

# Les Recettes de l'atelier BioGourmet

-

Samedi 15 – Dimanche 16 Décembre 2018



*Un Salon*

**Spas**  
Organisation

*Une animation*

**FLYIN**  
**Flyin Chef**  
**CHEF**

# Filet de poulet noir, Purée de patates douces aux épices

## *Pour 4 personnes*

*4 filets de poulet noir – 2 échalotes – 2 carottes – ½ cube de bouillon de volaille – 2 cuiller à soupe d’huile d’olive – sel, poivre  
600 g de patates douces – 50 g de beurre – cumin – quatre épices- sel et poivre – persil frais 4 branches*

*Eplucher les patates douces puis les cuire, départ à l’eau froide salée pendant 15 minutes environ. Lorsqu’elles sont cuites, les égoutter puis écraser au moulin à légumes ; ajouter ensuite le beurre en morceaux et rectifier l’assaisonnement avec le sel, le poivre le cumin.*

*Eplucher les échalotes et les carottes, couper l’échalote en 4 et les carottes en gros tronçons. Préchauffer votre four à 190 °C. Saler et poivrer les filets de poulet puis les saisir à la poêle dans l’huile d’olive chaude, ajouter la garniture et faire revenir le tout. Mettez le tout dans un plat allant au four et terminer la cuisson durant 20 minutes environ, tout en arrosant régulièrement les filets ; si le jus est trop réduit, ajouter quelques cuillers de bouillon.*

*Juste avant de servir, déglacer le plat de cuisson avec le bouillon pour finir le jus.*

*Dresser le filet sur une assiette avec la purée à ses côtés et arroser avec le jus de cuisson. Saupoudrer de quelques herbes fraîches et déguster aussitôt*



# Christmas Burger

## *Pour 4 personnes*

*4 pommes de terre de taille moyenne – 1 œuf – 2 oignons – 1 cuiller à soupe de farine – 4 steak de cuisse de poulet – 4 cuiller à soupe de sucre – 4 cuiller à soupe d’huile – 25 g de beurre – 8 tranches de fromage à pâte cuite type tome ou comté – sel, poivre*

*Eplucher les pommes de terre et les oignons. Râper les pommes de terre, émincer les oignons. Essorer les pommes de terre dans un linge puis les mettre dans un saladier. Ajouter l’œuf, la farine et le sel et le poivre et mélanger bien.*

*Faire chauffer l’huile dans une poêle et faire 8 galettes de pommes de terre de la taille de votre steak ; retourner en cours de cuisson et déposer sur un papier sopalin à la fin pour absorber l’excédent de matière grasse.*

*Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter les oignons. Poursuivre la cuisson jusqu’à coloration du mélange puis ajouter le sucre ; en fin de caramélisation, ajouter un peu d’eau et terminer la cuisson tout doucement pour confire les oignons.*

*Dans la poêle verser un peu d’huile et cuire le steak de poulet environ 5 minutes par face ; en fin de cuisson, saler et poivrer puis réserver sur une assiette.*

*Préchauffer votre four à 210 °C. Dans un plat allant au four, disposer 4 galettes de pommes de terre, poser dessus une cuiller d’oignons confits, une tranche de fromage, le steak, à nouveau une tranche de fromage et une cuiller d’oignons et enfin la deuxième galette. Passer au four durant 10 minutes et déguster aussitôt avec une belle salade verte.*



*le  
Picoreur*

**Noël**  
14<sup>et</sup> 16  
DÉCEMBRE **EN BIO**  
Paris Expo - Porte de Versailles  
10h30 à 19h

**Une animation**

**FLYIN  
Flyin Chef  
CHEF**

# Cordon bleu de Noël

**Pour 4 personnes**

*4 escalopes de dinde – 2 pommes type Gala- 300 g de pain d'épices – 2 œufs – 100 g de farine – ¼ l d'huile de tournesol – sel et poivre*

*Eplucher les pommes et les tailler en petits cubes.*

*Prendre les escalopes de dinde et les ouvrir en portefeuille. Dans la « poche » insérer les pommes en cubes et assaisonner l'ensemble.*

*Mixer le pain d'épices pour le réduire en petits morceaux, les faire sécher au four durant 5 à 10 minutes. Les disposer dans une assiette. Dans une autre déposer la farine et dans la dernière les œufs que vous battrez à la fourchette.*

*Faire chauffer l'huile dans une poêle puis prendre les escalopes une par une en les trempant dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure de pain d'épices. Les déposer dans la poêle et les faire cuire 5 à 7 minutes de chaque côté. Le cas échéant, terminer la cuisson au four.*

*Servir avec une poêlée de légumes ou une purée maison pour rappeler l'enfance*



# Cuisse de poulet au cidre, oignons confits et lardons de volaille

**Pour 4 personnes**

*4 cuisses de poulet – 200 g de petits oignons dits grelots - 125 g de lardons de volaille – 1 verre de cidre – 100 g de crème fraîche – ½ cube de bouillon de volaille – sel et poivre – 25 g de beurre – 25 g d’huile de tournesol*

*Eplucher les oignons. Préchauffer votre four à 190°C.*

*Dans une poêle mettre le beurre et l’huile et faire dorer les cuisses de poulet de tous les côtés, saler et poivrer puis ajouter les oignons. Laisser mijoter 10 à 15 minutes et ajouter les lardons de volaille. Terminer la cuisson au four durant 15 minutes en arrosant régulièrement avec le bouillon de volaille.*

*A la sortie du four, arroser de cidre et laisser réduire un peu, puis ajouter la crème.*

*Servir sur un plat avec par exemple un gratin de pommes de terre ou de pâtes.*



# Filet de canard miel orange

**Pour 4 personnes**

*2 filets de canard – 6 oranges – 6 cuiller à soupe de miel – sel – poivre*

*Zester 2 oranges puis blanchir les zestes à l'eau. Les égoutter puis les tailler en fins bâtonnets. Eplucher 2 oranges en prenant soin de retirer toute la peau blanche puis tailler des segments que vous réserverez de côté. Presser les dernières oranges.*

*Saler et poivrer les filets de canard et les déposer, côté peau dans une poêle antiadhésive, préalablement chauffée. Laisser cuire tout doucement 7 minutes puis retourner votre filet. En fin de cuisson, jeter la graisse, ajouter le jus des oranges ainsi que le zeste blanchi et laisser mijoter 3 à 4 minutes. Terminer en ajoutant le miel et en rectifiant l'assaisonnement.*

*Servir en coupant le filet en fines lamelles et en l'accompagnant d'une semoule parfumée par exemple.*



# Panetone façon pain perdu

Pour 1 Panetone

8 œufs

1 Panetone

1 l de lait

10 cuillères à soupe de sucre

200 g de beurre salé

Battre dans un cul de poule le lait, l'œuf et le sucre

Tailler à l'emporte pièce les tranches de Panetone

Les tremper dans le mélange et les cuire doucement à la poêle au beurre

Saupoudre de sucre avant de déguster.



# Risotto parmesan et coppa

250 g de riz à risotto  
1 oignon  
1 litre de bouillon de légumes  
10 cl de vin blanc sec  
50 g de parmesan râpé  
100 g de coppa  
100 g de tomates séchées  
une noix de beurre salé  
sel et poivre

Faites cuire votre bouillon dans une casserole. Dans une autre casserole faites revenir l'oignon émincé avec un peu de beurre puis ajoutez le riz et attendez qu'il devienne transparent. Ensuite incorporez le vin blanc sec et laissez le s'évaporer. Puis ajoutez petit à petit le bouillon, mais laissez le riz s'en imprégner avant de rajouter des louches. Pendant ce temps coupez les tomates séchées en assez gros morceaux puis réservez. Pour la coppa coupez la à la main pour en faire comme une chiffonnade. Quand le riz est prêt incorporez le parmesan râpé, salez, poivrez puis mélangez bien. Juste avant de servir, déposez coppa et les tomates séchées sur le risotto puis servez aussitôt.





# Huitres snackées au sésame

24 huitres  
10 cl de soja  
20 g de sésame  
Huile de sésame  
3 poireaux  
4 carottes  
2 poivrons rouges  
2 cm de gingembre  
2 cuiller à café de curry

Eplucher et tailler les légumes en julienne.

Dans une grande poêle, mettre un peu d'huile de sésame et commencer par cuire les carottes, puis les poireaux et enfin les poireaux. Ajouter curry, gingembre râpé et sauce soja et laisser cuire. Réserver au chaud

Dans la même poêle saisir les huitres décoquillées à l'huile de sésame et terminer avec la sauce soja et le sésame. Servir aussitôt sur le lit de légumes. Déguster



# Crème de topinambours au saumon

400 g de topinambour

20 g de beurre – 20 cl de crème

½ citron en jus

Sel, poivre

60 g de filet de saumon fumé

éventuellement oeufs de saumon

Herbes fraîches

Eplucher les topinambours et les tailler en dés. Les cuire à l'eau citronnée, salée et poivrée pendant 25 minutes environ.

Egoutter, mixer au blender en ajoutant de la crème et le beurre et rectifier l'assaisonnement.

Tailler le saumon en cubes, le snacker rapidement à la poêle et servir sur la crème avec quelques herbes fraîches et œufs de saumon.



## Pâte à tartiner maison

500 g de chocolat

500 g de margarine végétale

4 cuil à soupe d'huile de noisette

0,7 de lait concentré sucré

Faire fondre au bain marie chocolat et margarine puis ajouter le lait concentré sucré et enfin l'huile de noisettes.

Déposer dans des pots et laisser refroidir avant de déguster.



## Baci di dama (baisers des dames)

Pour 15 [biscuits](#) (soit 30 pièces non fourrées)

100 g d'[amande](#) en poudre (ou [noisette](#))

100 g de [farine](#)

80 g de [sucre semoule](#)

80 g de [beurre](#) mou

1 jaune d'œuf

1 cuillère à café de [vanille](#) liquide

Garniture :

Pâte à tartiner maison



Dans un saladier, verser les amandes en poudre (ou noisettes), le sucre, la farine et enfin le beurre mou.

Travailler la pâte à la main. Lorsque le beurre est incorporé, ajouter le jaune et la vanille. Ne pas trop travailler la pâte.

Couvrir le saladier de film étirable et laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure le temps de raffermir la pâte.

Préchauffer le four à 170°C (thermostat 6).

Prélever des petits morceaux de pâte et façonner 30 petites boules entre les paumes des mains (2-3 cm de diamètre environ).

Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pour 15 minutes (environ) à 170°C (thermostat 6).

Surveiller la cuisson, les biscuits ne doivent pas brunir.

A la sortie du four, ils sont encore un peu mous, ils durciront en refroidissant. Le tour et le dessous doivent être légèrement durs et le centre du biscuit moelleux.

Les laisser refroidir sur une grille à pâtisserie.

Pendant ce temps, faire fondre le chocolat au bain marie (ou micro-ondes puissance douce).

Hors du feu, ajouter la crème et mélanger.

Laisser refroidir et durcir un peu avant de garnir les biscuits.

A l'aide d'une cuillère, déposer du chocolat (ou autre garniture) sur la partie plate d'un biscuit puis recouvrez d'un autre biscuit.

Laisser figer et déguster.

# Sablés, épices, orange, chocolat blanc

## Ingrédients (6 personnes)

220g de farine  
100g de beurre mou  
100g de poudre d'amande  
100g de sucre roux  
2 c à soupe de miel  
1 c à c de cannelle moulue  
1 c à c de gingembre moulu  
1 orange  
1 c à c de levure chimique  
1 œuf



Dans une jatte, travaillez le beurre en pommade avec le sucre roux à la spatule.

Ajoutez l'œuf, les épices, le miel tiède et mélangez bien.

Incorporez ensuite la farine, la levure et la poudre d'amande.

Râpez le zeste de l'orange au-dessus de la jatte. Préchauffez le four th.6 (180°C)

Sur un plan de travail fariné abaissez la pâte aux épices sur 5 mm d'épaisseur.

Découpez-y des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce.

Déposez les étoiles au fur et à mesure sur une plaque de four recouverte d'un papier sulfurisé.

Enfournez pour 10 min.

Lorsque les biscuits ont refroidi, nappez de chocolat blanc fondu

Les recettes qui vous ont été proposées ont été réalisées avec les ingrédients fournis par les exposants du salon.

Un grand MERCI à :

**BARAMEL**, pour son miel et son pain d'épices

**LE COQ TOQUE**, pour son délicieux cidre et leur bonne humeur

**FACON CHOCOLAT**, pour le chocolat entrant dans la composition de la pâte à tartiner

**LES HUILLES DU SOLEIL**, pour son huile d'olives merveilleuses, ses délicieuses tomates séchées et ses picholines

**IL DIVIN PORCELLE DI CAVALLINI**, pour la coppa qui nous a permis de réussir le rissoto !

**LA FABRIQUE A SAUMON**, sans qui nos topinambours se seraient sentis tout tristes

**PARMIGIANO BRUGNOLI**, pour le parmesan indispensable au rissoto

**POULEHOUSE**, pour ses œufs frais qui ne tuent pas les poules !  
Et,

**LE PICOREUR** qui a fourni toute la délicieuse volaille entrant dans les recettes proposées le samedi