



POLE TERRITORIAL ALBIGEOIS BASTIDES

JOURNÉE DE FORMATION

MENUS VÉGÉTARIENS

21 OCTOBRE 2020



Journée formation sur les menus végétariens

Déroulé de la journée

- **Atelier cuisine (8h -12h)**

Formateur : Jean Luc Denonain, cuisinier professionnel

Objectifs : découvrir et réaliser des recettes végétarienne que vous pourrez intégrer dans vos menus

- **Déjeuner (12h30-14h)**

Repas réalisé lors de l'atelier cuisine le matin.

- **Formation et échanges (14h-16h)**

Formatrice : Anne Bermond, diététicienne de l'association Agropoint – Saveurs du Tarn

Objectifs : Connaître les aspects nutritionnels d'un repas végétarien et l'impact sur le coût des menus, retours d'expériences des recettes réalisées dans les collèges tarnais

Menus à réaliser

Menu 1

Galettes de lentilles et mayo
sans oeuf

Taboulé de céréales et
légumes de saison

Tatin de pommes de terre

Menu 2

Soupe de maïs au miel,
fromage frais

Beignets de pois chiche,
coulis de tomate

Palet au chocolat et fruits
secs caramélisés

Menu 3

Pan con tomate aux légumes

Méli-mélo de pois carrés et
butternut

Flan pâtissier à la pomme



ENTREES

Lentilles en galettes mayo sans œuf

Ingrédients pour 10 personnes

500g de lentilles sèches (à faire tremper la veille)

100 g de chapelure

3 oignons

1 botte de coriandre hachée

5 gousses d'ail hachées

QS de sel, poivre, huile d'olive, thym, laurier

Liaison :

8 cuillères à café de graines de lin

8 cuillères à soupe d'eau

Mayonnaise (sans œufs) :

200 g de crème de soja

2 cuillères à soupe de moutarde

1 cuillère à café de jus de citron

200 g d'huile de colza

QS de sel

Préparation

Égoutter les lentilles et les cuire dans de l'eau (départ eau froide) avec thym et laurier pendant 15 à 20 minutes. Assaisonner en fin de cuisson.

Liaison

Mixer les graines de lin avec l'eau et laisser reposer pendant 10 minutes.

Procédé

Mélanger les lentilles avec la coriandre, la chapelure, la liaison, les oignons, sel et poivre.

Dans un robot, mixer la moitié de la préparation puis la mélanger avec la préparation non hachée.

Dans une poêle, cuire des petites galettes avec de l'huile d'olive, pendant 2 à 3 minutes sur chaque face.

Mayonnaise (sans œufs)

Dans un bol, verser la crème de soja, ajouter la moutarde, du sel et le jus de citron. Monter le tout avec l'huile de colza.

Dressage

Dresser les galettes de lentilles dans une assiette.

Servir la mayo à part.



Pan con tomate aux tagliatelles de légumes

Ingrédients pour 10 personnes

10 tranches de pain de campagne
5 gousses d'ail
2 petites boîtes de dés de tomate
800 g de légumes racine : carottes, radis noirs, navets
QS de sel, poivre, vinaigrette

Préparation

Toaster les tranches de pain.
Mixer les dés de tomate avec les gousses d'ail, assaisonner sel et poivre.
Peler les carottes et les navets, laver les radis noirs et les garder avec la peau. Tailler tous ces légumes en tagliatelles avec un économiseur ou une mandoline. Blanchir les navets pendant quelques secondes. Garder les radis et les carottes crus.

Finition

Assaisonner les légumes avec de la vinaigrette, mélanger délicatement.
Recouvrir les tranches de pain avec le coulis de tomate.

Dressage

Dans une assiette, déposer une tranche de pain, dresser dessus les tagliatelles de légumes.
Facultatif : parsemer de la ciboulette ciselée.

Velouté de maïs au miel, fromage frais

Ingrédients 10 personnes

1 kg de maïs en boîte (net)
QS de beurre, sel, poivre, fleur de sel
1 oignon doux ciselé
2 gousses d'ail rose de Lautrec
1 branche de thym
80 g de miel
110 g de vin blanc sec
500 g de bouillon de volaille
1/4 de botte de ciboulette ciselée
200 g de fromage frais

Procédé

Suer au beurre l'oignon avec l'ail et le thym à feu doux, ajouter le miel, le faire mousser et déglacer au vin blanc.
Réduire de moitié, mouiller avec le bouillon de volaille, porter à ébullition, ajouter les grains de maïs égouttés, cuire pendant 10 minutes environ puis mixer dans un blender. Chinoiser, assaisonner et réserver au chaud.

Dressage

Dresser la soupe de maïs dans un bol, ajouter au centre une « noix » de fromage frais, parsemer de la fleur de sel, la ciboulette ciselée. Arroser le tout avec un trait de miel.



PLATS

Beignets de pois chiche, coulis de tomate

Ingrédients pour 10 personnes

375 g pois chiches de la Rauze
3 oignons hachés
6 gousses d'ail écrasées
2 bottes de persil
2 bottes de coriandre
1 cuillère à café de cumin moulu
3 œufs
4 à 5 cuillères à soupe de farine
3 cuillères à café de levure chimique

Coulis de tomate :

10 échalotes
2 boîtes (4/4) de tomate concassée
QS de vinaigre balsamique, sel, poivre, huile d'olive

L'avant-veille

Faire tremper les pois chiches dans un grand volume d'eau pendant 48 heures ; changer l'eau toutes les 24 heures.

Coulis de tomate

Hacher les échalotes, les faire revenir avec de l'huile d'olive, ajouter la tomate concassée égouttée (si nécessaire) et cuire le tout pendant 15 minutes environ. Mixer dans un blender, assaisonner sel, poivre et vinaigre balsamique. Refroidir.

Procédé

Égoutter, rincer les pois chiches, les peler (facultatif), les mixer dans un cutter avec l'oignon, l'ail, le persil, la coriandre, le cumin, du poivre et les œufs. Obtenir une pâte lisse. Incorporer la farine et la levure chimique.

Cuisson

Façonner la pâte en beignets et frire à 180 °C. Éponger sur un papier absorbant.

Dressage

Servir les beignets de pois chiche avec le coulis de tomate.



Méli-mélo de pois carrés et butternut

Ingrédients pour 10 personnes

500 g de pois carrés de la Rauze
1 bouquet garni
1 butternut
100 g de vin blanc
QS de sel, poivre, laurier, thym, fécule
5 blancs d'œufs
QS de
3 échalotes

La veille

Faire tremper les pois carrés dans un grand volume d'eau pendant 1 nuit.
Les rincer.

Procédé

Déposer les pois carrés dans un grand récipient, couvrir largement avec de l'eau froide et porter le tout à ébullition. Écumer, ajouter le bouquet garni et cuire pendant 1 h 30 à 2 h. Saler en fin de cuisson. Égoutter les pois carrés en réservant le jus de cuisson.
Bien laver et trancher la butternut, retirer l'intérieur en laissant 1 cm de chair pour obtenir des anneaux. Tailler les disques que l'on a retirés en brunoise et la blanchir.
Poêler les anneaux ou les cuire dans un four à 180 °C pendant 15 minutes environ.

Mousse de pois carrés

Mixer les 2/3 des pois carrés, puis incorporer les blancs d'œufs montés. Rectifier l'assaisonnement, incorporer la brunoise de butternut. Réserver les pois carrés restants.

Sauce

Hacher les échalotes, les faire revenir sans coloration, déglacer au vin blanc, réduire à sec, mouiller avec le fond blanc et porter à ébullition. Au moment, lier avec de la fécule. Rectifier l'assaisonnement.

Dressage

Dans une assiette, dresser un anneau de butternut, le garnir avec la mousse de butternut. Disposer les pois carrés réservés. Verser autour la sauce.



Taboulé de céréales et légumes de saison

Ingrédients pour 10 personnes

QS de sel, poivre du moulin
150 g de boulgour
150 g de semoule moyenne
150 g de quinoa
200 g de chair de potimarron
2 navets
35 g de vinaigre de noix
70 g d'huile de noix
1/2 botte de ciboulette ciselée
100 g de noisettes grillées concassées
3 échalotes ciselées

Préparation

Peler, tailler le potimarron en petits dés, les tomber au beurre, assaisonner.
Peler, tailler les navets en petits dés, les blanchir fortement, les égoutter et les réserver.

Procédé

Cuire séparément les 3 céréales à l'anglaise ou dans un four vapeur, les rafraîchir puis les égoutter. Les mélanger, assaisonner avec le vinaigre de noix, l'huile de noix, la ciboulette ciselée, les dés de potimarron, les navets et les noisettes grillées concassées.

Dressage

Dresser le taboulé de céréales dans une assiette creuse.
Décor : ciboulette..

DESSERTS

Flan pâtissier à la pomme

Ingrédients pour 10 personnes

1,5 litre de jus de pomme sans sucre ajouté
100 g de Maïzena
10 jaunes d'œufs

Préparation

Porter le jus de pomme à ébullition.
Blanchir les jaunes avec la Maïzena, les ébouillanter avec le jus de pomme puis cuire le tout pendant 3 minutes environ en remuant constamment. Refroidir la crème pâtissière obtenue.

Procédé

Garnir des moules individuels avec la crème pâtissière, cuire dans un four à 180 °C pendant 35 minutes environ. Refroidir.

Dressage

Servir le flan dans le moule de cuisson.
Accompagner avec un biscuit sec.



Tatin de pommes de terre

Ingrédients pour 10 personnes

1,200 kg de pommes de terre (amandine)

600 g d'eau

600 g de sucre

3 gousses de vanille

12 étoiles d'anis

6 oignons roses

1 pot de confiture d'orange

Pâte Brisée :

570 g de farine

285 g de beurre en pommade

3 jaunes d'œufs

120 g d'eau

Préparation

Peler les pommes de terre, les tailler en

demi-rondelles de 3 mm d'épaisseur.

Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre, l'anis étoilé et la vanille fendue. Lorsqu'il bout, racler la vanille.

Peler, émincer les oignons.

Séparer le sirop en deux, cuire les oignons dans une partie et les confire à feu doux.

Dans l'autre partie, blanchir les pommes de terre.

Pâte Brisée

Mélanger le beurre en pommade avec la farine, ajouter

les jaunes d'œufs puis l'eau. Laisser reposer la pâte enveloppée de papier film, au

réfrigérateur pendant 30 minutes minimum avant utilisation.

Procédé

Dans un moule à tartelette, garnir le fond avec des tranches de pommes de terre, ajouter les oignons confits puis de la confiture d'orange. Finir avec une couche de pomme de terre.

Cuire dans un four à 180 °C pendant 15 minutes. Sortir du four, laisser tiédir puis recouvrir avec un disque de pâte Brisée de 3 mm d'épaisseur et un peu plus grand que le moule.

Faire rentrer le bord de la pâte dans le moule. Poursuivre la cuisson pendant 15 minutes environ, il faut que la pâte soit cuite.

Dressage

Retourner et démouler la tarte dans une assiette.

Servir tiède.



Palet au chocolat et fruits secs caramélisés

Ingrédients pour 10 personnes

Pâte :

80 g de beurre en pommade
120 g de sucre en poudre
240 g de poudre d'amande
2 pincées de levure chimique

Ganache :

350 g de crème liquide
400 g de chocolat noir

Fruits secs caramélisés :

300 g de fruits secs au choix
100 g de sucre en poudre
40 g de crème liquide

QS de coulis de framboise (facultatif)

Pâte

Mélanger les ingrédients cités jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Former une boule et la laisser reposer au réfrigérateur pendant 1 heure environ.

Étaler la pâte à 2 ou 3 mm d'épaisseur puis découper des disques de 10 cm de diamètre, les déposer sur une plaque à pâtisserie et les cuire dans un four à 200 °C pendant 3 minutes environ. Laisser refroidir.

Ganache

Porter à ébullition la crème liquide, la verser sur le chocolat haché, fouetter pour lisser l'appareil.

Fruits secs caramélisés

Torréfier les fruits secs dans une poêle, ajouter le sucre et cuire jusqu'à caramélisation, décuire avec la crème, bien mélanger.

Montage

Déposer un cercle de 10 cm de diamètre sur un papier sulfurisé, déposer un disque de pâte dans le fond, ajouter une couche de fruits secs caramélisés et finir de garnir avec la ganache. Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures environ.

Dressage

Décercler un palet aux fruits secs dans une assiette.

Décor : fruits secs, coulis de framboise

