

## RILLETTES DE FLAGEOLETS , PICKLES DE CHAMPIGNONS NOISETTE TOURNESOL

Pour 8 personnes  
Octobre 2022 – week-end gastronomie  
Source recette : R Marcon -Les légumineuses

### PICKLES DE CHAMPIGNONS

1 oignon rouge  
5 cl d'huile d'olive  
150 gr de champignons de saison  
1 gousse d'ail  
2 cl de vinaigre de Xérès  
Pm sel fin  
Pm poivre du moulin  
Pm 4 épices

Eplucher et laver tous les légumes.  
Ciseler finement l'oignon et les fines herbes.  
Sauter les champignons , ajouter les oignon déglacer au vinaigre

### RILLETTES DE FLAGEOLETS

250 gr de flageolets cuits  
30 gr de jus de cuisson  
5 cl d'huile de noisette grillée  
Mixer et lisser les flageolets cuits avec le jus de cuisson pour obtenir une pâte lisse. Assaisonner de sel fin, poivre blanc

### FINITION

Pain de campagne  
Pousses germées,  
1/10 de botte de ciboulette et estragon  
Pignons de pin



## CREME DE POTIRON ET COCO DE PAIMPOL A LA SARRIETTE

Pour 8 personnes  
Octobre 2022 – week-end gastronomie  
Source recette : R Marcon – Les légumineuses

### ELEMENTS PRINCIPAUX

150 gr d'oignon  
50 gr de pomme de terre  
30 gr de beurre  
200 gr de chair de potiron  
1 l de fond blanc ou eau ou bouillon de légumes  
20 cl de crème liquide

Eplucher et laver tous les légumes  
Suer au beurre les oignons, ajouter le potiron, les pommes de terre en morceaux, la crème et compléter à hauteur avec de l'eau. Saler au gros sel  
Au terme de la cuisson, mixer et rectifier l'assaisonnement.

### COCOS DE PAIMPOL

200 Gr de haricots de Paimpol cuits  
1/10 de botte de sarriette

A la saison (septembre) cuire à l'eau les cocos avec un oignon, une carotte et un bouquet garni. Ne pas saler au départ. Cuire 30 à 40 mn

### FINITION

1/10 de botte de sarriette / roquette / estragon

Verser la crème de potiron, ajouter quelques cocos et sarriette ciselée finement

## SAUTE DE CANARD ET FREEKEH A LA MENTHE OU AU CAFE

Pour 8 personnes  
Octobre 2022 – week-end gastronomie  
Source recette :

### ELEMENTS PRINCIPAUX

500 gr de filet de canard  
5 cl d'huile de Tournesol  
50 gr d'échalote  
5 cl d'extrait de café  
50 gr de chicorée  
20 cl d'eau  
Pm sel fin poivre du moulin, cardamome, gingembre

Infuser la chicorée avec l'eau chaude, les épices et l'extrait de café. Passer au chinois

Emincer le canard et le sauter vivement à la poêle.  
Déglacer avec la chicorée.

### FREEKEH

300 gr de Freekeh (blé vert) ou quinoa  
150 gr d'oignon jaune  
1 bouquet garni  
Pm Gros sel

Cuire à l'eau le Freekeh avec l'oignon, le bouquet garni

### FINITION

Disposer harmonieusement le Freekeh puis le canard

## VERRINE YOGOURT CONCOMBRE POIS CHICHE GRILLE

Pour 8 personnes  
Octobre 2022 – week-end gastronomie

### ELEMENTS PRINCIPAUX :

200 gr de yaourt grec  
150 gr de concombre, poivron, chou fleur  
1/10 de botte d'aneth  
5 cl de jus de citron  
Sel fin , poivre moulu  
Paprika

Tailler les concombre en petits dés  
Mélanger le yaourt avec les aromates et assaisonnements

### FINITION

Graines de chanvre  
100 gr de pois chiche

Mettre au four les graines de chanvre à sécher ainsi que les pois chiches



## GATEAU BETTERAVE CHANTILLY

### 1. GATEAU A LA BETTERAVE

225g grosses betteraves crues  
180 ml d'huile végétale (colza Tournesol)  
80 g de sucre Muscovado  
100 g de sucre cassonade  
2 gros œufs  
150 gr de farine  
QS cannelle (facultatif) 1 pincée de sel  
10 gr de levure chimique

Préchauffer le four à 180°C et fonder un moule carré (ou rond) de 23 cm avec du papier sulfurisé.

Peler et râper les betteraves crues, puis essorer légèrement ans du papier absorbant pour extraire l'extrait de jus.

Fouetter les deux sucres avec l'huile végétale dans un saladier. Incorporer les œufs, un à un, en fouettant bien entre chaque ajout.

Dans un autre récipient, mélanger ensemble la farine, la cannelle, la levure et le sel et incorporer au mélange précédent. Ajouter les betteraves râpées et bien mélanger.

Verser le mélange dans le moule, puis enfourner pendant 25-30 minutes.

### 2. CHANTILLY VANILLE

40 cl de crème liquide  
50 g de mascarpone  
½ gousse de vanille  
5 cl de fleur d'oranger.

Fouetter à consistance de chantilly.

Mettre en poche et poser des « gros points » de Chantilly

## COOKIE BETTERAVE CHEVRE NOIX

### ELEMENTS PRINCIPAUX :

300 gr de farine T 55  
200 gr de fromage de chèvre frais  
4 jaunes d'œuf  
300 gr de betterave cuite  
100 gr de cerneaux de noix  
Pm Sel fin , poivre  
Pm Piment d'Espelette

Préchauffer le four à 185°C

Ecraser les betteraves en purée avec un presse purée dans un saladier. Ajouter la farine, le chèvre frais, les noix et les jaunes d'œufs.

Saler, poivrer et ajouter un peu de piment d'Espelette.

Mélanger la pâte à la main, de façon à bien mélanger tous les ingrédients. Vous pouvez ensuite façonner les cookies sur une plaque de cuisson (utilisez bien du papier cuisson sur votre plaque, ils se détacheront très facilement!)

Pour finir enfourner ensuite 20mn et déguster lorsqu'il sont encore tièdes.

