

Pain de foie de volaille

Une recette proposée par
Joël Joly,
Directeur de la Cuisine de
Loriol (26)

Entrée
4 pers



INGRÉDIENTS :

- 400 g de foie de volaille nettoyés.
- 2 noix de beurre
- 4 oeufs
- 1 cuillère à café de concentré de tomate
- Sel et poivre.

LES ÉTAPES :

1. Préchauffer votre four à 150°.
2. Faire fondre le beurre dans une poêle, faire revenir brièvement le foies, saler, poivrer.
3. Passer le foies au tamis ou de préférence les piler dans un mortier en céramique.
4. Battre les oeuf, les ajouter à la première préparation avec le concentré de tomate, mélanger à la cuillère en bois, rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. Disposer l'appareil dans une terrine, faire cuire au bain marie 40 minutes.
6. Servir chaud avec un coulis de tomates et une petite salades à l'ail



Le Conseil de Joël :

Un vin blanc de la Vallée du Rhône ira très bien en accompagnement.
Un Viognier d'Ardèche est idéal.

Gigot d'agneau de sept heures

Une recette proposée par
Alexandre Barbier,
Directeur commercial des
cuisines scolaires
Rhône-Alpes



INGRÉDIENTS :

- Un gigot ou une épaule d'agneau de 2 kg
- 2 carottes
- 1 blanc de poireau
- 1 oignon jaune
- 6 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 3 càs de miel
- 2 càs de 4 épices (cannelle, muscade, girofle, gingembre)
- 1 càc de cumin
- 300ml de Riesling (idéalement un Vendanges Tardives)
- 500 ml de bouillon de légumes
- Sel, Poivre

Plat
5-6
pers



LES ÉTAPES :

1. Préchauffez le four à 120°C.
2. Salez et poivrez votre pièce d'agneau. Réservez
3. Émincez l'oignon, coupez la carotte et le poireau en rondelles. Epluchez les gousses d'ail.
4. Faire chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une cocotte en fonte et faites dorer la viande 5 min. Retirez l'agneau et réservez,
5. Mettre l'ail, l'oignon, la carotte et le poireau dans la cocotte, faites les revenir 2-3 min à feu moyen tout en remuant. Portez le vin à ébullition dans une casserole.
6. Mettre l'épaule d'agneau sur les légumes, ajoutez le vin, le bouillon, les épices, le miel, le sel, le poivre. Fermez la cocotte et glissez la au four. Laissez cuire votre pièce d'agneau pendant 7h. Prévoyez de la retourner à mi-cuisson. Avant d'amener la cocotte à table, goûtez la sauce pour rectifier l'assaisonnement. Salez, poivrez si besoin. (Ajoutez du miel, pour contrebalancer l'acidité du vin si elle est trop présente.)
7. Retirez l'agneau et servez.

Le conseil d'Alexandre :

Un vin rouge de la Vallée du Rhône ou Bordelais Médoc accompagnera bien votre gigot.

Confinés et cuisiniers !

Healthy Banana Brownie

Une recette proposée par
Mélanie Magnet,
Diététicienne & Responsable
développement à Lorient (26)

Dessert
plaisir
4 pers

INGRÉDIENTS :

- 200g de chocolat noir
- 3 bananes bien mûres
- 3 oeufs
- 120g de farine semi-complète
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 càs d'huile de colza
- 100g de fruits à coque (noix, amandes, noisettes...)



LES ÉTAPES :

- 1 Faire fondre le chocolat noir avec l'huile,
- 2 Mélanger les oeufs et le sachet de sucre vanillé, ajouter les bananes écrasées, mélangez.
- 3 Ajouter le chocolat fondu, mélanger. Ajouter ensuite la farine et la levure.
- 4 Faire cuire 20 minutes dans un four à 180°C

L'Astuce de Mélanie

Pour un joli gâteau, ajoutez des rondelles de bananes sur le dessus du gâteau juste avant de le mettre au four !

Confinés et cuisiniers !