

# *« Sabayon accompagné de Fruits Frais de Saison dans une couronne d'Ananas ».*

## Recette pour 6 personnes :

*2 gros Ananas*

*50 grammes de beurre ½ sel de Guérande.*

*2 Gousses de Vanille Bourbon de Madagascar.*

*800 grammes de Choix de fruits de saison (important)*

## Fruits d'hiver :

*Ananas, avocat, banane, citron, clémentine, fruit de la passion, grenade, kaki, kiwi, litchi, mandarine, manque, orange, pamplemousse, poire, pomme, papaye, pomélo, noix.. et rouge en été.*

*Feuilles de menthe pour le décor*

## Pour le Sabayon :

*5 jaunes d'œufs plein air*

*100 grammes de sucre semoule*

*Eau à effleurement*

*50cl de crème fluide 35% de matières grasses.*

## Déroulement de la recette :

*Rincer à l'eau claire les ananas. Tailler 3 tranches de 3cm de hauteur. Inciser le disque en tournant à l'intérieur au plus près de la peau, en évitant de garder les « yeux » pour récupérer la chair. Enlever le cœur à l'aide d'un emporte-pièce et réserver le disque pour y recevoir les fruits.*

*Couper la chair en brunoise (petits dés).*

Michel JOCAILLE Siret 349 572 321 00033

APE 5621Z Traiteurs TVA Intracommunautaire FR 20349572321

Siège : 82 Boulevard René CASSIN 06200 NICE Tél : 04 93 71 12 63 / 06 15 87 12 63

[TVA non applicable art 293-B du TGI](#)

Courriel : [fleursdecourgettes@free.fr](mailto:fleursdecourgettes@free.fr)

*Faire cuire à feu doux 5 minutes la brunoise d'ananas avec le beurre demi-sel et la gousse de vanille fendue et grattée à l'intérieur.*

*Couper en dés les fruits, (de saison) les mélanger, les arroser d'un filet de liqueur d'Amaretto. Réserver au froid.*

*Fouetter au batteur pour blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre en consistance mousseuse.*

*Faire un sirop avec le sucre et l'eau à effleurement en le cuisant 8 à 10mn (121°) ou jusqu'à l'apparition de grosses bulles blanches sans coloration.*

*Verser doucement et délicatement ce sirop sur les jaunes blanchis en laissant tourner le batteur à petite vitesse jusqu'à refroidissement.*

*Mettre au réfrigérateur deux heures minimum.*

*Au batteur, fouetter la crème liquide 35% de M.G. en chantilly, sans ajout de sucre et l'incorporer délicatement avec une spatule type « Maryse » de haut en bas, au mélange jaunes d'œufs /sucre refroidi.*

### **Finition :**

*Sur une assiette dresser les cercles évidés d'ananas.*

*Remplir le fond avec la brunoise d'ananas cuite et continuer avec le mélange de fruits marinés.*

*Verser le sabayon par-dessus.*

*Saupoudrer de Sucre Cassonade ou de Sucre Vergeoise Blonde (meilleur) et gratiner à l'aide d'un chalumeau de cuisine.*

*Décorer d'une feuille de menthe.*

*Servir tout de suite.*

# Le Tartare de Filet de Poissons **IMFUM**,

Tartare de Cèleri Branche  
Poires, Cerneaux de Noix de Grenoble, Saveurs de Sésame  
et d'Huile de Noix.

Pour cette recette très fraîche, le but est de mettre en valeur le goût de fumé avec toutes les autres saveurs.  
Une explosion dans la bouche !!!!

## Recette :

Pour 8 convives.

Un beau filet de poisson de 600 g, 125 g de brunoise de Cèleri branche, 100 g de brunoise de Poires Comice, 100g de Cerneaux de Noix de Grenoble AOP concassés, 100 g de Vinaigre de Noix, 100 g d'Huile de Noix, 75 g (50g + 25g) d'Huile de Sésame, 10g de ciboulette ciselée, 130g de jus de Clémentine, Zeste, Pincée de Gingembre, 3 Poires Abattes, 3 Poires Comice entières.

## Réalisation :

Réaliser les Filets de Poissons en les enveloppant dans une toile **IMFUM** mettre sous vide ou sous film alimentaire un nuit minimum, maxi 24h au réfrigérateur. (36h sous film).  
Déballer les filets et tailler la chair en brunoise, lier avec l'huile de Sésame pure (25g), ajouter la Ciboulette ciselée, assaisonner avec Poivre Maniguette de Guinée et sel de Guérande.

Verser le jus de Clémentine et le zeste (2g).

Dans la Vinaigrette d'Huile de Noix, ajouter une pincée de Gingembre, mixer au fouet.  
Mélanger la brunoise de Poires Comice avec la brunoise de Cèleri Branche, quelques feuille de Cèleri, la concassée de Cerneaux de Noix et lier avec la vinaigrette d'Huile de Noix.

## Montage :

Éplucher, tailler les Poires Abattes en tranches d'1mm d'épaisseur dans le sens de la longueur.

Réaliser avec un emporte-pièce de 50mm de diamètre, des Tranches d'1 mm d'épaisseur avec les Poires Comice.

Déposer au fond d'une assiette notre tranche de poire Abatte. Poser dessus notre emporte-pièce, à l'intérieur, déposer à moitié notre tartare de Légumes, continuer avec le Tartare de filet de poisson, recouvrir avec notre tranche de poire Comice, presser légèrement pour tenue.

Démouler.



Garnir autour de l'Assiette de Légumes restants.

**Vin :** Villars sur Var Clos Saint Joseph Blanc ou Sancerre Blanc, Pouilly Fumé.

Cette recette à été réalisée avec des filets de truite.

Michel JOCAILLE Siret 349 572 321 00033

APE 5621Z Traiteurs TVA Intracommunautaire FR 20349572321

Siège : 82 Boulevard René CASSIN 06200 NICE Tél : 04 93 71 12 63 / 06 15 87 12 63

[TVA non applicable art 293-B du TGI](#)

Courriel : [fleursdecourgettes@free.fr](mailto:fleursdecourgettes@free.fr)

# **Beignets de Fleurs de Courgettes**

## **aux Saveurs de Provence**

**Environ 24 personnes pour 5 beignets par personne**

### **Matériel de réalisation :**

**Mixer Kenwood Chef, Bol inox 3 litres**

**Robot Coupe**

**Pour la cuisson du beignet, poêle avec huile d'arachide à température de friture**

### **Ingrédients :**

**Fleurs de Courgettes Mâles (garder le pistil) et 5 cm de tige**

### **Pâte :**

**1Kg de farine type 55**

**4/5 œufs entiers suivant grosseur**

**1,5 litre de lait entier**

**Sel 3 pincées**

**Poivre blanc 1 pincée**

### **Sauce :**

**1,5 kg de tomates mûres.**

**1 bouquet de basilic de Genovese.**

**½ tête d'ail rose.**

**fines herbes fraîches**

**-10 tiges de ciboulette.**

**-Feuilles de 2 tiges de coriandre.**

**-Feuilles de 3 tiges de persil plat.**

**-Feuilles de 3 tiges de cerfeuil.**

**-Feuilles d'une tige d'origan.**

**-Feuilles 2 tiges d'Estragon.**

**-Deux cébettes (la partie blanche)**

**15 grammes Pignons de Pin, éviter les pignons en provenance de Chine.**

**30 grammes de Parmigiano Reggiano.**

**15cl d'huile d'olives de Nice.**

Michel JOCAILLE Siret 349 572 321 00033

APE 5621Z Traiteurs TVA Intracommunautaire FR 20349572321

Siège : 82 Boulevard René CASSIN 06200 NICE Tél : 04 93 71 12 63 / 06 15 87 12 63

[TVA non applicable art 293-B du TGI](#)

Courriel : [fleursdecourgettes@free.fr](mailto:fleursdecourgettes@free.fr)

## ***Réalisation :***

### **Pâte :**

**Tamiser la farine.**

**Mixer ensuite en petite vitesse, en y ajoutant les œufs entiers battus et faire couler le lait pour former une pâte semi-liquide.**

**Laisser mixer à pleine vitesse pendant 5 minutes.**

**Vérifier l'absence de grumeaux**

**Laisser reposer 1 heure minimum.**

### **Sauce :**

**Garder que la chair des tomates mondées, la mélanger aux gousses d'ail épluchées et débarrassées de leur germes éventuels, mixer, ajouter au fur et à mesure, en laissant tourner, huile d'olives, fines herbes, pignons et fromage.**

**La sauce doit être assez fluide afin de pouvoir y tremper le beignet.**

### **Cuisson :**

**Tremper les Fleurs dans la pâte en enlevant, l'excès de pâte et les plonger dans l'huile d'arachides à 180° et faire dorer 1mn sur chaque face.**

**Servir avec la sauce en accompagnement.**



## Le Conca de Lapereau au Balico Le marbré de Laperau au Basilic

Recette réalisée lors de l'émission télévisée d'AZURTV  
« La Grande Émission » présentée par Éric Chary et Virginie Decorte.

### Le marché

- Un beau lapereau de 1,5 kg, aux yeux Noirs, Rex, Poitou, bref un lapin qui a vu le soleil.
- 250 g de belles tranches fines de poitrine de porc demi-sec pour notre Conca.
- Une douzaine de petits oignons grelots.
- Quelques échalotes.
- Une belle botte de basilic frais.
- Un vin de Provence.
- 20 g de sucre en poudre.
- 30 g de beurre AOP.
- Pour l'accompagnement : mesclun, vinaigrette de thym et quelques pignons.



Michel Jocaille  
Délégué ANC Côte d'Azur

### Recette

- Désosser soigneusement le lapereau.
- Éplucher les échalotes et les ciseler au couteau avec le basilic.
- Déposer le lapereau dans un plat, le recouvrir du basilic et des échalotes, saler et poivrer, verser le vin blanc de Provence et laisser mariner 2 heures au frais.
- Éplucher les petits oignons grelots, les faire confire dans une casserole avec un peu d'eau, le sucre et le beurre.
- Dans une poêle, avec de l'huile d'olives, faire sauter à feu vif le foie du lapereau et ses rognons.
- Saler et poivrer légèrement.



### Montage

- Tapisser la Conca des belles tranches de poitrine demi-sel.
- Mettre en couches successives, le lapereau, les oignons grelots confits, le foie coupé en tranches fines et ses rognons.
- Finir avec le lapereau.
- Verser la marinade dans la Conca et rabattre les tranches fines de poitrine de porc sur le dessus.
- Faire cuire au four à 200° C deux heures. 66° C à cœur pour la sonde.
- Après cuisson, mettre une planchette sur la Conca avec un poids (1,5 kg) et placer au réfrigérateur pour 24 heures.



Aucune gélatine ne rentre dans cette recette. Elle est le résultat du mariage du vin blanc de Provence et des sucs qui se répandent en cuisson.