

SALADE LYONNAISE

Pour 4 personnes
Fait par : BO
Le : 03/02/2022
Source recette :



1. ELEMENTS DE BASE

400 g de pissenlits ou de roquette
200 g de lard fumé
5 cl d'huile de tournesol
Nettoyez et essorez les salades.
Détaillez le lard en petits dés, le faire sauter et griller
Réservez hors du feu.

2. ŒUFS POCHEs

4 œufs
10 cl de vinaigre d'alcool

Portez à ébullition une grande casserole d'eau additionnée de vinaigre d'alcool.
Cassez-y les œufs et laissez cuire quelques secondes jusqu'à ce qu'ils soient mollets.

3. VINAIGRETTE

10 cl Huile d'olive
20 gr de moutarde de Dijon
5 cl de vinaigre de vin rouge

Sel fin , poivre moulu
Mélangez l'huile d'olive, vinaigre de vin rouge, la moutarde, du sel et du poivre.

4. DRESSAGE – FINITION

Placez la salade dans les assiettes.
Recouvrez avec les dés de lard grillés et les œufs pochés.

SAUCISSON EN BRIOCHE

Pour 4 personnes
Fait par : BO
Le : 03/02/2022
Source recette : Cuisine de référence – M Maincent

1. PATE A BRIOCHE (500 gr fini)

15 g d'eau tiède
10 g de levure de boulangerie
25 g de jaunes d'œufs
5 g de sel fin
20 g de sucre semoule
0,25 kg de farine
130 g d'œufs entier
175 g de beurre

Mélanger l'eau tiède et la levure. Laisser reposer 15 mn.
Mélanger le jaune d'œuf, le sel et le sucre semoule.
Tamiser la farine, ajouter les liquides, mélanger. Ajouter les œufs puis le beurre pommade. Travailler au batteur jusqu'à ce que la pâte se décolle.
Débarrasser et former un pâton, couvrir d'un linge humide. Laisser pousser minimum 1h ou réserver au frais pour une utilisation le lendemain

Rompre la brioche. Abaisser et détailler une abaisse pour envelopper le saucissons

2. SAUCISSON AUX PISTACHES

1 saucisson (400/500 gr) à cuire
Thym, laurier

Pocher le saucisson dans une eau frémissante pendant 20 à 30 mn suivant la grosseur. Oter la peau avant un complet refroidissement. Réserver au frais.

3. MONTAGE ET CUISSON

1 jaune d'œuf
5 cl d'eau
20 gr de beurre
10 gr de farine

Chemiser un moule beurre et farine.

Poser le saucisson bien sec sur une abaisse rectangle d'un cm d'épaisseur, et dorer au pinceau. Envelopper le saucisson. Refermer bien les extrémités. Le poser dans le moule. Décorer avec les parures de pâte, dorer à nouveau et laisser pousser 1 à 2h en étuve.
Dorer avant cuisson . 170/180° 20-25 mn.
Débarrasser sur grille et réserver au chaud

PATE FOREZIEN

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Sébastien Zozaya

1. ELEMENTS DE BASE

500 gr de poitrine de cochon entière
150 gr de foies de volaille
400 gr de chair à saucisse
1 œuf
40 gr de crème fleurette
50 gr d'oignon
¼ de botte de persil plat
14 gr de sel fin
2 gr de poivre

Hacher la poitrine et foies de volaille
Hacher les herbes, ciseler l'oignon
Mélanger la chair à saucisse avec le sel et le poivre, ajouter, l'œuf et la crème. S'assurer que tout est bien homogène. Ajouter le reste des ingrédients et mélanger.
Mettre la farce dans un moule, bien tasser.
Déposer le moule dans un four froid et programmer à 160°C pendant 1h30.
Essuyer le moule à la sortie de four, laisser reposer à température ambiante pendant 1h puis une nuit au réfrigérateur.

GATEAU DE FOIES BLONDS SAUCE TOMATE

Pour 6 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Georges Blanc

1. ELEMENTS DE BASE

200 g de foies de volaille
3 œufs + 4 jaunes
130 g de mie de pain
50 cl de lait
15 cl de crème épaisse
30 g de beurre
30 gr de maïzena
1 gousse d'ail
1/10 botte de persil plat
Sel fin
poivre du moulin
Tremper la mie de pain 10 min dans le lait, puis mixez l'ensemble.
Pelez et hachez la gousse d'ail et le persil.
Préchauffez le four à th 4 (120°).
Nettoyez les foies (ôtez si nécessaire les nerfs et la partie fielleuse), coupez-les en morceaux et mixez-les.
Mélanger les avec la crème épaisse, l'ail et le persil.
Battre en omelette les œufs entiers, les jaunes et la Maïzena. Mélanger l'ensemble, assaisonner

Beurrer des ramequins individuels.
Remplissez-les de la préparation et faites-les cuire environ 30 min au four au bain-marie.

2. SAUCE TOMATE

400 gr de grosse tomate
200 gr de tomate pelée
100 gr d'oignon jaune
2 gousses d'ail
5 cl d'huile d'olive
1 bouquet garni
Sel fin, poivre blanc moulu

Eplucher, laver tous les légumes.
Monder, épépiner et concasser les tomates
Ciseler les oignons, hacher l'ail, réaliser le bouquet garni.
Suer sans coloration les oignons, ajouter la concassée de tomate fraîche, la tomate pelée égouttée, l'ail et le bouquet garni
Couvrir d'un papier sulfurisé et laissé cuire doucement 20 à 30 mn.
Mixer et rectifier l'assaisonnement au terme de la cuisson.

3. DRESSAGE

Disposer le coulis en fond d'assiette
Poser le gâteau de foie blond dessus.

TARTARE DE TRUITE ET LENTILLES

Pour 8 personnes

Fait par :BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Céréales et légumineuses – Régis Marcon



1. LENTILLES

140 gr de lentilles Vertes du Puy
140 gr de lentilles Beluga
150 gr d'oignon jaune
1 clou de girofle
1 bouquet garni
Gros sel

Vinaigrette moutardée
10 g de moutarde
5 cl de vinaigre de cidre ou citron
10 cl d'huile de colza
1/10 de botte de persil plat

Laver les lentilles à l'eau froide. Les blanchir et les égoutter.

Mettre à cuire dans un grand volume d'eau, saler sans excès. Ajouter la garniture aromatique. Ecumer et cuire à frémissement 20 mn. Egoutter-les, assaisonner les de vinaigrette moutardée quand elles sont encore tièdes et réserver au frais.

2. TARTARE

150 gr de citron jaune (2)
300 gr d'orange (2)
650 gr de filet de truite
200 gr de truite fumée
100 gr d'échalote
1/10 de botte d'aneth
80 gr de cornichons
50 gr de câpres
10 cl d'huile d'olive
Tabasco
Worcester sauce
Sel fin, poivre blanc moulu

Zester les agrumes. Pressez-les ensuite pour la vinaigrette d'agrumes.

Détailler la truite en petits dés.

Hacher tous les aromates, ciseler finement l'échalote.

Mélanger tous les ingrédients du tartare et assaisonner

Réduire les jus d'oranges pour avoir un jus sirupeux, ajouter l'huile d'olive et le jus de citron, saler, poivrer.

3. DRESSAGE

400 gr de courgettes
20 gr de fleurs ou pousses de saison

Tailler de fines tranches de courgettes à la mandoline. Les blanchir rapidement. Bien les sécher

Au centre de l'assiette, mouler le tartare de truite dans un cercle sur une hauteur de 3 cm. Chemiser avec les lanières de courgettes

Recouvrir de salade de lentilles et lisser bien. Ajouter la vinaigrette d'agrumes en cordon et quelques pousses pour le décor

QUENELLE DE BROCHET NANTUA

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Larousse / Joseph Viola –
terroirs de chefs



Classiquement

Godiveau à la lyonnaise :

500 gr de graisse de rognon

500 gr de panade 4 blancs d'œuf

500 gr de chair de brochet

1. FARCE DE BROCHET

Panade à la farine

25 cl d'eau

70 gr de beurre doux

2 gr de sel fin

Pm Muscade moulu

160 gr de farine

Réaliser la panade (idem pâte à choux) ;
réserver

Quenelle :

500 gr de filet de brochet sans peau

3 blancs d'œuf

5 œufs entiers

125 gr de beurre pommade

10 gr de sel fin

2 gr de poivre du moulin

Pm Muscade râpée

Détailler le brochet en cubes de 2 cm et les
congeler

Mixer dans un blender les morceaux de
brochet congelés.

Incorporer la panade, mélanger de façon
homogène, ajouter les blancs d'œuf puis les
œufs un par un.

Assaisonner de sel, de poivre, de noix de
muscade, ajouter le beurre de façon à obtenir
un mélange homogène.

Transvaser le mélange dans un cul de poule,
le mettre au frais pendant 6 heures après
l'avoir préalablement filmé.

Pochage

Monter en température à 70 °C une casserole
d'eau salée.

Confectionner les quenelles à l'aide d'une
cuillère et les plonger dans l'eau salée
pendant 20 minutes.

Puis les retourner et les faire cuire 20 minutes
supplémentaires.

A l'issue de cette seconde cuisson, les
plonger dans l'eau glacée et les mettre au
frais (préparation la veille).

Cuisson des quenelles (Au service)

Mettre les quenelles en cuisson mode vapeur
durant 20 minutes Ou 15 mn à 190°C si cuit
en plat à gratin avec un peu de béchamel.
Elles doivent doubler de volume.

2. SAUCE NANTUA

1,5 kg d'écrevisses vivantes :

100 gr de carotte

100 gr d'oignons gros

60 gr d'échalotes

10 cl d'huile d'olive

80 gr de concentré de tomates :

5 cl de cognac

15 cl de vin blanc sec

1 litre de crème fraîche liquide

1 Bouquet Garni

10 gr de sel gros

2 gr de poivre blanc du moulin

Eplucher et laver tous les légumes

Tailler une petite mirepoix

Cardinaliser à feu vif les écrevisses, ajouter la
garniture aromatique. Mélanger le tout avec
du concentré de tomates, flamber au cognac,
déglacer au vin blanc, faire réduire.

Puis ajouter la crème fraîche et le bouquet
garni.

Faire bouillir pendant deux minutes ; retirer les
écrevisses, les décortiquer

Réserver les queues et remettre têtes dans la
sauce. Faire cuire 20 minutes.

A l'issue de la cuisson, passer au chinois
étamine tout en pressant les têtes d'écrevisse
pour extraire tout le concentré (la sauce doit
être nappante).

3. DRESSAGE

Servir en assiette creuse avec la sauce en
fond d'assiette et la quenelle posée dessus
Ou en plat à gratin individuel et la quenelle
gratinée avec un peu de béchamel – Sauce à
part ou en fond de plat à gratin.

POULET AU VINAIGRE

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Benoit Couvin (MOF- Chef chez Paul Bocuse)



1. ELEMENTS DE BASE

1 poularde de Bresse
150 gr d' échalotes
2 dl de vinaigre de vin rouge
60 gr de concassée de tomates
50 g de beurre
10 cl de fond de volaille
1/10 de botte d' Estragon
Pm Sel fin ,
Pm Poivre Blanc moulu

Habiller et découper à cru en 8 morceaux la volaille

Assaisonner et fariner les morceaux.

Rissoler en les déposants côté chair en premier.

Enfourner 10 minutes le tout à 180°C, compter 5 minutes de plus pour les cuisses et les ailes.

Pour la sauce, faire cuire les échalotes dans une poêle en les assaisonnant et en les déglaçant au vinaigre rouge en trois fois.

Ajouter la compotée de tomate et fond de volaille, puis deux noix de beurre et baigner les morceaux de volaille pendant 20 minutes avant le dressage.

GARNITURES : GRATIN FOREZIEEN ET CRIQUES

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette :

1. GRATIN FOREZIEEN :

Procédé comme un gratin classique au fromage avec une pré-cuisson des pommes de terres émincées dans le lait et la crème.

Utiliser de la fourme de Montbrison en complément du gruyère

2. CRIQUES

Galette de pomme de terre râpée avec des œufs

1 kg de pomme de terre
2 œufs entiers
1/10 de botte de persil plat
1 gousse d'ail
Pm Sel fin
PM Poivre moulu
50 gr de beurre doux
1 dl d'huile de Tournesol

Hacher le persil et l'ail

Eplucher les pommes de terre et les râper et les mettre . Ajouter un œuf, le persil et l'ail.

Mélanger bien.

Faire chauffer l'huile ou le beurre dans une poêle.

Y faire cuire les criques sous la forme de petites galettes, à peine 10 min de chaque côtés sur feu doux (*jusqu'à ce que les criques soient dorées*).



ILE FLOTTANTE AUX PRALINES ROUGES

Pour 8 personnes
Fait par : BO
Le : 03/02/2022
Source recette :



1. CREME ANGLAISE

1 litre de lait demi-écrémé
100 gr de pralines roses
1 gousse de vanille
8 à 10 jaunes d'œuf
80 gr de sucre semoule

Chauffer le lait avec les pralines et la vanille
Blanchir les jaunes et le sucre semoule
Verser le lait chaud sur le mélange blanchi
Cuire à la nappé (80°) et passer au chinois étamine. Refroidir tout en vannant et réserver au frais

2. OEUFS A LA NEIGE

8 à 10 blancs d'œuf
1 pincée de sel

50 gr de sucre semoule

Monter les blancs en neige ferme et les serrer au sucre semoule.

Façonner à la forme souhaitée

pour une cuisson au micro-ondes :

Grosse boule A la poche et douille sur une assiette filmée

En barquette plastique et découpe après cuisson

Au four (160/170°)

Mouler en flexipan sphérique individuel quelques minutes

3. FINITION – DRESSAGE

50 gr de pralines
150 gr de sucre semoule

Concasser les pralines

Réaliser un caramel et couler sur silpat selon le motif voulu

En coupe ou assiette creuse ; déposer la crème anglaise en fond d'assiette.

Ajouter les œufs à la neige puis quelques pralines concassées et le motif caramel.

BUGNES LYONNAISES

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Larousse / Fondation Paul Bocuse



1. APPAREIL

250 gr de farine
5 gr de levure chimique
100 gr de beurre doux
30 gr de sucre semoule
Pm sel fin
2 œufs entiers
5 cl de rhum brun
Pm zestes oranges et citrons

Mettre en fontaine la farine tamisée avec la levure et le sucre ajouter le beurre ramolli, le sel, les œufs battus en omelette et l'alcool Bien mélanger et pétrir longuement, puis former une boule et laisser reposer 5 ou 6 heures au frais. Abaisser la pâte sur une épaisseur de 5 mm. La détailler en bandelettes de 10 cm de long sur 4 cm de large ; pratiquer au centre une fente de 5 cm. Y passer une extrémité de la pâte : on obtient ainsi une sorte de « nœud ».

2. FINITION -DRESSAGE

2 litres d'huile de friture
50 gr de sucre glace

Frirer les bugnes dans de l'huile chaude en les retournant une fois, les égoutter ; les placer sur du papier absorbant et les poudrer de sucre glace.

TARTE AU SUCRE ou BRESSANE

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Confrerie-de-latarte-bressane-Perrault-olivier@ain.com



1. PATE A BRIOCHE (500 gr fini)

15 g d'eau tiède
10 g de levure de boulangerie
25 g de jaunes d'œufs
5 g de sel fin
20 g de sucre semoule
0,25 kg de farine
130 g d'œufs entier
175 g de beurre

Mélanger l'eau tiède et la levure. Laisser reposer 15 mn. Mélanger le jaune d'œuf, le sel et le sucre semoule. Tamiser la farine, ajouter les liquides, mélanger. Ajouter les œufs puis le beurre pommade. Travailler au batteur jusqu'à ce que la pâte se décolle. Débarrasser et former un pâton, couvrir d'un linge humide. Laisser pousser minimum 1h ou réserver au frais pour une utilisation le lendemain. Rompre la brioche. Abaisser et détailler une abaisse ronde pour mettre dans un cercle haut (35 ou 45 mm)

2. CUISSON FINITION

2 dl de crème UHT
50 gr de vergeoise blonde ou cassonade

Cuire la brioche à 170/180 en ayant rompu et écraser le centre. A mi-cuisson, refaire de même et commencer à mettre de la crème et la vergeoise. La brioche devant s'en imprégner. Verser la crème en plusieurs fois.

MATEFAIM AUX POMMES

Pour 4 personnes

Fait par : BO

Le : 3/02/2022

Source recette : Larousse -



Grosse crêpe épaisse et nourrissante, sucrée ou salée, que l'on confectionne en Bourgogne, en Bresse, dans le Lyonnais, en Franche-Comté, en Savoie et dans le Dauphiné. Son nom vient de l'espagnol mata hambre, « tue la faim ».

1. APPAREIL A CREPES

2 œufs entiers
100 gr de sucre semoule
Pm Sel fin
180 gr de farine
20 cl de lait demi-écrémé
Parfum : zestes d'agrumes/vanille
300 gr de pommes
50 gr de beurre doux
5 cl d'huile de tournesol

Blanchir les œufs, le sucre
Ajouter le sel fin, la farine progressivement.
Détendre au lait
Laisser reposer la pâte 2 h.
Eplucher et râper les pommes, incorporer à l'appareil au moment de cuire à la poêle
Cuire 10 à 15 mn doucement.

2. FINITION DRESSAGE

50 gr de miel régional
30 gr de sucre glace

Servir tiède soit miel ou sucre glace

GATEAU DE COURGE A LA VANILLE ET LAIT

Pour 8 personnes

Fait par : BO

Le : 03/02/2022

Source recette : Larousse et cuisines
régionales

1. ELEMENTS DE BASE

600 g de chaire de courge potiron.

50 cl de lait

1 gousse de vanille

100 g de sucre en poudre

3 œufs

Pm Sel fin

La veille, coupez la courge en gros dés et faites-la cuire 30 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée.

Puis égoutter pendant toute une nuit, en la pressant et la tordant plusieurs fois, afin qu'il ne reste plus d'eau dans la pulpe.

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et coupée en morceaux. Mettre la pulpe de courge bien sèche dans une terrine.

Ajouter le sucre et incorporer un à un les œufs entiers. Battre l'ensemble au fouet, longuement.

Délayer l'ensemble avec le lait vanillé bouillant dont on aura retiré les morceaux de vanille.

Verser la préparation dans un plat creux allant au four.

Faire cuire à four modéré 150°C pendant 25 min. À la sortie du four, saupoudré légèrement de sucre vanillé. Servir tiède ou froid.

