Venez découvrir en avant-première le film (15 min)

L'alimentation est un soin

en présence du chef et de l'équipe de réalisation

Découvrez les fiches recettes autour d'un moment convivial !

Jeudi 12 Juin 2014

18h30 - 20h

Amphithéâtre
ICO Paul Papin

Venez Nombreux !

Avec le soutien institutionnel de Roche

www.ico-cancer.fr

Institut de Cancérologie de l'Ouest

unicancer PAYS DE LA LOIRE

© Atmosphère 02 41 66 83 38

Venez découvrir en avant-première le film (15 min)

L'alimentation est un soin

en présence du chef et de l'équipe de réalisation

Découvrez les fiches recettes autour d'un moment convivial !

Jeudi 05 Juin 2014

entre 12h et 14h

salles 1 et 2 au sous-sol

Avec le soutien institutionnel de Roche

www.ico-cancer.fr

Institut de Cancérologie de l'Ouest

unicancer PAYS DE LA LOIRE

© Atmosphère 02 41 66 83 38

Médaillons de lotte à l'orange

compotée de poivrons
et de mangue fraiche

Retrouver
toutes nos recettes sur
www.ico-cancer.fr
et visionner le film
L'alimentation
est un soin

Rubrique : Les + ICO

Médaillons de lotte à l'orange

compotée de poivrons et de mangue fraiche

INGRÉDIENTS

Compotée

- 300g de poivrons multicolores en lanières (frais ou surgelés)
- 1 mangue mure
- 30g de beurre
- 10cl d'eau
- sel, poivre
- 4 gros médaillons de lotte de 90g à 100g
- chacun sans aucune peau grise (voir avec votre poissonnier)

Sauce à l'orange

- 25cl de jus d'orange
- 20cl de crème liquide
- 4 feuilles de persil plat (facultatif)

Dans une casserole, faire fondre le beurre, y ajouter les poivrons avec un fond d'eau. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les poivrons soient fondants.

Pendant la cuisson des poivrons, éplucher la mangue, la couper en tranche de 0,5 cm d'épaisseur puis en lanières fines dans le sens de la largeur. Lorsque les poivrons sont cuits, ajouter la mangue et laisser compoter l'ensemble environ 5 à 10 mn. Assaisonner et garder au chaud.

A noter : si la mangue n'est pas mure, la mettre à cuire dès le départ avec les poivrons.

Médaillons de lotte

Disposer, sans superposer, vos médaillons dans une casserole. Les assaisonner et recouvrir de jus d'orange. Porter à frémissement et laisser cuire 3 à 4 mn. Retirer les médaillons dans une assiette creuse avec un peu de jus (pour éviter le dessèchement du poisson). Garder le restant du jus pour la sauce.

Sauce à l'orange

Réduire le jus de cuisson au ¾ jusqu'à obtenir un jus sirupeux. Ajouter la crème et faire bouillir en remuant 2 à 3 mn jusqu'à obtenir une sauce nappante. Vérifier l'assaisonnement.

Présentation

Disposer les médaillons de lotte sur la compotée de mangue/poivrons, napper de sauce et décorer.

© Atmosphère 02.41.66.83.38

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

Avec le soutien institutionnel de Roche

LES BASIQUES SALÉS — *Pains garnis salés*

INGRÉDIENTS

Base

- pain de mie, brioche ou pain de campagne
- 100g de roquette + vinaigrette

1

- 1 gros oignon
- 2 boudins noirs
- 3 pommes reinette
- 25g de beurre

2

- 160g de gruyère râpé
- 20 cl de lait
- 2 tranches de jambon blanc

3

- 2 avocats
- 2 cuil. à soupe de jus de citron
- 50g de carottes râpées
- 30g de crème liquide
- 75g de saumon fumé
- paprika, sel

4

- 160g de foie gras cuit
- 50g de chutney de figue ou confit d'oignon
- fleur de sel

ASTUCES DU CHEF

Si l'avocat est dur, l'ouvrir en 2 et le cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce que la pointe d'un couteau puisse pénétrer la chair.

Chaque recette sera accompagnée de salade assaisonnée.

1 : Tartines boudin noir/compote de pomme/roquette

Hacher les oignons et les faire revenir au beurre. Retirer la peau du boudin et l'écraser à la fourchette. Ajouter les oignons et assaisonner. Eplucher et évider les pommes. Les couper en gros quartiers et cuire au micro-ondes à couvert environ 10 mn. Puis écraser grossièrement à la fourchette. Sur les tartines grillées, poser du boudin noir écrasé puis de la « compote » par-dessus.

2 : Croque-monsieur/roquette

Tremper le gruyère râpé dans le lait. Sur une tranche de pain de mie, poser du gruyère humidifié, recouvrir de jambon blanc, puis remettre du gruyère humidifié. Refermer avec une 2ème tranche de pain et recouvrir de gruyère. Cuire au four à 220°C jusqu'à coloration et servir aussitôt.

3 : Club sandwich saumon fumé, crème d'avocat, carottes râpées, roquette

Eplucher l'avocat et le mixer avec la crème liquide et le jus de citron. Assaisonner de paprika et de sel. Tartiner copieusement 3 tranches de pain de mie de crème d'avocat. Recouvrir la 1ère avec le saumon et déposer par-dessus la 2ème à l'envers. La tartiner à nouveau de crème d'avocat et parsemer dessus des carottes râpées. Refermer avec la 3ème tranche à l'envers et servir.

4 : Tartines de foie gras au chutney de figues, roquette

Etaler le chutney sur des tartines grillées puis ajouter le foie gras dessus et une pincée de fleur de sel.

LES BASIQUES SUCRÉS — *Pains perdus*

INGRÉDIENTS

Base

- 1 jaune
- 1 oeuf
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 50g de sucre en poudre
- brioche tranchée, ou pain d'épices, pain de campagne, pain de mie
- 40g de beurre

1

- 4 tranches d'ananas
- ½ mangue
- 50g de beurre
- 50g de sucre en poudre
- coulis d'abricot
- glace noix de coco

2

- 4 demi-poires au sirop
- 100g de crème liquide
- 5 cl de lait
- 75g de chocolat noir
- glace vanille

3

- 20 cl de crème
- 150g de crème de marron

4

- ½ boite d'oreillons d'abricots au sirop (16 oreillons)
- 2 sachets de verveine
- 1 cuil. à soupe jus de citron vert
- 4 cuil. à soupe de coulis de framboise (ou fruits rouges)

ASTUCES DU CHEF

Utiliser le restant de la mangue pour la recette « soupe framboise/mangue ».
Le coulis de framboise peut se faire avec 50g de sucre fondu dans 50g d'eau chaude et 100g de framboises surgelées. Mixer l'ensemble.

4

Mélanger l'oeuf, le jaune avec le sucre. Ajouter la crème liquide et le lait. Faire revenir au beurre les tranches de brioche trempées dans la préparation ci-dessus puis découper le pain perdu selon la forme souhaitée.

1 : Pain perdu à l'ananas et mangue, noix de coco

Eplucher et découper la mangue en petits dés et la cuire doucement avec un peu de beurre et la moité du sucre, jusqu'à l'obtention d'une compote. Couper les ananas en petits dés et les faire revenir au beurre rapidement avec le sucre restant 3 à 4 minutes. Mélanger la compote avec les ananas et réaliser un « sandwich » avec 2 tranches de pain perdu. Couper le sandwich en diagonale et le servir avec de la glace noix de coco et du coulis d'abricot.

2 : Pain perdu à la poire, chocolat chaud, glace vanille

Couper les demi-poires en éventail et les disposer sur le pain perdu. Réaliser la sauce chocolat : verser la crème + lait chaud sur le chocolat, laisser fondre puis mélanger au fouet. Servir avec une boule de glace vanille.

3 : Pain perdu à la crème de marron

Fouetter la crème en chantilly puis la mélanger avec la crème de marron. Dresser en verre en alternant les couches de pain perdu et de crème.

4 : Pain perdu aux abricots et à la verveine, coulis de fruits rouge

Récupérer la moitié du sirop des abricots, le chauffer et y infuser la verveine 5 mn puis la retirer. Réduire ensuite ce sirop à l'état de caramel. Y ajouter les oreillons d'abricots. Ajouter le jus de citron vert. Poser les oreillons sur le pain perdu et servir avec le coulis de framboise.

Avec le soutien institutionnel de Roche

ICO Site Angers
2, rue Moll
49933 Angers Cedex 9
Tél. : 02 41 35 27 00

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

ICO Site de Saint-Herblain
Boulevard Jacques Monod
44805 Saint - Herblain
Tél. : 02 40 67 99 00

© Atmosphère 02 41 66 83 38

Un jour, un menu

L'alimentation est un soin

Pour 4 personnes

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

Crème catalane
aux petits pois

ENTRÉE CHAUDE OU À T° AMBIANTE

Pour 4 ramequins de 10 cl

INGRÉDIENTS

Crème catalane

- 250g de petits pois frais ou surgelés
- 25cl de crème liquide
- 4 jaunes d'oeufs
- Sel fin, poivre
- Gros sel

Mini-brochettes

- 12 queues de crevettes roses (ou 8 queues de gambas décortiquées)
- ½ cuil. à café de curry
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Cuire les petits pois dans l'eau bouillante salée. Les égoutter et les mélanger avec la crème liquide et les jaunes. Mixer l'ensemble et passer éventuellement à la passoire fine pour avoir un mélange bien lisse. Saler et poivrer. Préchauffer le four à 140°C.
Répartir la préparation dans les 4 ramequins. Mettre au four pendant 40 mn au bain marie (mettre environ 2 cm d'eau très chaude dans un plat allant au four et disposer dedans les 4 ramequins).
Les crèmes sont cuites lorsque le dessus est ferme.

Brochette de crevettes
Décortiquer les crustacés si nécessaire. Dans une poêle antiadhésive, sauter les avec l'huile d'olive. Saupoudrer de curry.
Les enfiler sur des pics à brochette.

Présentation
Mettre le ramequin sur une assiette et disposer la brochette dessus.

ASTUCES DU CHEF

Bien cuire les petits pois pour obtenir une crème assez lisse. Les blancs peuvent être utilisés pour la recette des « iles flottantes ». Peut se faire 2 jours avant. Réchauffer au micro-ondes à température moyenne

Dos de cabillaud
asperges vertes meunière
Crumble chorizo doux à la tomate confite

PLAT CHAUD

INGRÉDIENTS

Asperges vertes

- 20 à 24 asperges vertes (environ 160 à 200g)
- 20g de beurre
- 10cl d'eau

Crumble de chorizo tomate confite

- 20g de tomate confite (soit 2 tomates confites)
- 20g de chorizo doux sans la peau
- 20g de beurre mou
- 40g de parmesan frais
- 40g de chapelure blanche

Pavé de dos de cabillaud

- 4 pavés de dos de cabillaud sans peau d'environ 100g à 120g chacun
- 50cl de lait
- sel, poivre

Asperges vertes meunières
Faire fondre le beurre dans une grande casserole. Disposer les asperges au fond du récipient sans les superposer, assaisonner de sel et de poivre, ajouter un fond d'eau et les laisser cuire environ 15 mn à feu doux. A la fin de la cuisson, l'eau doit s'être évaporée et la pointe d'un couteau doit pouvoir s'enfoncer dans la tige de l'asperge sans résistance.

Crumble de chorizo/tomate confite
Retirer la peau du chorizo doux.
Couper le parmesan et le chorizo en petit bouts.
Mixer l'ensemble des 5 ingrédients jusqu'à l'obtention d'une pâte rouge friable.

Pavé de dos de cabillaud
Assaisonner les pavés et les mettre dans le lait froid. Porter à frémissement et laisser cuire à feu doux environ 5 mn (si le lait bout, le poisson va se « détacher » et devenir sec en bouche). Retirer le poisson du lait.

Présentation
Recouvrir chaque pavé de cabillaud de crumble et les passer sous le gril du four jusqu'à ce que le crumble brunisse légèrement.
Aligner les asperges au centre de l'assiette et poser le pavé sur celles-ci.

ASTUCES DU CHEF

Les asperges peuvent être remplacées par des épinards sautés au beurre ou une fondue de poireaux.
Le cabillaud peut être remplacé par du saumon

Éventail de poire pochée au vin rouge épicé
tuiles aux amandes

DESSERT FROID

INGRÉDIENTS

Poire pochée et sauce

- 2 poires « conférences » pas trop mûres
- 40 cl de vin rouge d'Anjou
- 2 cuil. à soupe de miel
- 1 clou de girofle
- 5 cl de jus d'orange ou un zeste d'orange
- 1 pincée de cannelle en poudre
- ½ étoile de badiane (anis)
- ½ gousse de vanille
- tuiles aux amandes (ou autres biscuits secs)
- amandes effilées grillées ou pistaches non salées

Eplucher les poires, les couper en 2 dans la longueur et les épépiner.
Les mettre dans une casserole, recouvrir avec le vin rouge. Ajouter tous les ingrédients.
Faire cuire à feu doux environ 20 mn (la durée de cuisson est variable en fonction du degré de maturité des fruits).
Retirer les poires à la fin de la cuisson, passer le jus à la passoire et le remettre dans la casserole.
Faire réduire le jus jusqu'à une consistance sirupeuse. Mettre de côté.
Hacher grossièrement les pistaches (ou prévoyez des amandes effilées déjà grillées).

Présentation
Découper les demi-poires en éventail ou en gros dés. Les passer dans le sirop pour la brillance et les déposer sur l'assiette. Ajouter par-dessus les pistaches ou les amandes effilées. Décorer l'assiette avec quelques gouttes de sirop et accompagner l'ensemble d'une tuile.

ASTUCES DU CHEF

Avec le sirop réduit, il est possible de faire un granité

On peut remplacer la poire conférence par de la passe-crassane ou éventuellement la Doyenné du comice (chair plus fragile). Quant à la poire williams, c' est une poire à croquer et non à cuire

LES BASIQUES SALÉS — Risottos

INGRÉDIENTS

Base

- ½ litre d'eau
- 1 cuillère à soupe de fond de volaille en poudre

Pour le risotto au jus de carotte, remplacer le bouillon par du jus de carotte

- 125g de riz rond
- ½ oignon
- 25g de beurre
- 60g de parmesan frais râpé
- 10 cl de crème liquide

1

- 2 courgettes
- 120g de crevettes décortiquées
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- ½ cuil. à café de paprika doux

2

- 100g de chorizo doux
- ½ sachet de basilic
- 100g de tomates confites (ou rôties au four)

3

- 250g de brocolis
- 1 poignée de petits pois surgelés
- 4 asperges vertes
- 10g de beurre

4

- 2 filets de volaille (poulet, dinde)
- 150g de champignons de Paris

Réhydrater le fond de volaille dans un litre d'eau. Hacher l'oignon et le faire revenir au beurre. Ajouter le riz puis 1/3 du liquide. Cuire à feux doux puis après évaporation, rajouter de nouveau 1/3 du liquide et encore après évaporaton, ajouter le restant du liquide (durée de cuisson d'environ 25 mn). Lorsque le riz est cuit, ajouter la crème et le parmesan puis les ingrédients de la recette choisie.

1 : Risotto crémeux aux crevettes et aux courgettes

Couper des rondelles fines dans la courgette et les cuire à l'eau bouillante salée 3 à 4 minutes. Couper les crevettes en 2 ou 3 et les faire revenir à l'huile d'olive 1 mn, assaisonner au paprika. Ajouter les crevettes au risotto. Disposer les rondelles de courgette sur le pourtour du verre et mettre le risotto dans le verre.

2: Risotto crémeux chorizo/tomate rôtie/basilic

Couper le chorizo en rondelles fines. Hacher le basilic et les tomates. Incorporer les ingrédients au risotto cuit.

3: Risotto crémeux au jus de carotte et aux légumes verts croquants

Réaliser le risotto au jus de carotte. Cuire lentement les asperges au beurre (environ 10 mn) puis les tailler en dés de 1cm et garder les pointes pour le décor. Cuire les petits pois et les bouquets de brocolis à l'eau bouillante salée. Incorporer les légumes au risotto. Décorer avec les têtes d'asperges.

4 : Risotto crémeux filet volaille/champignons de Paris

Couper la volaille en petits cubes et la cuire dans de l'eau 1 à 2 mn. Egouter. Couper les champignons en lamelles. Incorporer le tout au risotto.

ASTUCES DU CHEF

Le riz peut être cuit à l'avance sans le parmesan ni la crème.

Il est possible de rajouter un peu de vin blanc dans le riz avant le bouillon.

LES BASIQUES SUCRÉS — Riz au lait

INGRÉDIENTS

Base

- 125g de riz rond
- 60 cl de lait
- ½ gousse de vaille
- 1 pincée de sel
- 2 jaunes (sauf pour la recette avec crème de marron)
- 90 de sucre en poudre (sauf pour la recette avec crème de marron)

1

- ¼ de mangue fraîche
- 4 galettes de riz (pour nem)
- 100g de crème de marron
- 4 cuil. à soupe de coulis d'abricots

2

- 1 orange
- Pépites de chocolat (facultatif)

3

- 2 kiwis
- ¼ de sachet de menthe
- 8 tranches d'ananas au sirop
- 4 physalis

4

- 4 cuil. à soupe de coulis de framboise
- 4 tuiles aux amandes

Faire bouillir le lait avec la vanille et le sel. En même temps, mettre le riz dans une casserole d'eau froide. Chauffer. Arrêter à la 1e ébulliton et égoutter. Verser le riz en pluie dans le lait bouillant puis cuire à feu très très doux, en remuant régulièrement, pendant 25 à 30mn. Fouetter les jaunes avec le sucre puis les ajouter au riz cuit. Recuire un peu pour ajuster la consistance si besoin.

1 : Maki de riz au lait à la crème de marron, mangue, coulis abricot

Une fois le riz cuit dans le lait, ajouter la crème de marron (à la place des jaunes d'oeufs et sucre). Recuire un peu pour ajuster la consistance si besoin. Réhydrater les feuilles de riz dans de l'eau froide et les égoutter sur un torchon. Etaler le riz sur les feuilles et disposer au centre un bâtonnet de mangue bien mure. Rouler la feuille de riz (ne faire qu'un tour) en vous aidant du torchon pour obtenir un cylindre. Refroidir puis découper en tronçons. Servir avec un coulis d'abricot.

2 : Riz à l'orange, suprêmes orange, pépites de chocolat

Avec un épluche légume, récupérer les zestes d'une demi-orange. Les hacher très finement. Les ajouter au riz au lait. Décorer avec la chair d'orange et des pépites de chocolat.

3 : Riz au lait aux fruits exotiques

Peler les kiwis et les tailler en petits dés. Couper les ananas en dés. Hacher la menthe. Mélanger l'ensemble. Dresser les fruits en verrine et le riz à côté. Décorer avec un physalis.

4 : Riz au lait au coulis de framboise

Servir le riz au lait nature avec un coulis de framboise. Décorer avec des tuiles aux amandes.

ASTUCES DU CHEF

La consistance du riz doit être souple car il va se rafermir en refroidissant.

Le coulis de framboise peut se faire en mixant avec 50g de sucre fondu dans 50g d'eau chaude et 100g de framboises surgelées.

Lycée des Métiers Sadi CARNOT - Jean BERTIN
Ecole Hôtelière de Saumur

Avec le soutien institutionnel de Roche

ICO site Angers
2, rue Moll
49933 Angers Cedex 9
Tél. : 02 41 35 27 00

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

ICO Sote Saint-Herblain
Boulevard Jacques Monod
44805 Saint - Herblain
Tél. : 02 40 67 99 00

© Atmosphère 02 41 66 83 38

Un jour, un menu

L'alimentation est un soin

Pour 4 personnes

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

Crème de courgette
au saumon fumé

ENTRÉE CHAUDE OU À T° AMBIANTE

Pour 4 verres de ¼ de litre

INGRÉDIENTS

- 2 petites courgettes
- 15cl de crème liquide
- 25g de beurre
- 1 cuil. à soupe de farine (facultatif)
- 1 cuil. à café de fond de volaille en poudre (ou ½ cube bouillon de volaille)
- ½ litre d'eau
- 2 tranches de saumon fumé

Réhydrater le fond de volaille dans ½ litre d'eau bouillante.
Sans les éplucher, couper les courgettes en gros morceaux. Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter les courgettes et les faire revenir sans coloration.
Ajouter éventuellement la farine pour épaissir, mélanger puis ajouter le fond de volaille réhydraté (celui-ci doit arriver juste à hauteur de la courgette, si ce n'est pas le cas, ajouter de l'eau). Cuire à frémissement pendant 10 mn.
Ajouter la crème à la préparation, porter à ébullition, mixer. Vérifier l'assaisonnement.
Couper le saumon en petits dés.

Présentation
Verser la crème de courgette dans des verres puis déposer dessus les dés de saumon fumé.

ASTUCES DU CHEF

Au printemps, remplacer les courgettes par des asperges vertes.
En automne, remplacer les courgettes par du potimarron et le saumon par des châtaignes

Médaillons de lotte à l'orange
compotée de poivrons et de mangue fraiche

PLAT CHAUD

INGRÉDIENTS

Compotée

- 300g de poivrons multicolores en lanières (frais ou surgelés)
- 1 mangue mure
- 30g de beurre
- 10cl d'eau
- sel, poivre
- 4 gros médaillons de lotte de 90g à 100g
- chacun sans aucune peau grise (voir avec votre poissonnier)

Sauce à l'orange

- 25cl de jus d'orange
- 20cl de crème liquide
- 4 feuilles de persil plat (facultatif)

Dans une casserole, faire fondre le beurre, y ajouter les poivrons avec un fond d'eau. Laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que les poivrons soient fondants. Pendant la cuisson des poivrons, éplucher la mangue, la couper en tranches de 0,5 cm d'épaisseur puis en lanières fines dans le sens de la largeur.
Lorsque les poivrons sont cuits, ajouter la mangue et laisser compoter l'ensemble environ 5 à 10 mn. Assaisonner et garder au chaud.
A noter : si la mangue n'est pas mure, la mettre à cuire dès le départ avec les poivrons.

Médaillons de lotte
Disposer, sans superposer, vos médaillons dans une casserole. Les assaisonner et recouvrir de jus d'orange.
Porter à frémissement et laisser cuire 3 à 4 mn. Retirer les médaillons dans une assiette creuse avec un peu de jus (pour éviter le dessèchement du poisson). Garder le restant du jus pour la sauce.

Sauce à l'orange
Réduire le jus de cuisson au ¾ jusqu'à obtenir un jus sirupeux. Ajouter la crème et faire bouillir en remuant 2 à 3 mn jusqu'à obtenir une sauce nappante. Vérifier l'assaisonnement.

Présentation
Disposer les médaillons de lotte sur la compotée de mangue/poivrons, napper de sauce et décorer.

ASTUCES DU CHEF

La compotée peut se faire à l'avance et être réchauffée au micro-ondes

La lotte avec la tête est appelée « baudroie ». Trop cuite, la lotte est caoutchouteuse

Variations
autour d'un palet breton

DESSERT FROID

Pour 8 palets « breton »

INGRÉDIENTS

Ananas caramélisé et palet

- 1 paquet de palets bretons de 8 pièces (environ 125g)
- 1 boite d'ananas en tranches d'environ 250g
- 50g de sucre semoule
- 50g de beurre

« Chantilly » mascarpone

- 150g de mascarpone
- 15cl de crème liquide
- 1 sachet de sucre vanillé de 7,5g

Coulis de framboise

- coulis de framboise prêt à l'emploi ou du sorbet de framboise décongelé

Ananas caramélisé
Couper les tranches d'ananas en petits dés. Les faire revenir au beurre puis les saupoudrer de sucre. Laisser cuire jusqu'à une légère caramélisation. Mettre au réfrigérateur.

« Chantilly » mascarpone
Dans un saladier, mélanger au fouet le mascarpone avec la crème liquide. Ajouter le sucre vanillé puis fouetter environ 5mn pour obtenir une crème lisse et homogène. Garder au réfrigérateur.

Présentation
Avec une cuillère à café, disposer les dés d'ananas légèrement caramélisés sur chaque palet breton puis déposer sur chacun une petite cuillère de « chantilly » mascarpone.
Décorer le fond de l'assiette avec du coulis de framboise. Positionner 2 palets « bretons » garnis. Ajouter sur chacun une feuille de menthe.

En été, remplacer les ananas par des fraises ou framboises fraiches.
En hiver, possibilité d'utiliser de la mangue fraîche bien mure (sans la cuire).

ASTUCES DU CHEF

Un palet est haut alors qu'un sablé est plat

LES BASIQUES SALÉS — *Soupes ou crèmes salées*

INGRÉDIENTS

Base
- 1 litre d'eau
- 2 cuillères à soupe de fond de volaille en poudre (ou un cube)

1
- 400g de champignons de Paris
- 1 poireau
- 50g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- 10 cl de crème liquide
- 2 douzaines d'escargots en boite
- 1 échalote
- ¼ de sachet de ciboulette

2
- 2 oeufs
- 20g de beurre
- 50g de blanc de volaille (poulet, dinde)
- 1 poignée de petits pois surgelés
- Jus de soja
- 50g de carotte râpée en sachet
- 50g de crevettes roses décortiquées
- 50g de vermicelle de soja
- ¼ sachet coriandre fraîche

3
- 400g de carotte
- 6 tranches fines de gingembre frais
- 25g de beurre
- 1 cuillère à soupe de farine
- ½ cuil. à café de cumin en poudre
- 10 cl de crème liquide

4
- 600g de tomate en pulpe
- 250g de concombre
- ½ poivron rouge
- 1 petit oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 sachet de basilic
- 1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge ou Xérès
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive

Mélanger le fond de volaille avec un litre d'eau et arrêter à l'ébullition.

1 : Crème de champignons de Paris aux escargots
Emincer les champignons et le blanc de poireau ; hacher les échalotes et la ciboulette. Faire revenir dans le beurre les blancs de poireaux et les champignons quelques minutes. Ajouter la farine, mélanger et ajouter le liquide de base. Cuire à frémissement 15 à 20 minutes. Mixer puis ajouter la crème liquide. Faire revenir les échalotes dans le beurre, ajouter les escargots, sauter rapidement et ajouter la ciboulette à la fin. Servir la crème avec les escargots par-dessus.

2 : Soupe asiatique rapide
Couper la volaille en petits cubes et la cuire dans de l'eau 1 à 2 mn. Egouter. Réaliser une omelette plate sans coloration puis la couper en lanières (voir fiche omelette). Dans le fond de volaille bouillant, ajouter le jus de soja pour saler (selon votre gout) et jusqu'à obtenir un bouillon de couleur caramel foncé. Ajouter les petits dés de poulet précuits, une poignée de petits pois, les carottes râpées, le vermicelle de soja, les crevettes roses décortiquées et les lanières d'omelette cuite. Laisser cuire à frémissement environ 15 mn. En fin de cuisson, ajouter des feuilles de coriandre.

3 : Crème de carotte aux épices
Eplucher et hacher le gingembre. Couper les carottes en petits morceaux et les faire revenir au beurre. Ajouter la farine, le gingembre, le cumin. Ajouter le liquide de base, et cuire à frémissement 15 à 20 mn. A la fin de la cuisson, ajouter la crème et mixer finement.

4 : Gaspacho de légumes frais (servir froid)
Eplucher et épépiner le concombre et le poivron. Couper tous les légumes en gros morceaux puis les mixer avec la pulpe de tomate et le basilic. Assaisonner et ajouter un peu de vinaigre de Xérès et d'huile d'olive. Servir bien frais dans un verre.

ASTUCES DU CHEF

Les soupes et crèmes peuvent se faire la veille.

Cuire davantage de dés de volaille pour les utiliser dans une des recettes de risotto.

LES BASIQUES SUCRÉS — *Soupes ou crèmes sucrées*

INGRÉDIENTS

1
- 500g de potiron ou potimarron
- 30 cl de lait de coco
- 50g de sucre en poudre

2
- 125g de framboises surgelées
- ½ mangue
- 10 feuilles de menthe
- 100g de sucre en poudre
- 15 cl d'eau
- 1 cuil. à soupe de jus de citron vert

3
- 150g de glace vanille
- 5 cl de lait
- 1 blanc d'oeuf
- 15g de sucre en poudre
- 20g d'amandes effilées grillées

4
- 150g de sucre poudre (100g + 50g)
- 3 jaunes d'oeufs
- 1 oeuf
- 20 cl de lait
- 30 cl de crème liquide (20 cl + 10 cl)
- extrait de vanille ou gousse
- 2 cuil. à soupe d'eau
- 4 à 5 grains de gros sel

1 : Soupe de potiron sucrée au lait de coco
Eplucher le potiron, le découper en gros cubes. Faire cuire à feu doux dans le lait de coco. Mixer l'ensemble au blender, ajouter le sucre. Servir dans un verre.

2 : Soupe de fruits à la framboise et à la mangue
Eplucher la mangue, couper en petits dés. Faire bouillir le sucre et l'eau et, hors du feu, ajouter la menthe hachée. Mélanger les framboises décongelées avec la mangue, ajouter le jus de citron puis répartir les fruits dans des verres. Recouvrir de sirop.

3 : Ile flottante rapide
Décongeler la glace vanille et ajouter le lait. Fouetter le blanc en neige, ajouter le sucre et fouetter à nouveau 1 mn. Cuire les blancs en neige dans un récipient haut au micro-ondes, 20 secondes à 900 wat (les blancs gonflent beaucoup). Servir en coupelle, décorer avec les amandes effilées grillées.

4 : Verrine de crème caramel au beurre salé
Mélanger au fouet 100g de sucre avec les jaunes et l'oeuf. Verser le lait, 20 cl de crème et la vanille liquide. Répartir le mélange dans des verres et cuire au bain-marie 30 mn à 140°C. Refroidir au réfrigérateur. Réaliser un caramel (50g de sucre + eau et 4 à 5 grains de gros sel) puis liquéfier avec 10 cl de crème liquide tiédie hors du feu (risque d'éclaboussures). Homogénéiser le caramel liquéfié au fouet sur feu doux. Verser le caramel sur les crèmes cuites.

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez remplacer les framboises par du melon ou de la nectarine.
Si la mangue est trop dure, cuire les dés au beurre avec un peu de sucre. Si le caramel s'est durci avec la crème, remetre à chauffer pour le dissoudre dans la crème.

Lycée des Métiers Sadi CARNOT - Jean BERTIN
Ecole Hôtelière de Saumur

Avec le soutien institutionnel de Roche

ICO Site Angers
2, rue Moll
49933 Angers Cedex 9
Tél. : 02 41 35 27 00

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

ICO Site Saint-Herblain
Boulevard Jacques Monod
44805 Saint - Herblain
Tél. : 02 40 67 99 00

© Atmosphère 02 41 66 83 38

Un jour, un menu

L'alimentation est un soin

Pour 4 personnes

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

Lentilles vertes du puy
au saumon fumé

ENTRÉE CHAUDE OU À T° AMBIANTE

INGRÉDIENTS

Lentilles

- 120g de lentilles vertes du Puy
- ½ carotte
- ½ oignon piqué d'un clou de girofle
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier

Garniture des lentilles

- ½ carotte ou des carottes râpées
- 1 petite courgette
- 80g de saumon fumé

Aromatisatisation des lentilles

- ¼ de sachet de ciboulette
- ¼ de sachet d'aneth
- ¼ de sachet cerfeuil

Vinaigrette balsamique

- 10cl d'huile d'olive
- 3cl de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Mettre les lentilles dans une casserole.
Ajouter de l'eau froide 5-6 cm au-dessus des lentilles, la demi carotte, le demi oignon clouté, une branche de thym et une feuille de laurier (surtout ne pas saler).
Porter à ébullition puis laisser cuire à frémissement. Saler au bout de 20 mn et laisser cuire encore 10 mn.
A la fin de la cuisson, retirer la carotte et l'oignon, le laurier et le thym puis égoutter les lentilles.
Couper en dés de 2 mm les carottes et courgettes (uniquement dans le vert de la peau) et les cuire 1 mn dans une eau bouillante salée.
Couper aussi le saumon en petits dés.
Réaliser la vinaigrette sans trop mélanger.
Ajouter la moitié de la vinaigrette, le saumon en dés, les carottes, les courgettes en dés et les herbes hachées aux lentilles.

Présentation
Disposer les lentilles au centre de l'assiette en vous aidant d'un cercle ou d'un ramequin. Mettre un peu de vinaigrette autour.

ASTUCES DU CHEF

Possibilité de servir en cassolette.
La chair des courgettes peut être utilisée pour la « crème de courgette »

Pavé de merlu
crème de coco petits pois carottes

PLAT CHAUD

INGRÉDIENTS

Crème de coco petits pois

- 20cl de crème de coco
- 200g de petits pois (surgelés)

Crème de coco jus de carotte

- 20cl de crème de coco
- 20cl de jus de carotte (en bouteille)

Carottes au jus d'orange

- 1 carotte moyenne
- 20cl de jus d'orange (en brick)

Pavé de merlu

- 4 pavés sans peau de merlu de 90g à 100g
- 25cl de lait de coco (ou lait UHT)

Poêlée de tomates cerise

- 12 tomates cerise
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

Crème de coco petits pois
Cuire les petits pois dans une eau bouillante salée. Les égoutter et les mixer avec la crème de coco. Si nécessaire, passer à la passoire à grille fine pour obtenir une sauce bien lisse.

Crème de coco au jus de carotte
Mettre la crème de coco avec le jus de carotte et laisser cuire doucement en remuant jusqu'à obtenir une sauce nappante.

Carotte étuvée au jus d'orange
Eplucher et couper la carotte en 4 dans la longueur. Mettre ces « bâtonnets » dans une grande casserole et recouvrir de jus d'orange. Assaisonner de sel et poivre. Laisser cuire jusqu'à évaporaton du jus d'orange.

Merlu
Disposer, sans superposer, les pavés dans une casserole. Assaisonner et recouvrir de lait de coco. Porter à frémissement et laisser cuire 3 à 4 mn à feu doux. Retirer les pavés dans une assiette creuse avec un peu de jus (pour éviter le dessèchement du poisson).

Poêlée de tomates cerise
Dans une poêle antiadhésive, mettre l'huile d'olive, chauffer et mettre les tomates cerise lavées et bien séchées. Dès que la peau commence à se défaire, arrêter la cuisson.

Présentation
Alterner les couleurs de sauce au fond de l'assiette. Disposer un pavé au centre puis le bâtonnet de carotte et les tomates.

ASTUCES DU CHEF

Des poissons blancs à chair ferme, acceptant la cuisson pochée comme la lotte, la plie, le cabillaud, le filet de sole peuvent remplacer le merlu

Le lait de coco (ou autre) sert à garder la chair bien blanche du poisson. Il n'est pas gardé après cuisson

Croustillant pomme cannelle
sauce caramel glace à la vanille

DESSERT CHAUD OU FROID

2 croustillants/pers.

INGRÉDIENTS

Croustillant pomme cannelle

- 60g de beurre (40g+20g)
- 40g de sucre semoule
- 2 pommes fermes (environ 300g) de type reinette, Boskoop, Belchard
- ½ cuil. à café de cannelle en poudre
- 2 feuilles de brick

Sauce caramel

- 50g de sucre
- 10cl de crème liquide
- 2 cuil. à soupe d'eau

Eplucher les pommes et les couper en dés.
Faire fondre les 40g de beurre dans une poêle et sauter les dés de pomme rapidement en les saupoudrant avec le sucre durant la cuisson.
Ajouter la cannelle.
Faire fondre les 20g de beurre et badigeonner les 2 feuilles de brick avec un pinceau. Couper les feuilles en 4 quartiers et y déposer les pommes selon le pliage choisi .

Pliage en nem,

pliage en triangle

Colorer au four (environ 10mn) à 160°C.

Réaliser un caramel (50g de sucre + eau) puis liquéfier avec la crème liquide tiédie hors du feu (attention au risque d'éclaboussures).
Homogénéiser le caramel liquéfié au fouet sur feu doux.

Présentation
Mettre du caramel en fond d'assiette, disposer les croustillants en les croisant et servir avec une boule de glace vanille.

Variante : remplacer les pommes par une crème d'amande
Mélanger au fouet 50g de sucre semoule avec 50g de beurre mou puis ajouter 50g d'amande en poudre, 10g de maïzena et un oeuf.

ASTUCES DU CHEF

Il est possible de rattraper un caramel qui a cristallisé en lui ajoutant quelques gouttes de citron et en le réchauffant ensuite

LES BASIQUES SALÉS — *Tartes fines salées*

INGRÉDIENTS

Base

- 230g de pâte feuilletée prête à cuire
- 200g de fromage frais type ricota, Boursin, Kiri ou Sainte-Maure
- 100g de roquette

1

- 150g de tomates confites (ou rôties au four)
- 30g de parmesan frais
- 1 sachet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 50g de pignons de pin
- 10 cl d'huile d'olive

2

- 100g de poivron rouge grillé entier (en bocal)
- 100g de chorizo doux
- 40g de pignons de pin grillés

3

- 100g de saumon fumé
- 1/4 de sachet d'aneth
- 1 peu d'huile d'olive

4

- 200g d'épinards frais (ou pousses) en sachet
- 100g de saumon fumé
- 25g de beurre

2

Cuire la pâte feuilletée entre 2 feuilles de papier cuisson et 2 plaques de cuisson à 180°C pendant 15 mn (pour éviter qu'elle ne gonfle). A la fin de la cuisson, couper la pâte cuite selon la forme voulue puis tartiner avec du fromage frais. Ajouter les garnitures selon la recette choisie puis chauffer au four 2 à 3mn à 180°C. Servir avec un bouquet de roquette assaisonné, posé sur la garniture.

1 : Tarte fine tomates confites, pesto
Recouvrir le fromage frais de tomates. Réaliser le pesto : mixer l'ail avec le basilic, les pignons de pins et le parmesan. Ajouter l'huile d'olive et mélanger jusqu'à l'obtenton d'une pâte semi-liquide. Servir les tartes fines avec du pesto dessus.

2 : Tarte fine aux poivrons marinés, chorizo et pignons de pin grillés
Couper le chorizo en fines rondelles. Egouter et couper les poivrons grillés en fines lanières. Recouvrir le fromage frais en alternant les poivrons et les rondelles de chorizo. Servir les tartes fines avec des pignons de pain grillés.

3 : Tarte fine au saumon fumé et aneth
Hacher l'aneth. Recouvrir le fromage frais de saumon fumé (en tranches ou lamelles). Parsemer d'aneth haché puis verser un trait d'huile d'olive.

4 : Tarte fine aux épinards et saumon fumé
Sauter les épinards au beurre. Recouvrir le fromage frais d'épinards puis de saumon fumé en tranches ou lamelles.

ASTUCES DU CHEF

Découper vos tartes fines au couteau avec un récipient comme emporte-pièce.

Le pesto peut se servir aussi avec des pâtes.

LES BASIQUES SUCRÉS — *Tartes fines sucrées*

INGRÉDIENTS

Base

- 230g de pâte feuilletée prête à cuire
- 60g de sucre en poudre
- 60g de beurre
- 60g de poudre d'amande
- 1 œuf

1

- 20 cl de crème liquide
- 40g de chocolat noir
- 2 bananes

2

- 2 pommes type reinette, Boskoop ou Belchard
- 25g de beurre
- 25g de sucre en poudre
- glace vanille

3

- 140g d'ananas au sirop en tranches
- 25g de beurre
- 3 cuillères à soupe de miel
- confiture de framboise
- 1 branche de romarin

4

- 100g de framboises
- confiture de framboise
- pistaches décortiquées non salées ou feuille de menthe (facultatif)

2

Cuire la pâte feuilletée entre 2 feuilles de papier cuisson et 2 plaques de cuisson à 180°C pendant 15 mn (pour éviter qu'elle ne gonfle). Préparer la crème d'amande : faire fondre légèrement le beurre au micro-ondes, ajouter le sucre, mélanger au fouet puis ajouter l'oeuf et la poudre d'amande. Recouvrir le feuilletage cuit de crème d'amande et remettre au four 10 mn (ne pas remetre de plaque sur le dessus). Couper la pâte cuite selon la forme voulue puis ajouter les ingrédients selon la recette choisie.

1 : Tarte fine banane, mousse au chocolat
Fouetter la crème liquide en chantilly. Faire fondre le chocolat au micro-ondes puis ajouter la crème chantilly au chocolat. Mélanger. Couper les bananes en rondelles. Mettre la mousse au chocolat sur la tarte fine, sur une épaisseur d'environ 1 cm et poser les tranches de bananes debout, sur la mousse chocolat.

2 : Tarte fine aux pommes, glace vanille
Couper les pommes épluchées en dés et les faire revenir au beurre. Saupoudrer de sucre et laisser caramériser. Poser les pommes chaudes sur la tarte fine et déposer une boule de glace vanille au dessus.

3 : Tarte fine à l'ananas rôtie au miel et au romarin
Caramériser les 4 tranches d'ananas dans le beurre et le miel. Ajouter le romarin haché. Découper chaque tranche d'ananas en 4 ou 6 et les disposer sur la tarte fine rectangulaire. Chauffer un peu de confiture de framboise au micro-ondes puis badigeonner au pinceau le haut des ananas. Décorer avec du romarin.

4 : Tarte fine framboise, pistache
Badigeonner au pinceau la tarte fine avec de la confiture de framboise tiédie. Poser les framboises sur la tarte fine puis napper légèrement avec le restant de confiture tiédie. Décorer avec les pistaches ou de la menthe.

ASTUCES DU CHEF

Vous pouvez remplacer la glace vanille par de la crème épaisse.

La cuisson du feuilletage et la crème d'amande peuvent se faire la veille.

Lycée des Métiers Sadi CARNOT - Jean BERTIN
Ecole Hôtelière de Saumur

Avec le soutien institutionnel de Roche

ICO Site Angers
2, rue Moll
49933 Angers Cedex 9
Tél. : 02 41 35 27 00

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

ICO Site Saint-Herblain
Boulevard Jacques Monod
44805 Saint - Herblain
Tél. : 02 40 67 99 00

© Atmosphère 02 41 66 83 38

Un jour, un menu

L'alimentation est un soin

Pour *4* personnes

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

Rillettes de sardines

ENTRÉE FROIDE

INGRÉDIENTS

Rillettes

- 2 boites de sardines à l'huile d'olive
- 40g de beurre
- 5cl de crème liquide (facultatif)
- 10cl de jus de citron vert
- ½ sachet de ciboulete
- Sel, poivre

Accompagnement et vinaigrette au citron

- mâche
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café jus de citron vert
- sel, poivre
- ½ baguette de campagne

Ramollir le beurre (consistance mayonnaise).
Couper très finement la ciboulette.
Ouvrir les boites de sardine au ¾ (ne pas enlever le couvercle entièrement et garder les boites pour la présentation), retirer les sardines et les émietter avec un peu d'huile d'olive contenue dans la boite. Ajouter le beurre ramolli, la ciboulette et le jus de citron pour apporter une touche d'acidité.
Vérifier l'assaisonnement.
Laver les boites de sardine avec le couvercle.
Réaliser la vinaigrette. Assaisonner la mâche juste avant de servir.

Présentation
Disposer les rillettes en « motte » à l'avant de la boite. Poser la boite sur une assiette plate (type ardoise) et agencer à côté un bouquet de mâche assaisonnée et les tranches de baguette toastées.

ASTUCES DU CHEF
Si vous préparez vos rillettes la veille, pensez à les sortir du réfrigérateur une heure avant de les servir

Ballottine de volaille aux fruits secs mousseline de patate douce aux 4 épices

PLAT CHAUD

INGRÉDIENTS

Mousseline de patate douce

- 300g de patate douce (ou céleri, panais, potiron)
- 20cl de crème
- 20cl de lait
- une pincée de 4 épices

Ballottine

- 2 escalopes de volaille sans peau
- 10g de beurre
- 40g de pistaches décortiquées non salées
- 40g de cerneaux de noix
- 40g de pruneaux dénoyautés
- 40g de raisins secs noirs (Corinthe)
- ½ cuil. à café de Cognac ou Armagnac (facultatif)

Préparation de la mousseline
Eplucher et couper en morceaux la patate douce.
Les mettre dans une casserole avec le lait, la crème, les 4 épices puis cuire à feu doux environ 30 mn.
Mixer l'ensemble pour avoir une purée fine et semi-liquide. Vérifer l'assaisonnement et maintenir au chaud.

Préparation de la ballottine
Hacher tous les fruits secs avec le Cognac afin d'obtenir une farce.
Saler et poivrer l'intérieur des escalopes aplaties puis y déposer la farce sur la longueur et uniquement au centre. Refermer la volaille puis l'entourer de film alimentaire. En vous aidant des extrémités du film, réaliser un « bonbon » en roulant la volaille sur le plan de travail et en fermant les extrémités avec de la ficelle, ou faire un nœud.

Cuisson des ballottines
Dans une eau bouillante (ou dans un four vapeur), plonger les ballottines durant 10 mn environ puis les égoutter.
Retirer le film puis colorer les ballottines à feu doux dans une poêle avec un peu de beurre.

Présentation
Couper chaque filet de volaille en 4 (2 morceaux/pers.) et les disposer de façon à montrer la farce.
Avec la mousseline, dessiner une virgule avec une cuillère à soupe.

ASTUCES DU CHEF
L'appellation « mousseline » correspond à une purée assez liquide. Si elle est trop liquide, ajouter de la purée en flocon

Si les escalopes de volaille sont trop épaisses, les aplatir avec un rouleau dans du film alimentaire pour les affiner

Crumble de pomme reinette crème anglaise "facile"

DESSERT TIÈDE

INGRÉDIENTS

Ananas caramélisé et palet

- 80g de beurre (30g + 50g)
- 80g de sucre (30g + 50g)
- 30g de farine
- 20g de poudre d'amande
- 2 à 3 pommes fermes (environ 450g) de type reinette, Boskoop, Belchard
- cannelle en poudre (facultatif)

Crème anglaise facile

- 100g de glace vanille « fondue » ou laissée décongelée (environ 4 boules de glace)

Dans un robot (ou à la main), pétrir les 30g de beurre avec 30g de sucre, la farine et la poudre d'amande jusqu'à obtenir un mélange « granuleux ».
Emietter ce mélange sur une plaque de cuisson allant au four et le sécher à 160°C durant environ 15mn pour qu'il brunisse légèrement.
Pendant le desséchement du crumble, éplucher les pommes et les couper en dés d'environ 1cm d'épaisseur. Faire fondre le beurre restant dans une poêle et sauter les dés de pomme (ils ne doivent pas tomber en compote) en les saupoudrant, avec le sucre restant, durant la cuisson. Si vous le souhaitez, ajouter aussi de la cannelle.

Crème anglaise facile
Décongeler environ 100g de glace vanille pour obtenir votre crème anglaise.

Présentation
Disposer les pommes sautées au centre d'une assiette ronde ou d'une cassolette et sur une épaisseur de 1 à 2 cm, en vous aidant d'un cercle ou d'un ramequin. Recouvrir de crumble et entourer l'ensemble de crème anglaise.
Crumble à consommer de préférence tiède et à accompagner avec la crème anglaise froide.

A noter
La crème anglaise peut être remplacée par un peu de crème fraiche épaisse (comme pour faire une tatin).

ASTUCES DU CHEF
Le crumble peut être mélangé aux dés de pomme cuits juste avant de servir

Vous pouvez servir une boule de glace vanille au lieu de la crème anglaise

LES BASIQUES
SALÉS

Omelettes

INGRÉDIENTS

Base
- 8 à 12 œufs selon les variantes
- sel, poivre
- 40g de beurre

1
- 200 g de Julienne de légumes surgelés
- 50g de mâche + vinaigrette
- 20g de beurre

2
- 400g d'épinards (ou pousses) en sachet
- 40g de beurre
- 100g de ricotta
- 200g de saumon fumé
- 50g de coulis de tomate

3
- 50g de parmesan frais râpé
- 1/2 de sachet de ciboulette
- 100g de mâche + vinaigrette

4
- 50g de parmesan frais râpé
- 20 cl de crème liquide
- 200g d'épinards (ou pousses) en sachet
- 20g de beurre
- 100g de jambon blanc
- 100g de coulis de tomate

ASTUCES DU CHEF

Presser les épinards cuits pour enlever leur jus avant de les mélanger.

Garder les bouts d'omelette restant pour la soupe asiatique.

Battre et assaisonner les œufs. Dans une poêle antiadhésive de 20 cm de diamètre, cuire une omelette par personne au beurre à feu très doux et avec un couvercle (elle ne sera ni baveuse ni colorée).

1 : Omelette plate à la julienne de légumes étuvés, mâche (2 œufs/pers.)
Faire revenir la julienne de légumes au beurre dans une poêle, assaisonner. Ajouter la julienne dans les œufs battus. Cuire l'omelette (épaisseur 1 cm). Servir avec la mâche assaisonnée.

2 : Omelette roulée aux épinards, saumon fumé et ricotta (2 œufs/pers.)
Faire revenir les épinards au beurre. Assaisonner. Les mélanger avec la ricotta. Cuire l'omelette (épaisseur de 3 mm). Recouvrir l'omelette d'épinards/ricotta puis de saumon fumé. Rouler l'omelette comme une buche de Noël puis couper en tronçons biseautés. Servir avec un coulis de tomate.

3 : Gâteau d'omelette à l'emmental et ciboulette, mâche (3 œufs/pers.)
Hacher la ciboulette. Ajouter le parmesan râpé et la ciboulette aux œufs battus. Cuire l'omelette (épaisseur de 1 cm.). Découper dans chaque omelette plate 3 rectangles ou carrés identiques puis monter le gâteau en intercalant avec la mâche assaisonnée.

4 : Cubes d'omelette jambon/épinards, sauce parmesan et tomate (3 œufs/pers.)
Hacher le jambon blanc. Dans la crème liquide chaude, faire fondre le parmesan râpé. Faire revenir les épinards au beurre. Assaisonner. Ajouter aux œufs battus les épinards et le jambon blanc et cuire l'omelette (épaisseur 2 cm). Découper des cubes, les empiler en les maintenant avec un pic en bois ; servir le coulis de tomate et la crème de parmesan en verrine.

LES BASIQUES
SUCRÉS

Crêpes sucrées

INGRÉDIENTS

Base
- 35 cl de lait
- 2 oeufs
- 170g de farine
- une pincée de sel fn
- 20g de sucre en poudre
- 30g de beurre

1
- 2 pommes de type reinette, Boskoop ou Belchard
- 25g de beurre
- 75g de sucre poudre (25g + 50g)
- 30g d'eau
- 4 à 5 grains de gros sel
- 10 cl de crème liquide

2
- 1 orange + son jus
- 50g de sucre en poudre
- 100g de beurre
- 1 cuil. à café de Cointreau (ou Grand-Marnier)

3
- 6g de gélatine feuille
- 150g de sorbet framboise (100g + 50g)

4
- 4 demi-poires au sirop
- 10 cl de crème liquide
- 5 cl de lait
- 75g de chocolat noir
- 4 boules de glace vanille
- 20g d'amandes effilées grillées

ASTUCES DU CHEF

Le caramel liquide peut servir pour la recette de la crème caramel au beurre salé.

Le sorbet framboise peut être remplacé par du coulis de framboise.

Dans un saladier, faire une «fontaine» avec la farine puis ajouter au centre les oeufs, le sel. Mélanger petit à petit avec un fouet en ajoutant le lait. Faire fondre le beurre et l'ajouter à la pâte. Réaliser les crêpes dans une poêle antiadhésive d'un diamètre de 20 cm.

1 : Aumônière de crêpes normandes au caramel salé
Eplucher et couper les pommes en dés. Faire revenir les dés au beurre, saupoudrer avec 25g de sucre pour caraméliser légèrement. Réaliser un caramel (50g de sucre + eau et 4 à 5 grains de gros sel) puis liquéfier avec la crème liquide tiédie hors du feu (attention au risque d'éclaboussures). Homogénéiser le caramel au fouet sur feu doux. Disposer les pommes au centre des crêpes, verser un peu de caramel dessus et refermer en aumônière. Maintenir avec 2 cures dents (ou de la ficelle). Passer au four à 180°C environ 2 à 3mn et servir.

2 : Crêpes Suzette (beurre d'orange)
Avec un épluche légume, récupérer les zestes de l'orange. Les hacher grossièrement et les mixer avec le sucre. Ajouter le beurre mou, une cuillère à soupe de jus d'orange et le Cointreau. Tartiner les crêpes avec le beurre et l'orange, plier en triangle et réchauffer au micro-ondes 20 s.

3 : Crêpes roulées à la framboise, coulis de framboise * photo à l'intérieur
Décongeler 150g de sorbet framboise. Mettre à ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffer légèrement 100g de sorbet décongelé, y ajouter la gélatine et mélanger pour la faire fondre. Etaler ce mélange sur chaque crêpe et faire gélifier au froid (environ 15 mn). Quand la gélatine a pris, rouler les crêpes et les découper en tronçons. Servir froid avec le sorbet décongelé restant.

4 : Aumônière de crêpes poire Belle-Hélène
Découper les poires en dés. Réaliser la sauce chocolat : verser la crème + lait chaud sur le chocolat, laisser fondre puis mélanger au fouet. Disposer au centre de chaque crêpe une boule de glace vanille, ajouter les dés de poires, la sauce chocolat chaude puis parsemer d'amandes. Refermer en aumônière et maintenir avec 2 cures dents.

Lycée des Métiers Sadi CARNOT - Jean BERTIN
Ecole Hôtelière de Saumur

Avec le soutien institutionnel de Roche

ICO Site Angers
2, rue Moll
49933 Angers Cedex 9
Tél. : 02 41 35 27 00

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

ICO Site Saint-Herblain
Boulevard Jacques Monod
44805 Saint - Herblain
Tél. : 02 40 67 99 00

© Atmosphère 02 41 66 83 38

Un jour, un menu

L'alimentation est un soin

Pour 4 personnes

Institut de Cancérologie de l'Ouest
unicancer PAYS DE LA LOIRE

Tartare de saumon à la crème coco

ENTRÉE FROIDE

INGRÉDIENTS

- 250 à 300g de saumon sans peau, sans arêtes et sans partie grasse (partie blanchâtre) -> demander cette préparation à votre poissonnier si besoin
- ½ sachet de ciboulette
- 1 sachet de coriandre fraîche ou de basilic
- 1 grosse échalote
- 50g de câpres ou de cornichons
- sel, poivre
- 15cl de crème de coco
- 10cl de jus de citron vert
- 4 blinis
- quelques feuilles de roquette

Couper le saumon en dés d'environ 0,5 cm. Mettre au frais.
Hacher l'ensemble des herbes, échalotes et câpres.
Mélanger les dés de saumon avec le jus de citron. Ajouter les ingrédients aromatiques et la crème de coco pour lier l'ensemble.
Rectifier l'assaisonnement.

Présentation
Poser le blinis au centre de l'assiette puis en vous aidant d'un cercle ou d'un ramequin, déposer sur le blinis le tartare de saumon.
Décorer avec quelques feuilles de roquette.

ASTUCES DU CHEF

Le saumon peut être remplacé par du cabillaud, du bar ou des noix de Saint-Jacques; et le jus de citron vert par du jus d'orange

Parmentier de confit de canard

PLAT CHAUD

INGRÉDIENTS

Parmentier

- 3 à 4 cuisses de canard confit (environ 600g)
- 500g de pommes de terre Rosevald (ou Charlotte ou rate du Touquet)
- 150g de beurre
- Gros sel pour cuire les pommes de terre
- sel de Guérande pour l'écrasé

Salade d'accompagnement

- 60g de roquette
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de vinaigre balsamique
- sel, poivre

L'écrasé de pomme de terre
Éplucher les pommes de terre, les couper en gros morceaux et les cuire dans l'eau bouillante salée.
A la fin de la cuisson, les égoutter et les écraser avec un presse purée ou avec une fourchette (il doit rester des petits morceaux).
Ajouter le beurre et assaisonner avec du sel de Guérande.

Le confit de canard
Pendant la cuisson des pommes de terre, retirer la peau des cuisses de canard et les os. Emietter la chair et la hacher légèrement (au couteau ou au hachoir).
Réaliser une vinaigrette perlée : mettre le sel et le poivre avec le vinaigre puis ajouter l'huile en remuant très peu (il doit rester des bulles de vinaigre visibles).

Présentation
Réchauffer le confit et l'écrasé séparément au micro-ondes.
Dans un cercle, disposer une couche de confit puis une couche d'écrasé de pommes de terre.
Disposer le parmentier au milieu de l'assiette et enlever le cercle. Poser sur le dessus un dôme de roquette assaisonnée et utiliser le reste de la vinaigrette autour du parmentier.

ASTUCES DU CHEF

Un écrasé de pomme de terre contient beaucoup de beurre sinon la préparation est trop sèche

Le parmentier peut se faire la veille

Tiramisu aux framboises

DESSERT FROID

INGRÉDIENTS

Crème de Tiramisu

- 200g de mascarpone
- 20cl de crème liquide
- 50g de sucre
- 100g de framboises surgelées
- 8 biscuits cuillers ou boudoirs
- cacao poudre amer pour saupoudrer

Mélanger le mascarpone avec la crème liquide, monter au fouet électrique comme une chantilly puis ajouter le sucre.
Ecraser les framboises à la fourchette.

Présentation
Déposer au fond du verre les biscuits cuillers.
Recouvrir d'une 1ère couche de framboises écrasées puis de crème tiramisu. Renouveler l'opératon une fois.
Réserver au frais environ une heure.
Avant de servir, saupoudrer de cacao amer.

3
Crêpes roulées à la framboise

ASTUCES DU CHEF

Les biscuits cuillers s'imbibent mieux que les boudoirs

Vous pouvez utliser des éclats de spéculos à la place des biscuits