 échalotes, de l'huile d'olive, du vinaigre de cidre, du persil plat, de la moutarde, de la sauce soja

Mode opératoire

Pour le tarama : Mettre les pétales de coquelicot dans 1 cuillère à soupe d'eau chaude et les laisser se réhydrater. Faire dessaler rapidement la dulse sous un filet d'eau - pas trop, elle servira aussi à saler la recette. La prédécouper avant de la mettre dans le robot avec les échalotes et tous les autres ingrédients. Mixer jusqu'à obtenir le mélange le plus homogène possible. Modifier l'assaisonnement au goût puis, en fonction de la couleur obtenue, verser un peu de l'eau rouge obtenue en pressant les pétales de coquelicots. Y ajouter un peu de vinaigre de cidre vous permettra d'obtenir un joli rouge brillant, et donc du "rose tarama" - cette astuce n'est là que pour les yeux, elle est donc tout à fait facultative ! Réserver au réfrigérateur pour que le mélange se raffermisse.

Pour les blinis : Mélanger tous les ingrédients avec de l'eau, jusqu'à obtenir une pâte un peu plus épaisse qu'une pâte à crêpes. Laisser reposer le temps de faire le tarama, puis déposer des petits ronds de pâte (environ 1 cuillère à soupe pour chaque blini) dans une poêle bien chaude et bien huilée. Retourner dès que le blini fait des trous et semble presque sec.

Pour la salade : Râper chou fleur et carotte avec une râpe à gros trous. Émincer finement le poivron vert au couteau, ainsi que les échalotes. Mélanger le tout avec l'assaisonnement.

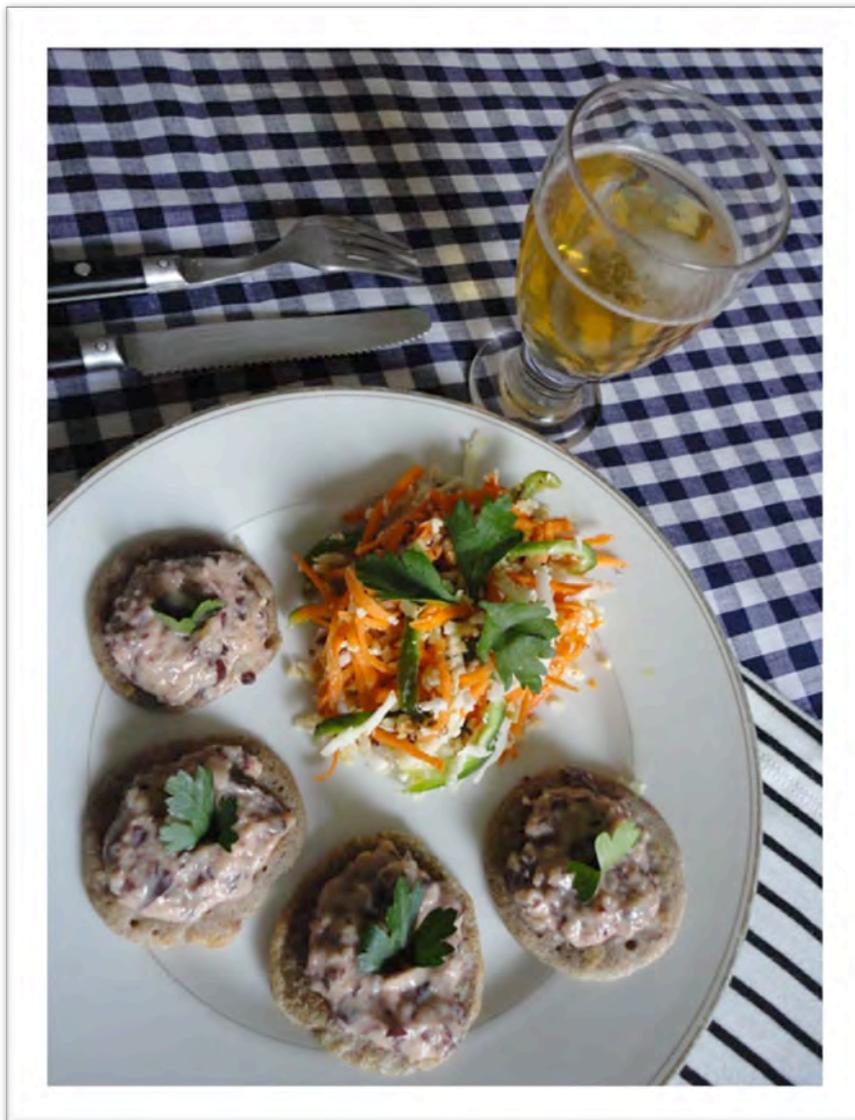
Pour l'assiette : Tartiner chaque blini de tarama et les disposer par 4 en demi-lune dans chaque assiette. Déposer la salade dans l'espace restant. Décorer chaque blini en y piquant une feuille de persil plat, ainsi que la salade avec quelques feuilles.

Tarama breton et ses blinis de sarrasin

Par Servane Py

Pour cette recette j'ai choisi un maximum d'ingrédients bretons : la farine de blé noir (sarrasin), les algues (dulse), tous les légumes (le poivron vert pousse aisément dans l'ouest sous serres non chauffées), le vinaigre de cidre et les pétales de coquelicots (cueillis en Finistère remplaçables par des fleurs d'hibiscus). Tofu soyeux, huile d'olive, fécule de pommes de terre, miso et moutarde peuvent être français si on les choisit avec attention.

A vrai dire le goût de ce "tarama" est surtout proche du tartare d'algues : mais j'ai choisi ce nom basique pour rappeler qu'apprécier les saveurs marines n'oblige pas à décimer l'océan et sa faune : en effet, les populations de morues atlantiques dont sont issus les oeufs de cabillaud connaissent aujourd'hui un déclin alarmant. De plus, leur pêche est issue de la mondialisation et leur provenance n'est plus locale. A l'inverse, la dulse est abondante sur les côtes bretonnes; elle se récolte tout au long de l'année et se trouve facilement en magasin bio



Crème de lupin truffée et safranée sur canapé de seigle mondé

Ingrédients pour 4 personnes

50 g de farine de lupin, 300 g d'eau du robinet filtrée, 1 cuillère à café de bicarbonate de sodium, 20 stigmates de safran, 1 truffe d'été (15 g), 3 cuillères à soupe d'huile de tournesol et un peu plus pour la poêle, 50 g de seigle mondé, 20 g de farine de grand épeautre, 200 ml de lait d'avoine, ½ cuillère à café de sel

Mode opératoire

La veille : Laver le seigle et le faire tremper dans de l'eau pour 24h. Brosser la truffe, la râper et la faire infuser dans 2 c à soupe d'huile au frais. Faire infuser le safran dans 1 cuillère à soupe d'huile, au frais.

Le jour même : Rincer et égoutter le seigle, en peser 100 g et le mixer finement avec 100 ml de lait végétal, une pincée de sel et 20 g de farine de grand épeautre. Laisser reposer une paire d'heures, le mélange va mousser.

Pour la crème de lupin : Pendant ce temps, faire bouillir la farine de lupin dans l'eau additionnée de bicarbonate de sodium pour 15 minutes. Placer le tissu dans la passoire. Verser le mélange dans le tissu et laisser égoutter. Quand le mélange est bien égoutté, le verser dans une cupule et mélanger avec le safran, la truffe et leurs huiles parfumées, saler au goût. Placer au frais.

Pour les canapés : Battre la pâte contenant les céréales, faire chauffer la poêle huilée et, à l'aide des cercles, former 8 blinis (en deux fois) laisser cuire sur une face et retourner pour cuire le seconde face.

Servir les canapés tièdes avec le crème de lupin froide.

Crème de lupin truffée et safranée sur canapé de seigle mondé

Par Eve Beratto

Une recette conçue majoritairement avec des produits qui ont poussé dans les 40 km autour de mon domicile, tous obtenus par des producteurs bio, parce que le poids du transport dans l'alimentation est une composante importante de la facture CO² de ce que l'on retrouve dans nos assiettes. Et aussi parce que la non utilisation d'intrants toxiques en agriculture biologique préserve autant la nature que la santé des hommes On notera la présence de légumineuse (lupin) et de céréales (seigle/épeautre) pour un bon équilibre protéique" La truffe est une truffe blanche récoltée ici en fin d'été, et le safran cueilli lors de la floraison des crocus, au début de l'automne.



Shiitake, pomme de terre et poire, saveurs d'agrumes

Ingrédients pour 4 personnes

4 champignons shiitake, 2 poires conférence, 4 à 5 pommes de terres de taille moyenne, 2 cuillères à soupe de feuilles de thym citron frais, 6 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 goutte d'huile essentielle de bergamote, 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre, de la fleur de sel, du poivre du Sichuan

Mode opératoire

Laver les pommes de terre et les mettre à cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante salée.

Dans un mortier, écraser vigoureusement les feuilles de thym citron dans l'huile d'olive. Cette dernière doit prendre une couleur verte.

Détailler les poires, peau et pépins compris, en lamelles très régulières de 3-4 mm d'épaisseur. Ne garder que les 6 tranches les plus centrales, le reste sera conservé pour le dessert (Souvenir de Pim's, châtaigne, coing et rose). Les faire revenir à la poêle à feu moyen dans un peu d'huile parfumée, les deux côtés doivent être légèrement colorés.

Pendant que les poires cuisent, laver, sécher et émincer très finement les chapeaux des shiitakes.

Quand les pommes de terre sont cuites, les peler et les écraser grossièrement avec le vinaigre et la moitié du reste d'huile d'olive agrémenté d'une goutte d'huile essentielle de bergamote.

Répartir les pommes de terres dans 4 assiettes et disposer joliment par-dessus les tranches de poires et de champignons. Arroser le tout du reste de l'huile d'olive, parsemer d'un peu de fleur de sel et de poivre du Sichuan mouliné. On peut éventuellement décorer l'assiette avec des zestes de citron.

Shiitake, pomme de terre et poire, saveurs d'agrumes

Par Ôna Maiocco

La saveur profonde du shiitake cru est associée avec bonheur aux arômes frais d'agrumes (thym citron, bergamote). Le tout est enrobé par la douceur de la poire et vivifié par l'acidité de la pomme de terre vinaigrée.



Mousse de carotte et madeleines de lentilles en salade, vinaigrette betterave

Ingrédients pour 4 personnes

½ salade verte, 8 g de curcuma, 800 g de carottes, 1 g d'agar-agar, 220 g de betterave cuite, 1 cuillère à café de moutarde forte, 250 g de crème de soja, 60 g de vinaigre de cidre, 150 g de tofu fumé, 95 g d'huile olive, 75 g de farine de pois chiche, 75 g de farine de lentille, 20 g de sel fin

Mode opératoire

Pour la mousse de carotte : Laver et peler les carottes puis les émincer en fines rondelle. Les faire revenir dans un sautoir à fond épais avec l'huile olive, 3 g de sel et 4 g de curcuma. Laisser cuire à l'étuvée (avec un couvercle) et à mi-cuisson ajouter le tofu fumé râpé. En fin de cuisson, ajouter la crème de soja, l'agar-agar, porter à ébullition 3 minutes et rectifier l'assaisonnement. Mixer pour obtenir une mousse et laisser prendre au frais.

Pour les madeleines de lentille : Mélanger les farines de pois chiche et de lentille et les délayer avec 250 g d'eau froide. Faire bouillir 250 g d'eau avec 3 g de sel et 4 g de curcuma et la verser sur le mélange farine-eau en remuant à l'aide d'un fouet. Remettre le tout en cuisson et porter à ébullition tout en remuant constamment pendant 10 minutes. Ensuite, à l'aide d'une poche, garnir la plaque de madeleines puis laisser refroidir.

Pour la vinaigrette betterave : Couper les betteraves en dés et les disposer dans le bol d'un mixeur. Y ajouter le vinaigre de cidre, la moutarde, l'huile olive, 3 g de sel et mixer. On doit obtenir un coulis lisse et homogène, au besoin rallonger avec une pointe d'eau. Laver et essorer la salade.

Pour la finition : Dresser la mousse de carotte en cercle à l'aide d'un emporte pièce rond de 7,5 cm de diamètre. Disposer ensuite la salade et les madeleines autour et accompagner avec la vinaigrette.

Mousse de carotte et madeleine de lentilles en salade, vinaigrette betterave

Par Gilles Drouillat

Le soyeux de la mousse de carotte légèrement fumée accompagnant une panisse de lentille (plat niçois) rehaussé par une vinaigrette betterave violette. L'apport de protéines est assuré par les lentilles. Les produits sélectionnés dans cette Entrée sont issus de l'agriculture biologique et des producteurs locaux soutenant ainsi le développement durable de la région Midi-Pyrénées.



Les plats

Risotto automnal et ses chips de betterave

Ingrédients pour 4 personnes

2 échalotes, ¼ de potiron, 150 g de girolles, 8 carottes primeur, 1 verre de quinoa, 3 betteraves crues, 1 betterave cuite, de l'huile de tournesol, 4 cuillères à soupe d'huile de noisette, 3 pincées de cumin, quelques brins de ciboulette, 150 ml de vin blanc

Mode opératoire

Émincer les échalotes. Éplucher et couper le potiron en cubes et le blanchir dans l'eau bouillante.

Dans un wok, faire revenir la moitié des échalotes dans un mélange d'huile de tournesol et de l'huile de noisette. Verser le verre de quinoa et laisser blanchir quelques minutes. Verser le vin blanc. Remuer à feu doux jusqu'à absorption. Verser une louche d'eau, remuer à feu doux jusqu'à absorption, et répéter jusqu'à ce que le quinoa soit cuit. Réserver.

Faire revenir la deuxième échalote dans une poêle, ajouter les girolles et le potiron, saler et poivrer. Une fois le quinoa cuit, ajouter les girolles et le potiron, rectifier l'assaisonnement et ajouter 2 pincées de cumin. Réserver.

Brosser les carottes et les éplucher. Les plonger dans l'eau bouillante pendant 10 minutes. Les plonger immédiatement dans l'eau glacée.

Mixer la betterave cuite, saler et épicer avec le cumin. Réserver.

Brosser la betterave et l'éplucher. Faire des tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Faire chauffer l'huile à 170 °C. Plonger les chips de betterave une minute. Retirer et déposer sur du papier absorbant.

Dans un cercle, déposer une couche d'1,5 cm de risotto de quinoa, couvrir de quelques chips de betteraves. Retirer le cercle. Déposer les carottes, 3 petites quenelles de purée de betteraves et la ciboulette.

Risotto automnal et ses chips de betterave

Par Myriam Deschamps

Comme défini dans les règles du concours, j'ai choisi des légumes de la saison automnale (début octobre). Vivant dans le nord de la France, j'ai voulu travailler le potiron et la betterave, afin d'allier ces deux saveurs, j'ai choisi la girolle et l'huile de noisette qui se marient très bien avec le côté sucré du potiron et de la betterave. Pour moi les deux choses les plus importantes dans une recette (outre le choix de légumes de saison) sont le goût et l'aspect visuel. J'ai donc conçu une recette très colorée. Enfin d'origine marocaine, le cumin est une épice que j'affectionne particulièrement et qui vient relever le plat.



Dessus-dessous de seitan mariné et chips de betterave au vinaigre de framboise

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le plat : 400 g de seitan « grill », 6 betteraves rouges crues, 1 bouquet de basilic

Pour la marinade : 4 cuillères à soupe d'huile olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 3 g d'ail frais , 1 branche de romarin, 1 branche de thym frais, 1 piment d'Espelette, 1 pincée de gingembre, 1 pincée de poivre noir

Pour la cuisson : 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise, 1 gousse d'ail

Mode opératoire

Le seitan coupé en tranches très fines est mis à mariner pendant au moins 2 heures dans un mélange d'huile d'olive et vinaigre balsamique, auquel sont ajoutés les ingrédients de la marinade.

La cuisson se fait dans une grande poêle antiadhésive à feu vif. Saisir très rapidement le seitan de chaque côté et le remettre de suite dans la marinade. Bien remuer et servir.

Les betteraves crues sont coupées en tranches très fines à l'aide d'une mandoline. Les mettre dans un plat à four huilé. Dans un bol, mélanger l'huile, le vinaigre, l'ail pressé, sel, poivre et verser sur les betteraves. Bien remuer le tout pour bien imprégner les légumes. Mettre à four chaud pendant environ 30 minutes en remuant de temps en temps et en ajoutant de l'eau si nécessaire.

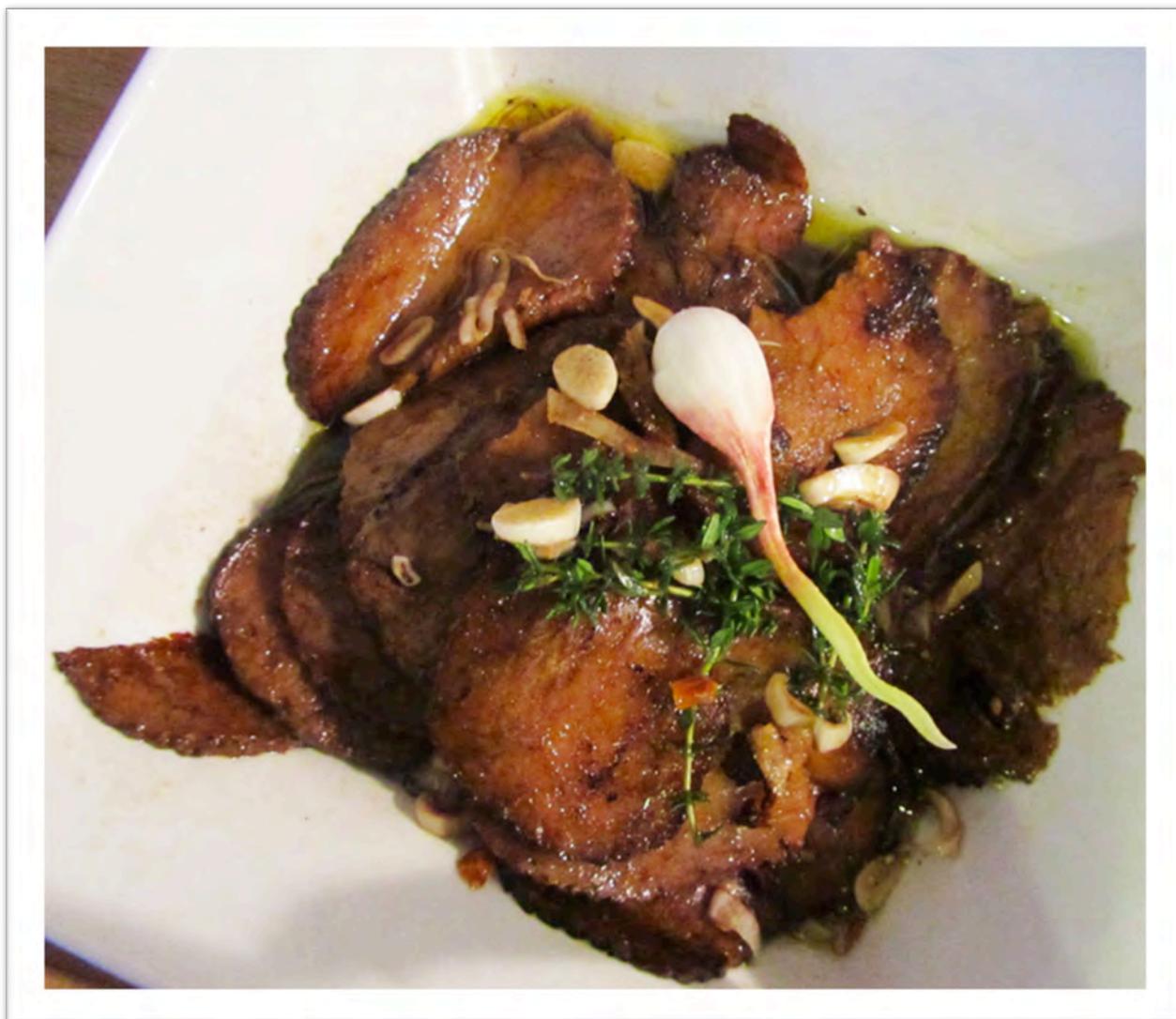
Servir parsemé de basilic haché.

Dessus-dessous de seitan mariné et chips de betterave au vinaigre de framboise

Par BÉA Ceccarelli

J'ai choisi un plat très simple à réaliser mais savoureux car beaucoup de personnes qui sont tentés par l'alimentation végétalienne ont souvent peur de ne pas savoir quoi cuisiner. Le seitan est un aliment sain que l'on peut faire soi-même mais qui peut aussi se trouver facilement dans le commerce. C'est une source importante de protéines qui offre beaucoup de possibilités et qui se laisse bien imprégner de toutes les saveurs.

J'ai choisi d'accompagner ce seitan de la merveilleuse betterave rouge... J'aime la manger crue en salade ou cuite à la vapeur ou au four, en purée ou en soupe, sa couleur magnifique qui permet de colorer de manière naturelle certaines recettes et ses fanes délicieuses lorsqu'elles sont bien fraîches. C'est une racine riche en minéraux, en fibres et antioxydants et qui présente l'avantage d'être biannuelle.



Cocotte de tofu au romarin, tian de figues et son pain brioché au thym

Ingrédients pour 4 personnes

Pour le pain brioché au thym (préparé à l'avance) : 1 cuillère à soupe de bicarbonate, 1 cuillère à café de levure de boulangerie instantanée (en billes), 1 cuillère à soupe de sirop d'érable, 100 ml d'eau tiède, 50 g de tofu ferme, 1 cuillère à soupe de purée de pomme de terre, 150 ml de lait d'amande, 500 g de farine de blé T65, 1 cuillère à café de sel, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 grosse cuillère à soupe de thym

Pour la cocotte de tofu au romarin : 250 g de tofu ferme, 2 gros oignons, 2 poignées de graines de courge, 2 cuillères à café de cumin moulu, 2 cuillères à café de thym, 2 cuillères à soupe de sauce soja « shoyu », 100 g de chapelure de pain rassi, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de levure maltée, 2 belles branches de romarin

Pour le tian de figues rôties : 4 grosses figues fraîches, 4 tranches du pain brioché au thym, 4 cuillères à soupe de levure maltée, 4 cuillères à soupe de sirop d'érable

Pour la tapenade noire : 200 g d'olives noires, 2 cuillères à café de câpres, 2 cuillères à café de thym, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus d'1/2 citron, 1 bonne pincée de sel

Mode opératoire

Pour le pain (à cause du temps de repos, sa préparation prend 2h15) : Dans un robot mixeur, verser le bicarbonate, la levure, le sirop d'érable et l'eau tiède et laisser poser 10 minutes. Pendant ce temps mélanger le tofu ferme et la cuillère à soupe de purée de pomme de terre. Verser ensuite cette préparation et le lait d'amande et mixer. Ajouter ensuite la farine, l'huile d'olive, le sel, le thym et mélanger jusqu'à la formation d'une boule de pâte. Laisser reposer une heure environ couvert et dans un endroit chaud et sec.

Pour la cocotte de tofu : Éplucher les oignons et les émincer. Si vous avez choisi un seul gros bloc de tofu de 300 g, en retirer 50 g, le couper de moitié dans la hauteur et dans la longueur puis couper ces morceaux en fines lamelles. Faire revenir les oignons dans 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, puis une fois dorés, ajouter le tofu et les graines de courge. Remuer quelques instants puis ajouter le cumin, le thym et la sauce soja. Faire revenir à couvert pendant 15 minutes environ en remuant de temps en temps. Pour le croustillant, ciseler le romarin et l'ajouter à la chapelure, puis ajouter l'huile d'olive et la levure maltée. Mélanger à la main comme pour sabler un crumble. Saler si besoin. La cuisson du tofu terminée, répartir le mélange dans 4 cocottes, puis verser le croustillant par-dessus. Mettre au four à 180 °C pendant 10 minutes. Conserver au chaud, à couvert.

Le pain doit avoir levé. Le séparer en trois pâtons, les tresser ensemble et laisser reposer de nouveau pendant 30 à 45 minutes toujours sous couvert. →

Cocotte de tofu au romarin, tian de figues et son pain brioché au thym

Par Noémie Gazza

J'ai choisi de réaliser ce plat pour rendre hommage à une région que j'affectionne particulièrement, le Midi. Ce plat est conçu complet pour être un repas à part entière.



→ Pour la tapenade : Dans un mixeur, verser les olives noires, les câpres, le thym et l'huile d'olive. Donner un tour de mixeur, ajouter le citron et le sel de moitié. Quand la cuisson du pain sera terminée, goûter et ajouter éventuellement citron et sel. Réserver au frais.

Une fois le pain levé, le rassembler en le tassant légèrement pour lui donner une forme de pain de mie. Le faire cuire à 200 °C pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'il soit bien doré. Le laisser refroidir.

Pour le tian de figue : Couper les tranches du pain brioché au thym. Répartir de petits morceaux au fond de quatre ramequins. Disposer les figues tranchées dessus. Ajouter la levure maltée et le sirop d'érable. Enfournier à 200 °C pendant 10 à 15 minutes.

Pour la finition : Pendant la fin de la cuisson du tian de figue, remettre la cocotte de tofu au four pendant 5 minutes. Dresser le plat avec quelques tranches de pain au thym grillé ou non, la tapenade noire dans un petit ramequin individuel, la cocotte de tofu et le tian de figues à côté. Décorer l'assiette de piment d'Espelette pour garder un accent du sud.

Colorisotto d'automne

Ingrédients pour 4 personnes

140 g de riz rond semi-complet de Camargue, 120 ml de cidre brut, 50 g d'oignon rouge coupé en tout petits cubes, 160 g de têtes de chou fleur violet, 4 petites carottes, 4 petites courgettes jaunes, 60 g de persil plat + 3 branches pour la décoration, 8 g de feuilles de menthe + 4 bourgeons terminaux pour la décoration, 100 g de lentillons de Champagne mis à germer 4 à 5 jours auparavant, 3 cuillères à soupe de purée d'amande blanche, de l'huile d'olive, 2 pointes de couteau de piment d'Espelette en poudre, de la fleur de sel, 1,5 L de bouillon de légumes (réalisé la veille avec 2 carottes, 1 oignon, le blanc d'un poireau, 80 g de vert de poireau, ½ gousse d'ail, 3 tiges de persil plat, 1 branche de fenouil, 1 branchette de thym, 1 petite feuille de laurier, 250 ml de cidre brut, 1 anis étoilé. À défaut, on utilisera 2 cubes de bouillon de légumes dilués dans 1,5 litres d'eau)

Mode opératoire

Mettre le bouillon à chauffer doucement dans une grande casserole. Dans une autre casserole à fond épais, faire revenir le riz et l'oignon et le piment dans 3 cuillères à soupe d'huile à feu moyen. Quand le riz prend une teinte nacré et que l'oignon se colore à peine, ajouter le cidre. Une fois le cidre absorbé, verser une petite louche de bouillon chaud. Quand le bouillon est absorbé, verser à nouveau une petite louche de bouillon, et ainsi de suite jusqu'à ce que le riz ait la bonne consistance : le tout doit être moelleux, mais l'on doit encore bien sentir chaque grain de riz. Quand on approche de la consistance désirée, les louches de bouillon sont remplacées par 200 ml de bouillon mixé avec le persil et les feuilles de menthe, le tout filtré. Saler en goûtant. Quand le risotto est terminé, l'ôter du feu, attendre 5 minutes puis y ajouter la purée d'amande en mélangeant doucement. Réserver hors du feu, dans la casserole avec un couvercle.

Pendant que le risotto cuit, peler les carottes, nettoyer les courgettes et détailler le tout en longues et fines lamelles. La partie centrale des courgettes ne sera pas utilisée. Mettre les carottes et courgettes à cuire à feu moyen dans une sauteuse avec un peu d'huile et un fond de bouillon, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Saler légèrement. Dans une petite casserole, cuire les petites têtes de chou fleur dans 4 louches de bouillon.

Quand les légumes sont prêts, disposer les carottes et courgettes dans 4 assiettes chaudes en formant des cercles, les parsemer de persil ciselé et de lentillons germés. Former, à la main légèrement humidifiée, des boulettes de risotto tiède de taille identique, 12 en tout. En déposer 3 par assiette et les piquer rapidement des petites têtes de chou fleur violet. Disposer les petites feuilles de menthe entre les boulettes de risotto et servir aussitôt.

Colorisotto d'automne

Par Ôna Maiocco

Le risotto vert « terminé » à la purée d'amande est un délice de douceur en texture comme en goût. Les herbes (persil, menthe) et la pointe de piment viennent ponctuer avec bonheur cette partition largement dominée par le goût authentique d'un vrai bouillon de légumes (et d'aromates) maison. Les lentillons germés, au goût très « cru » et légèrement poivré, accompagnent agréablement les courgettes et les carottes en julienne.



Savarin d'orge à l'endive confite et rémoulade de potimarron, coulis de persil aux câpres

Ingrédients pour 4 personnes

750 g de potimarron, 270 g de compote de pomme, 350 g de céleri rave, 100 g de sel, 1 botte de persil plat, 6 g de curcuma, 400 g d'endives, 100 g d'amandes effilées, 40 g de câpres au vinaigre, 25 g de sucre roux, 150 g d'orge mondé, 100 g de crème de soja, 150 g d'huile d'olive, 130 g de vinaigre de cidre

Mode opératoire

Pour le savarin d'orge : Passer l'orge mondée au mixeur afin d'obtenir une semoule. Laver les endives, retirer la racine intérieure et les émincer grossièrement, puis les faire confire à la poêle avec la margarine, le sel et sucre à feu vif en remuant régulièrement. La cuisson est terminée lorsque les endives sont caramélisées. Dans une casserole, faire bouillir 320 g d'eau avec le sel et le curcuma puis verser en pluie la semoule d'orge. Cuire 15 min à feu vif sans cesser de remuer avec une spatule. En fin de cuisson, ajouter les endives confites, bien mélanger puis garnir les moules à savarin préalablement graissés. Bien tasser avec une cuillère et réserver. Démouler à froid puis envelopper chacun dans du papier film et réchauffer à la vapeur avant de servir.

Pour le coulis de persil : Prélever 100 g de céleri rave, le laver et l'éplucher puis le tailler en petit dés et le cuire à l'eau salée bouillante. Le rafraîchir en fin de cuisson. Conserver l'eau de cuisson, ébouillanter la moitié de la botte de persil et hacher l'autre moitié. Mixer le céleri cuit, le persil cuit et le persil haché, les câpres, l'huile olive, le sel et au besoin détendre le coulis avec de l'eau s'il est trop épais. Réserver.

Pour la rémoulade : Laver le potimarron et le râper avec la peau. Laver, éplucher et râper le céleri rave. Mélanger les deux légumes dans un saladier. Mixer la compote de pomme, la moutarde, le vinaigre de cidre, la crème de soja, l'huile olive, le sel et curcuma puis mélanger avec les légumes râpés.

Pour la finition : Servir le savarin chaud, la rémoulade en quenelle, la sauce autour et saupoudrer le plat d'amandes effilées grillées.

Savarin d'orge à l'endive confite et rémoulade de potimarron, coulis de persil aux câpres

Par Gilles Drouillat

Le contraste du fondant d'un savarin d'orge à l'endive confite et du croquant d'une rémoulade de potimarron et céleri qui est relevé par la force d'un coulis de persil au câpre. La fraîcheur et le choix de produit bruts de saison sont indispensables pour un apport nutritionnel optimal.



Les desserts

Pommes et coings pochés et leur pain d'épices

Ingrédients pour 4 personnes

Pour les fruits pochés : 750 ml d'eau, 200 g de sucre, 1 bâton de cannelle, 1 gousse de vanille, 3 étoiles de badiane + 1 pour la décoration, 4 petits coings, 4 pommes

Pour le pain d'épices : 60 g de cerneaux de noix de Grenoble, 60 g de pâte de coing, 125 g de sucre de canne blond mélangé avec 1 cuillère à soupe de mélasse de canne à sucre et 150 ml d'eau, 200 g de farine de blé T65, 50 g de tourteaux de noix de Grenoble, 2 cuillères à café de poudre à lever, 25 g de sucre de canne non raffiné, 1 cuillère à café de cannelle en poudre, 1/2 cuillère à café de gingembre en poudre, 1/2 cuillère à café de cardamome en poudre, 1/2 cuillère à café de coriandre en poudre, 2 pincées de sel, 2 cuillères à soupe de gelée de coing

Mode opératoire

Pour les fruits pochés : Porter à ébullition l'eau, le sucre, la cannelle, la vanille et la badiane dans une casserole de petite taille pour que les fruits soient bien couverts de sirop. Pendant ce temps, peler les coings, enlever les cœurs et les découper en morceaux (des huitièmes coupés en deux). Plonger les morceaux de coing dans le sirop et les faire cuire pendant 15 minutes. Pendant ce temps, peler les pommes, enlever les cœurs et les découper en morceaux (des huitièmes coupés en deux). Au bout des 15 minutes de cuisson des coings, ajouter dans le sirop les morceaux de pommes puis continuer la cuisson pendant encore 15 minutes. Laisser refroidir puis répartir dans 4 verres en décorant d'une étoile de badiane.

Pour le pain d'épices : Préchauffer le four à 165 °C. Concasser les cerneaux de noix. Couper la pâte de coing en petits morceaux. Dans une petite casserole, faire chauffer à feu doux l'eau et y diluer la mélasse et le sucre blond. Dans un saladier, mélanger la farine, les tourteaux de noix, la poudre à lever, le sucre, les épices et le sel. Ajouter l'eau chauffée et la gelée de coing. Remuer jusqu'à obtenir une pâte homogène. Enfin, ajouter les noix et les morceaux de pâte de coing et remuer délicatement afin de les enrober de pâte. Verser la pâte dans un moule à cake huilé. Enfourner pour 45 minutes. Surveiller la fin de cuisson en piquant le gâteau avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche. Laisser tiédir 15 minutes avant de démouler.

Pour la finition : Couper le pain d'épices en tranches et les disposer dans l'assiette avec les fruits pochés.

Pommes et coings pochés et leur pain d'épices

Par Céline Mennetrier

Pour cette recette de dessert d'automne, j'ai utilisé coings, pommes et noix produits localement autour de Grenoble. Les morceaux de fruits pochés restent entiers et très fondants. Le pain d'épices réalisé avec des tourteaux de noix (résidus solides obtenus après extraction de l'huile des noix) et des cerneaux concassés prend une saveur toute particulière et gourmande grâce à la gelée et les morceaux de pâte de coing.



Cupcake cévenol

Ingrédients pour 4 personnes

180 g de farine de châtaigne, 150 g + 1 cuillère à soupe de sucre roux, 100 ml de purée d'amande blanche, 100 g de tofu soyeux, 1 cuillère à café de poudre à lever, 1/2 cuillère à café de bicarbonate, 1 pincée de sel, 1 poire, 150 ml de lait d'amande, 3 cuillères à soupe de crème de riz en poudre, 1 pot de crème de marron

Mode opératoire

Pour la poire : Laver la poire, la peler et la découper en dés. Déposer les morceaux de poire dans une petite casserole, ajouter 1 cuillère à soupe de sucre et couvrir de lait d'amandes. Porter à ébullition puis baisser le feu au minimum et laisser cuire 15 minutes. Quand la poire est tendre, la sortir du lait et réserver.

Pour la crème d'amande : Dans le lait restant, ajouter la crème de riz et, tout en remuant, laisser sur feu vif quelques minutes. Le lait va peu à peu épaissir, et continuera en refroidissant.

Pour les cupcakes. Préchauffer le four à 180°C. Fouetter vivement le tofu et le sucre. Ajouter la purée d'amandes. Tamiser la farine et la poudre à lever, les incorporer à l'appareil. Ajouter le bicarbonate et le sel puis les morceaux de poire. Répartir dans des moules à cupcakes/muffins et cuire 15-20 minutes. Laisser refroidir.

Pour la finition : Quand les cupcakes et la crème sont froids, décorer les gâteaux à l'aide d'une poche à douille en superposant crème d'amandes et crème de marrons.

Cupeake cévenol

Par Claire Brachet

Cette recette met les Cévennes en avant. Parce que c'est une région qui m'est chère. Surtout parce qu'on y trouve une vraie culture de la valorisation des ressources locales. Promouvoir les produits de ce terroir, c'est un peu sauver une nature si particulière, empêcher des villages de mourir, et se régaler de très bons produits sains. Qui dit Cévennes dit forcément châtaignes. Une culture ancestrale qui a façonné ces montagnes. Les vergers se sont également développés, d'où le choix de marier les châtaignes à la poire et à l'amande. Pour un dessert pleinement inscrit dans l'automne, peu sucré et riche en saveurs.



Bavarois miroir aux fraises

Ingrédients pour 4 personnes

Pour la génoise : 100 g de farine, 50 g de sucre roux, 1 sachet de sucre vanillé, 50 ml de lait de soja, 25 g de margarine végétale, 3 g de poudre à lever, 50 ml de crème de soja

Pour la mousse au citron : le jus d'1 gros citron, 150 g de tofu soyeux, 70 g de sucre, 1/2 cuillère à café de curcuma, 2 g d'agar agar

Pour la mousse de fraise : 300 g de fraises, le jus d'1/2 citron, 120 g de sucre, 250 g de tofu soyeux, 2 g d'agar agar

Pour la gelée miroir de fraise : le jus des fraises, 2 g d'agar agar

Mode opératoire

La veille, mélanger les fraises avec 50 g de sucre et le jus d'1/2 citron.

Pour la génoise : Faire fondre la margarine avec le lait de soja et battre le sucre avec la crème de soja. Incorporer la farine et la poudre à lever au mélange crème/sucre afin d'obtenir une pâte épaisse, puis verser petit à petit le lait tiédi. Le mélange doit être homogène et lisse, le verser sur une plaque couverte d'une feuille de papier sulfurisé et l'étaler en faisant tourner la plaque afin d'obtenir un cercle un peu plus grand que le cercle qui sera utilisé pour le montage. Enfourner à 180 °C pendant 25 minutes, les bordures doivent légèrement dorer. Laisser refroidir, découper la génoise à l'aide du cercle et conserver le cercle sur la base du gâteau. Déposer un plus petit cercle au milieu de la génoise.

Pour la mousse au citron : Mélanger le jus de citron avec le sucre et l'agar agar et mettre sur feu doux. Battre le tofu soyeux au mixeur pendant 5 minutes. Dès que le mélange entre en ébullition, attendre une minute puis le sortir du feu. Ajouter le curcuma, attendre que le mélange refroidisse, puis l'incorporer au tofu soyeux et mixer pendant quelques minutes. On peut également mélanger délicatement à la cuillère afin que la mousse soit plus légère. Verser le tout dans le plus petit cercle posé sur le gâteau. Laisser gélifier la mousse 1 heure au réfrigérateur ou quelques minutes au congélateur, puis retirer le petit cercle.

Pour la mousse aux fraises : Récupérer les fraises en réservant le jus pour la gelée miroir. Mixer la chair des fraises avec 70 g de sucre puis ajouter l'agar-agar et faire chauffer à feu doux. Mixer le tofu soyeux pendant 5 minutes. Une fois que la purée de fraises est en ébullition, laisser bouillir encore une minute avant de la retirer du feu. Laisser refroidir avant de la mélanger au tofu, comme pour la mousse au citron. Verser sur la première mousse et faire figer la mousse au réfrigérateur ou au congélateur.

Pour la finition : Mélanger le jus des fraises avec l'agar-agar et porter à ébullition. Laisser cuire une minute puis sortir du feu. Laisser à peine refroidir (car le mélange gélifie rapidement) puis verser sur le dessus du gâteau. Remettre au réfrigérateur, de préférence quelques heures. Démouler et servir à l'assiette avec quelques fraises, des feuilles de menthe ou de mélisse et des zestes de citrons confits.

Bavarois miroir aux fraises

Par Laurent Abad

Le bavarois miroir aux fraises et au citron se prépare avec les dernières fraises de l'année en l'occurrence, l'automne "Mara des bois" très parfumée a été choisie.

Associée au citron, présent sur le pourtour méditerranéen dont je suis originaire, les deux fruits offrent avant le froid et le gris de l'hiver une dernière joyeuse occasion d'offrir à nos papilles un regain de soleil et de saveurs fruitées. C'est un gâteau simple mais résolument détonnant par ses couleurs et ses surprises géométriques. Un rayon de soleil vitaminé.

Tous les ingrédients sont issus de l'agriculture biologique.



Souvenir de Pim's, châtaigne, coing et rose

Liste des ingrédients pour 4 personnes

Pour le biscuit moelleux : 45 g de farine de châtaigne, 15 g de fécule de pomme de terre, 30 g de poudre d'amande, 100 g de poires crues pelées et épépinées, 55 g de dattes Mazafati dénoyautées et pelées, 80 ml de lait d'avoine, 20 g d'huile de tournesol désodorisée, ½ cuillère à café de bicarbonate, 1,5 cuillères à café de jus de citron

Pour la gelée coing et rose : 120 g de confiture de coing maison (coings, sucre de canne, agar-agar), 50 ml d'eau florale de rose, 2 g d'agar-agar, 40 ml de jus de citron

Pour la couverture chocolat : 200 g de chocolat noir à minimum 55 % de cacao

Mode opératoire

Pour le biscuit moelleux : Préchauffer le four à 200°C. Tamiser la farine de châtaigne. Mixer ensemble les dattes, le lait d'avoine et la poire. Mélanger tous les ingrédients « secs » du biscuit moelleux puis ajouter les ingrédients liquides, jus de citron en dernier. Battre vigoureusement au fouet. Déposer 4 cercles à tarte huilés sur une plaque à pâtisserie huilée ou garnie d'un papier cuisson. Garnir avec l'appareil une poche à douille munie d'une douille unie N°9. Remplir les cercles à tarte en partant du centre, en faisant un cercle de pâte qui s'enroule autour de lui-même. La couche doit faire moins d'un centimètre d'épaisseur. Enfournier pour 10 à 15 minutes. Décercler et laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pour la gelée coing et rose : Réunir tous les ingrédients dans une petite casserole et porter à ébullition en mélangeant avec un petit fouet afin que la confiture de coing se dissolve bien. Laisser bouillir une minute et débarrasser dans un plat de dimension 20 cm x 20 cm. Après 10 minutes, mettre au frais.

Pour le montage et la couverture chocolat : Découper 4 disques de gelée à l'aide d'un cercle à tarte et d'un couteau. A l'aide d'un ustensile plat, déposer délicatement chaque disque sur un biscuit moelleux. Placer le tout au frais pendant le travail du chocolat. Découper le chocolat en petits morceaux et le faire fondre au bain-marie tel que la température ne dépasse pas 55 °C. Transvaser les deux tiers de ce chocolat fondu dans un cul-de-poule posé sur une casserole d'eau froide avec des glaçons et faire rapidement descendre la température jusqu'à 28-29°C en remuant sans cesse. Retirer le cul-de-poule et ajouter progressivement le tiers de chocolat chaud restant pour revenir à la température de travail qui est de 31-32°C. Sortir les gâteaux du réfrigérateur, les placer sur une grille et placer un récipient ou un plat sous la grille afin de récupérer le chocolat qui coulera. Verser le chocolat tempéré sur chaque gâteau et répartir la masse uniformément à l'aide d'une palette, sans avoir peur de réaliser une couche trop épaisse. Masquer de chocolat le côté des gâteaux également. Laisser prendre au minimum 30 minutes dans une pièce fraîche.

Souvenir de Pim's, châtaigne, coing et rose

Par Ôna Maiocco

Clin d'œil aux bien connus Pim's, ce gâteau en reprend la succession verticale mythique. Un moelleux au goût marqué de farine de châtaigne trouve dans la force du chocolat noir craquant un partenaire de choc. Entre ces deux complices, une douce couche au coing et à la rose.



Sablé châtaigne et pomme tatin, coulis de pruneaux au thé bergamote

Ingrédients pour 4 personnes

190 g de margarine végétale, 300 g de sucre, 120 g de pruneaux secs, 60 g de farine de lupin, 1,5 kg de pommes Golden, 80 g de farine de châtaigne, 5 g de thé à la bergamote, ½ cuillère à café de cannelle en poudre, 1 citron jaune.

Mode opératoire

Pour le coulis de pruneaux : Faire bouillir 250 g d'eau avec 20 g de sucre. Ajouter le thé, laisser infuser 35 minutes puis filtrer sur les pruneaux. Couvrir et laisser infuser 2 à 3 heures. Mixer la préparation et rectifier la consistance du coulis en ajoutant une pointe d'eau si besoin. Réserver au frais.

Pour le sablé châtaigne : Dans un saladier, mélanger la margarine avec 100 g de sucre et la cannelle. Ajouter les farines de blé, de lupin et de châtaigne. Sabler la pâte avec les doigts pour obtenir une pâte homogène - si besoin ajouter une pointe d'eau. Sur une plaque à pâtisserie garnie d'un papier cuisson, façonner des cercles de pâte à l'aide d'un emporte-pièce cannelé de diamètre 10 cm. Mettre en cuisson 15 minutes au four à 190 °C. A la sortie du four, retailler les sablés à l'aide de l'emporte pièce puis les laisser refroidir.

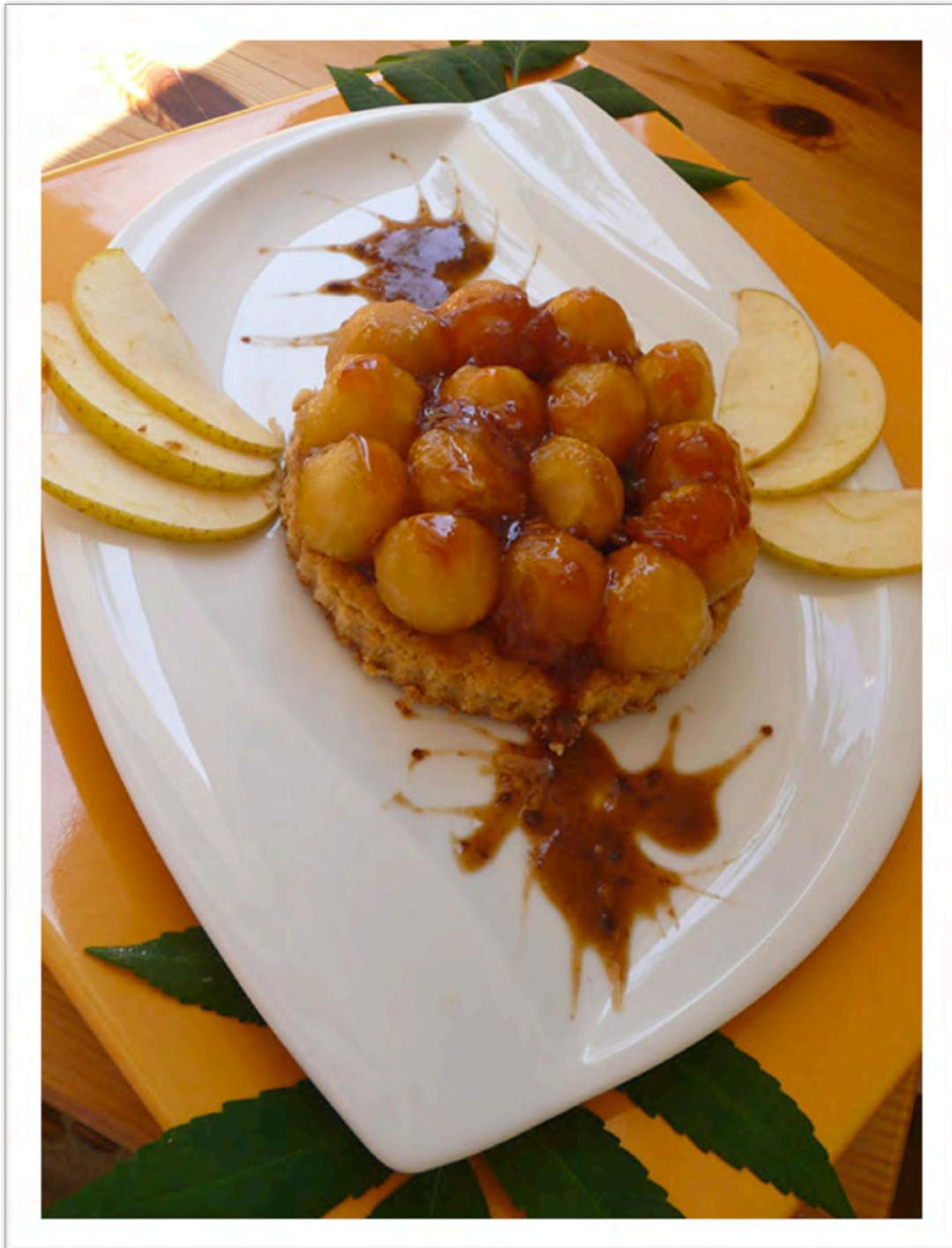
Pour les pommes : Laver et éplucher les pommes, y prélever des boules à l'aide d'un cuillère à racine de diamètre 28 mm puis les passer dans le jus de citron. Faire un caramel avec 180 g de sucre et 90 g d'eau. Lorsqu'il devient brun clair ajouter les boules de pomme et laisser cuire à feu vif. Sonder les pommes avec un couteau pour vérifier la cuisson puis les ranger directement sur le sablé. Remettre en cuisson le caramel restant et le verser sur les pommes.

Pour la finition : Servir la tatin tiède accompagnée du coulis de pruneaux au thé.

Sablé châtaigne et pomme tatin,
coulis de pruneaux au thé bergamote

Par Gilles Drouillat

La gastronomie n'est pas incompatible avec les notions écologiques et santé sans oublier les saveurs du palais. Voici donc ce dessert, mariage du sablé châtaigne et du fondant de pommes caramélisées au coulis de pruneau au thé



La finale en images



Nos partenaires & soutiens



Pour une
cuisine

Saveurs durables

gourmande, éthique et écologique

Grand concours culinaire



photo (c) Marie Laforêt

Inscription &
renseignements sur

www.saveursdurables.fr

