

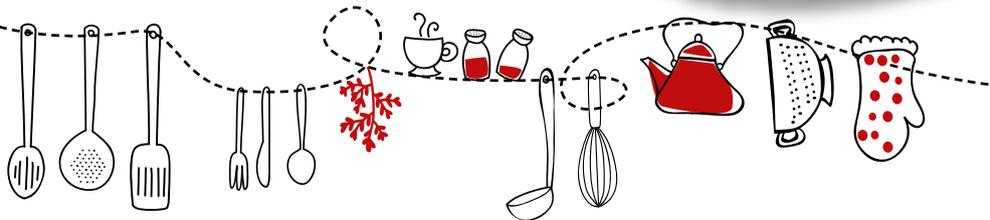
À table !

DE JANVIER À DÉCEMBRE

51

RECETTES AU FIL DES SAISONS

Par les agents de la Ville de Colomiers





À table !

DE JANVIER À DÉCEMBRE **51** RECETTES AU FIL DES SAISONS
Concoctées par les agents de la Ville de Colomiers

AU MENU

Dates et Chiffres clés de la Restauration 6-7
De la restauration à l'éducation alimentaire 8-9
Des femmes, des hommes et des lieux 10-11

Recettes de base

Crème pâtissière 12
Chantilly 12
Pâte sablée 12
Pâte feuilletée 13

Janvier

Bœuf bourguignon 14
Méli-Mélo de choux 16
Meringué ananas 17

Février

Salade chop suey 18
Sauté d'agneau 20
Tartelette exotique 21

Mars

Salade Bafana 24
Rôti de porc napolitain 25
Gâteau basque 22



Avril

Crèmeux betteraves et asperges en verrine 28
Pavé de truite au basilic 26
Tiramisu 29

Mai

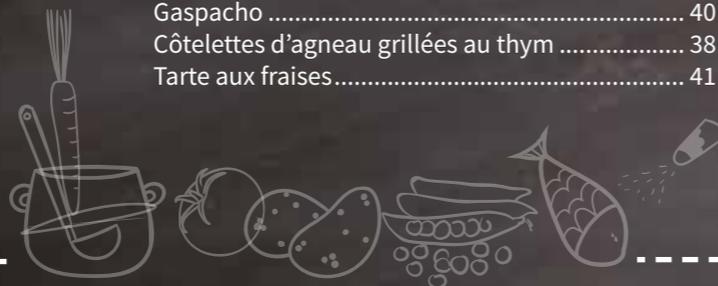
Légumes croquants en julienne 32
Filet de merlu - velours de poivrons rouges 33
Verrine straciatella 30

Juin

Tian méridional 34
Supions à la basquaise 36
Fraises et rhubarbes pochées 37

Juillet

Gaspacho 40
Côtelettes d'agneau grillées au thym 38
Tarte aux fraises 41



AOÛT

La cuisine est un jeu d'enfants

Verrine de caviar d'aubergines 42
Brochettes de bœuf grillé 44
Billes de melon et pastèque à la menthe 46

septembre

Taboulé aux saveurs d'Orient 50
Aiguillettes de poulet rôties au Satay 48
Compote de nashis 51

Octobre

Chou blanc en salade façon raïta 54
Boulettes kefta à la marocaine 55
Banoffee caramel 52

Novembre

Velouté de potimarron, châtaignes, céleri et crème de muscade 56
Pavé de cabillaud vapeur aux arachides grillées 58
Fromage blanc au chutney pomme-poire 59

Décembre

Menus de fête

Hérisson de chèvre frais aux amandes torréfiées 60
Filets de sole en spirale et riz crémeux 62
Dans l'esprit d'une forêt noire 64

Accompagnements

Purée de pomme de terre 66
Gratin de citrouille 66
Carottes persillées 66
Riz pilaf au 3 saveurs 66
Polenta aux petits légumes 67
Quinoa gourmand 67
Houmous de pois chiches aux raisins blonds 67
Achard de légumes 67
Riz camarguais au lait de coco 68
Riz crémeux 68
Ratatouille de saison 68

Table des recettes 70-71
Remerciements 72



DATES ET CHIFFRES CLÉS

1957

Ouverture du groupe scolaire Jean-Macé suivi en 1959 du premier restaurant scolaire de la ville (au nombre de 10 désormais)

1977

Ouverture du restaurant administratif qui accueille chaque jour près de 250 agents municipaux et personnels de plusieurs services publics colomérins.

2003

La Municipalité décide d'investir dans un nouveau Centre de restauration municipal, qui ouvre ses portes en 2005. Les enjeux sont déjà de garantir, grâce à ce nouvel équipement, une haute qualité de service, d'hygiène et de sécurité alimentaire, avec une approche nutritionnelle et de produits utilisés d'excellence.

2006

Colomiers signe la charte « Ville active Programme national nutrition santé » l'engageant à proposer des repas équilibrés incluant des légumes et fruits frais. Lancé en 2001, ce plan national de santé publique vise à améliorer l'état de santé de la population en agissant sur l'un de ses déterminants majeurs : la nutrition.



2011

La ville développe une démarche « Assurance qualité » en interne pour s'inscrire dans une amélioration continue et s'assurer des bonnes pratiques professionnelles et de la qualité des prestations proposées, au regard de la réglementation et des attentes des usagers.



2012

Colomiers est la première ville de Midi-Pyrénées à signer la Charte nationale pour la qualité Agores, une association œuvrant pour la qualité du service public de restauration collective.



1,6 M€

est consacré chaque année à l'achat de denrées alimentaires de qualité.

4 200

Repas produits chaque jour à destination des 7 structures petite enfance,

10 restaurants scolaires, 2 centres de loisirs, du restaurant administratif, du restaurant de la solidarité, de l'Ephad Résidence émeraude Anne-Laffont, du centre de vacances de Belcaire et des bénéficiaires des repas à domicile.

66 %

De produits frais : légumes, fruits, viandes fraîches de boucherie d'origine française, de type race à viande pour le bœuf, volailles certifiées, yaourts fermiers... dont 61 % de produits de proximité.

108

Agents municipaux assurent quotidiennement le service des repas et l'entretien des locaux des écoles, crèches, restaurant de la solidarité, restaurant administratif...

20

Actions sont menées chaque année dans le cadre du Plan national nutrition santé (PNNS) : Semaine de la fraîche attitude, classes de goût, ateliers d'équilibre alimentaire, Mélodie des mets locaux, informations sur le gaspillage alimentaire... en lien également avec le Contrat local de santé et le Projet éducatif territorial (PEDT).

58

Agents municipaux interviennent au Centre de restauration municipal, répartis sur 5 secteurs d'activités : approvisionnement (réception et contrôle marchandises), préparation froide et pâtisserie (laboratoire intégré), cuisson, expédition et administration.



ZOOM DE LA RESTAURATION À L'ÉDUCATION ALIMENTAIRE

PROJET D'ACCUEIL INDIVIDUALISÉ

À chaque enfant son repas ! Afin que les enfants sujets aux allergies puissent bénéficier de la cantine scolaire, la direction de la restauration a mis en place un « projet d'accueil individualisé ». Pour la cinquantaine d'écoliers qui bénéficient de ce dispositif, les cuisiniers préparent des plats individuels en adaptant le menu du jour de A à Z : l'allergène est enlevé du plat ou remplacé par un autre aliment.



GASPILLAGE ALIMENTAIRE

Depuis 2016, la Ville de Colomiers recycle une partie de ses bio-déchets. Le compost ainsi fabriqué est ensuite mis à disposition du service espaces publics pour nourrir les plantations. Cette action s'intègre dans le cadre de la « lutte anti-gaspi » qui fait partie intégrante de la démarche de la direction de la restauration, tant sur le volet préparation des repas et adaptation des quantités, qu'en matière de sensibilisation des publics.



LA FRAÎCH ATTITUDE

Chaque année, la direction de la restauration municipale participe à la Semaine de la fraîche attitude. Partant du postulat que l'information ne suffit pas à changer les comportements alimentaires, cette semaine est l'occasion de mettre à l'honneur la consommation de fruits et légumes frais à travers diverses animations.

POTAGER

Depuis 2012, le centre de loisirs du Cabirol dispose d'un potager bio de 400 m², dont les enfants s'occupent, avec les agents municipaux (services restauration, espaces publics et éducation-jeunesse), des semis à la récolte, et dont ils cuisinent eux-mêmes la production. Au menu : de nombreuses variétés de tomates, poivrons, pommes de terres, haricots verts, aubergines, courgettes, oignons, citrouilles, potimarrons... Nouveauté de l'hiver 2017 : la création d'un verger avec des arbres fruitiers et des vignes.



ANIMATIONS

Chaque année, près de 10 000 Columérines et Columérins participent à des ateliers culinaires et d'éducation au goût, organisés par la restauration municipale, principalement des scolaires de maternelle et d'élémentaire, mais aussi des adultes dans le cadre des événements organisés par les maisons citoyennes. Ces animations sont programmées en lien avec le Projet éducatif territorial et le Programme national nutrition santé.



ANIMATIONS INTERGÉNÉRATIONNELLES

Cinq fois par an, la direction de la restauration municipale s'associe aux animateurs du centre de loisirs et au personnel de l'Ehpad municipal Résidence émeraude Anne-Laffont, pour organiser des ateliers culinaires intergénérationnels. À chaque séance, une douzaine d'enfants et une dizaine de résidents confectionnent un plat.

DONNE DU GOÛT À TON ASSIETTE

L'éducation au goût est un vrai métier ! Afin de mettre en place des ateliers sur le thème « Donne des sens-ations à ton assiette », des animateurs du service éducation-loisirs éducatifs et des agents de la restauration ont été formés par l'Association nationale pour l'éducation au goût des jeunes. Objectif 2017 : profiter du temps de repas pour éveiller les enfants au goût.



Chaque semaine, retrouvez les menus proposés par la direction de la restauration, sur le site www.ville-colomiers.fr rubrique « En un clic » « menus »



ÉQUIPE



TRAVAIL



SOLIDARITÉ



PLAISIR

DES FEMMES, DES HOMMES ET DES LIEUX



PRÉCISION



SAVOIR-FAIRE



RIGUEUR

Le geste est précis. Dehors, il fait encore nuit et déjà les camions de livraison acheminent les produits frais. Tout doit être prêt en temps et en heure. Chacun est à son poste au coeur d'une organisation collective. La mécanique est huilée. Chaque geste entraîne un autre. 4 200 repas sont servis chaque jour dans les restaurants scolaires, les crèches... En coulisses, les agents de la Restauration municipale œuvrent, chacun dans leurs compétences, à préparer, livrer, servir.



PRÉCISION

LE B.A.B.A

Ingrédients pour 4 personnes

CRÈME PÂTISSIÈRE

- 60 g de sucre semoule
- 40 g de farine
- 2 jaunes d'œufs
- 1 gousse de vanille
- 25 cl de lait

Pour les recettes de meringué ananas et de la verrine stracciatella, divisez les proportions par 2.

Dans un saladier, blanchissez le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir un mélange blanc et mousseux.

Incorporez la farine et mélangez.

Portez à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue en deux et, dès l'ébullition, versez en une seule fois sur les œufs blanchis en remuant à l'aide d'un fouet.

Transvasez le tout dans la casserole de cuisson du lait et faites cuire à feu moyen en remuant constamment jusqu'à épaississement. Laissez cuire 2 mn à petite ébullition, en faisant attention à ce que la crème n'attache pas au fond de la casserole, puis débarrassez dans un récipient froid.

Couvrez d'un papier film, directement au contact de la crème, pour éviter qu'elle ne croûte en refroidissant et réservez au fris jusqu'à utilisation.

CRÈME CHANTILLY

- 10 cl de crème fraîche liquide à 30 %, ou plus, de matière grasse (dite fleurette) très froide
- 20 g de sucre glace

Placez votre saladier (ou la cuve de votre batteur) et votre fouet au réfrigérateur au moins une demi-heure avant et préparez vos ingrédients.

Dans la cuve du batteur (ou dans un récipient très froid), versez la crème fleurette également réfrigérée. Si elle n'est pas assez froide, placez le récipient dans un autre, plus grand, rempli de glaçons.

Fouettez en donnant un mouvement rotatif afin d'incorporer de l'air dans la crème.

Ajoutez le sucre glace et continuez à fouetter jusqu'à épaississement de la crème.

Pour la recette de stracciatella, multipliez les proportions par 2



PÂTE SABLÉE

- 125 g de farine
- 60 g de beurre
- 50 g de sucre glace
- 1 pincée de sel
- 1 œuf
- 25 g de poudre d'amandes

Travaillez à la spatule en bois, le sucre glace et le beurre ramolli jusqu'à obtention d'un appareil homogène, puis ajoutez l'œuf et continuez à mélanger jusqu'à ce qu'il soit bien incorporé.

Ajoutez enfin la farine, la poudre d'amandes et le sel. Terminez avec les mains jusqu'à obtention d'une boule compacte.

Laissez reposer au frais 30 mn avant utilisation.

Préchauffez votre four à 180°C et beurrez le fond et les bords du moule à l'aide d'un pinceau.

Étalez la pâte sur une épaisseur de 2 à 3 millimètres et recouvrez le fond et le bord du moule.

Piquez généreusement le fond de la tarte avec la pointe d'une fourchette pour éviter à la pâte de gonfler en cuisant et enfournez durant 20 mn.

Laissez refroidir à température ambiante et démoulez à complet refroidissement.

Par nature très friable, cette pâte peut être étalée petits bouts par petits bouts dans le moule. Plus elle est froide (5 à 6°C) et mieux elle s'étale.

PÂTE FEUILLETÉE

- 125 g de farine
- ½ cuillère à café de sel fin
- 125 g de beurre
- 62,5 cl d'eau
- 20 g de farine pour tourer

1^{ère} étape

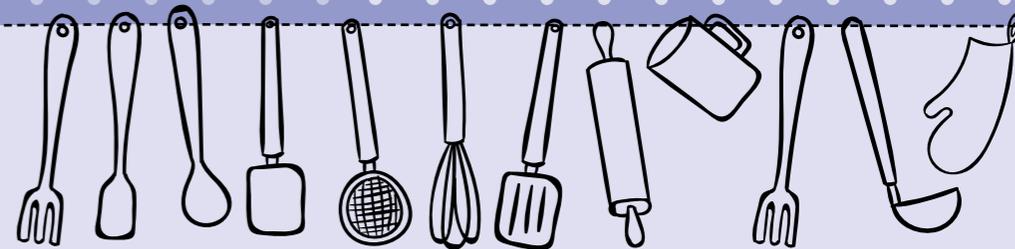
Disposez la farine sur un plan de travail froid en fontaine (en rond, en laissant un creux à l'intérieur) Ajoutez au centre, le sel et l'eau, puis incorporez progressivement la farine au liquide en partant des bords de la fontaine.

Lorsque le mélange s'épaissit et ne risque plus de couler, finir rapidement l'assemblage à la main en veillant à le travailler le moins possible.

Selon la qualité de la farine, il est parfois nécessaire de rajouter un peu d'eau avant la fin du pétrissage de la pâte.

Rassemblez la pâte en boule, farinez-la légèrement et incisez-la d'une croix d'environ 2 cm de profondeur. Cette opération permet de rompre l'élasticité de la pâte et de la détendre.

Enveloppez la pâte dans un papier sulfurisé réservez dans un endroit froid durant 20 à 30 mn.



2^e étape

Étalez la pâte en étoile à quatre branches, en gardant le centre un peu plus épais que les branches puis disposez le beurre légèrement aplati au centre de l'étoile et enveloppez-le en repliant les bords de la pâte sans trop les superposer.

Tourez le pâton :

Allongez le pâton toujours dans le même sens, de façon à obtenir un rectangle trois fois plus long que large en vous assurant qu'il n'adhère pas au plan de travail (sinon projetez de la farine en très petite quantité sur le dessous pour éviter de coller).

L'épaisseur du rectangle doit être régulière et les angles du rectangle parfaitement droits. Éliminez l'excédent de farine et pliez le pâton en trois.

3^e étape

Tournez le pâton d'un quart de tour sur la droite et soudez les deux extrémités en appuyant légèrement avec le rouleau à pâtisserie puis allongez à nouveau, de la forme d'un rectangle trois fois plus long que large.

Farinez le pâton légèrement et fréquemment et pliez-le en trois comme précédemment.

4^e étape

Donnez un quart de tour au pâton (plier à droite). Faites une marque sur le pâton, en haut à gauche avec vos doigts. Cela vous permettra de le repositionner pour la 5^e étape.

Enveloppez la pâte feuilletée à deux tours dans un papier sulfurisé et laissez-la reposer dans un endroit frais durant 20 à 30 mn.



5^e étape

Donnez le troisième tour au pâton en respectant les mêmes étapes qu'au premier tour, en laissant reposer 20 à 30 mn.

La pâte est prête à être utilisée.

BŒUF BOURGUIGNON

Janvier

moyen  20 mn  60 mn  4 personnes



- 600 À 800 G DE VIANDE POUR BOURGUIGNON
- 2 OU 3 CAROTTES
- 1 OU 2 OIGNONS
- 1 GOUSSE D'AIL FRAIS
- 1 BOUQUET GARNI (VERT DE POIREAU, THYM EN BRANCHE, UNE FEUILLE DE LAURIER, UNE BRANCHE DE ROMARIN, DEUX OU TROIS TIGES DE PERSIL)
- 3 CUILLÈRES À SOUPE DE DOUBLE CONCENTRÉ DE TOMATE
- 1 GROSSE PINCÉE DE SEL FIN
- 1 LITRE DE VIN ROUGE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
- 40 G DE FARINE

1 Dans une cocotte-minute, faites revenir et colorer les morceaux de viande dans l'huile. Ajoutez les oignons et les carottes, épluchés et coupés en petits cubes.

2 Mélangez en vous assurant que la viande et la garniture colorent uniformément sans les faire trop dessécher, ni roussir, puis saupoudrez de farine (cela permettra à la sauce de devenir onctueuse à l'issue de la cuisson) et mélangez à nouveau. Laissez dorer quelques instants.

3 Ajoutez le concentré de tomates.

4 Mouillez avec le vin rouge pour recouvrir la viande. Au besoin, complétez avec un peu d'eau et mélangez afin d'éviter à la farine de faire des grumeaux.

5 Salez, poivrez, ajoutez l'ail coupé en deux, le bouquet garni et fermez la cocotte-minute.

6 Laissez cuire doucement 60 mn à partir de la mise en rotation de la soupape.

7 Avant de servir, assurez-vous de la cuisson de la viande et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT **Purée de pommes de terre** (p.66)

DES VIANDES ISSUES DE LA FILIÈRE LOCALE

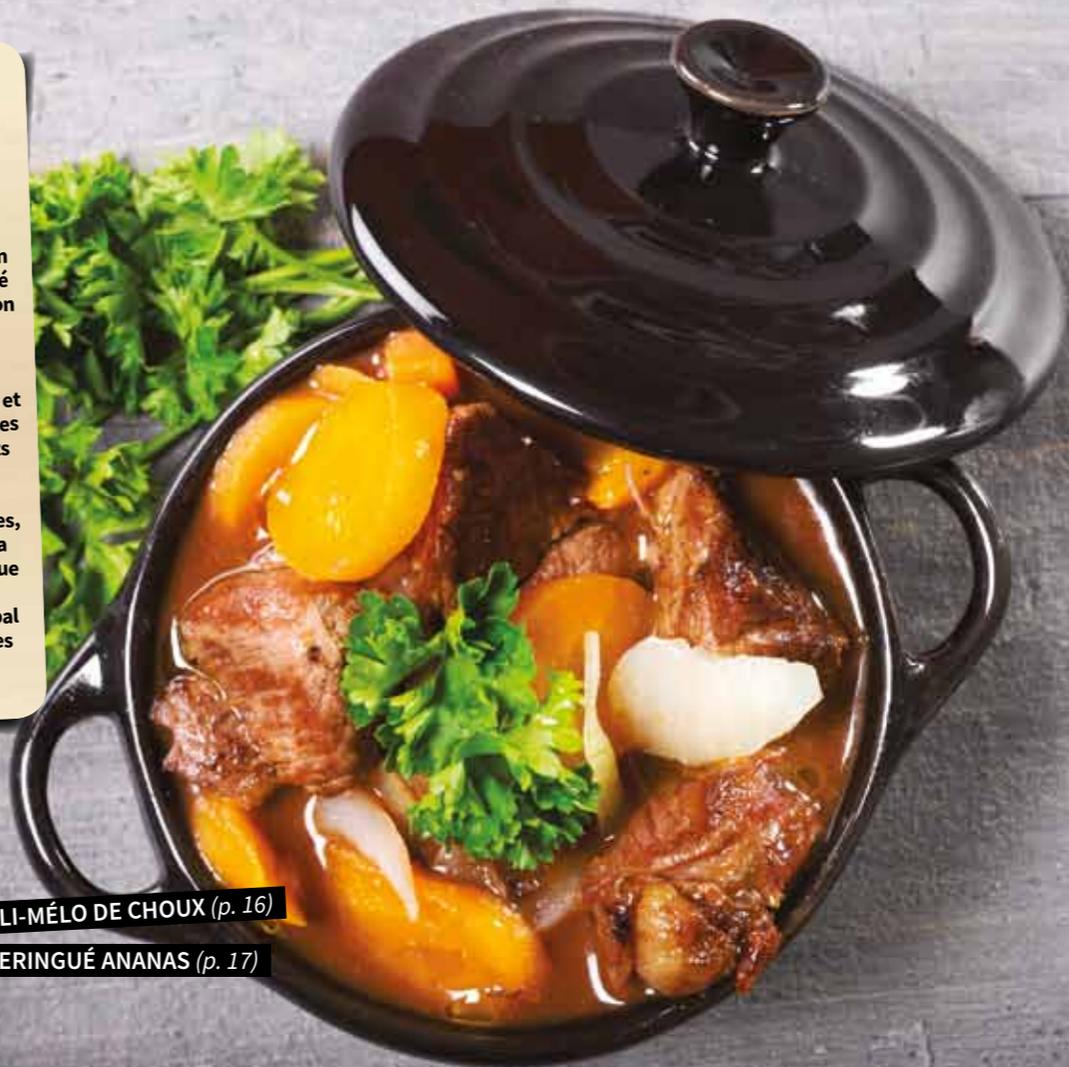


Viandes occitanes, fournisseur de la Ville de Colomiers, est un distributeur de viandes implanté à Montauban issu de l'association d'un éleveur et marchand de bestiaux depuis plusieurs générations et d'un boucher. Leur crédo : fournir restaurants et collectivités en viandes produites localement à travers des circuits courts de distribution, tout en restant « des artisans de la viande ». Viandes bovines racées, veaux fermiers et agneaux de la région sont ainsi cuisinés chaque semaine par les cuisiniers du centre de restauration municipal pour terminer dans les assiettes de leurs 4200 bénéficiaires.

IDÉE MENU

ENTRÉE : MÉLI-MÉLO DE CHOUX (p. 16)

DESSERT : MERINGUÉ ANANAS (p. 17)



Janvier



facile



10 mn



4 pers.

MÉLI-MÉLO DE CHOUX



1/4 DE CHOU BLANC



1/4 DE CHOU ROUGE



PERSIL HACHÉ



3 C.S D'HUILE DE TOURNESOL
1 C.S DE VINAIGRE (DE VIN
ROUGE OU DE FRAMBOISE)

SEL
POIVRE

- 1 Retirez le cœur et les premières feuilles des choux. Lavez les choux et râpez-les séparément à l'aide d'un robot, puis mélangez dans un saladier.
- 2 Réalisez une vinaigrette en mélangeant dans un bol le vinaigre, le sel, le poivre puis l'huile.
- 3 Versez sur le méli-mélo, mélangez et rectifiez l'assaisonnement suivant vos goûts.
- 4 Disposez dans un plat de présentation et ajoutez le persil haché en guise de décoration.

CHOU BLANC, CHOU-FLEUR, CHOU CHINOIS...

Derrière le nom de *chou* se cachent de nombreuses variétés de végétaux, aux formes, textures et couleurs parfois bien différentes (brocoli, chou de Bruxelles, chou-fleur ou encore pak-choï...), mais toutes sont des crucifères appartenant à la grande famille des brassicacées, c'est-à-dire des plantes dont la fleur est composée de quatre pétales séparés en forme de croix.



Janvier



difficile



60 mn



20 mn



4 pers.



L'ASTUCE DU CHEF

Si vous n'avez pas de chalumeau, passez le gâteau froid quelques minutes sous le grill supérieur du four, très chaud, pour faire dorer la meringue sans faire fondre le tout.

MERINGUÉ ANANAS

- 200 G CRÈME PÂTISSÈRE (recette p.12)
- 120 G DE CHANTILLY (recette p.12)
- 4 CL D'EAU



12 BISCUITS CUILLÈRE
OU BOUDOIRS



1 PETITE BOÎTE
D'ANANAS AU SIROP



4 BLANCS D'ŒUFS



200G DE SUCRE
EN POUVRE



1 C.S DE
KIRSCH

- 1 Préparez la crème pâtissière en divisant les proportions par deux et la chantilly et réservez au froid.

POUR RÉALISER LA MERINGUE ITALIENNE :

- 2 Montez les blancs en neige compacts au batteur électrique en ajoutant petit à petit les 40 g de sucre.
- 3 Faites chauffer 160 g de sucre avec l'eau. Lorsque le sucre atteint 116°C (assurez-vous en à l'aide d'un thermomètre de cuisine), versez-le à petite vitesse sur les blancs en neige, puis battez à grande vitesse jusqu'à complet refroidissement.
- 4 Mélangez la crème pâtissière, la chantilly et le kirsch. Battez pour rendre le tout bien lisse.
- 5 Égouttez et coupez les ananas en tout petits dés et conservez le sirop dans un récipient.
- 6 Recouvrez le fond du plat de biscuits en les serrant et imbinez-les généreusement de sirop d'ananas à l'aide d'un pinceau.
- 7 Étalez les $\frac{3}{4}$ de la crème au kirsch sur les biscuits puis recouvrez avec les dés d'ananas et le restant de crème.
- 8 Tant que la meringue est tiède et malléable, recouvrez le tout avec une poche à douille ou une spatule et réalisez un décor à votre goût sur la meringue à l'aide d'une fourchette (pics, vaguelettes...)
- 9 Pour finir, brûlez le dessus de la meringue au chalumeau à gaz.

Février

SALADE CHOP SUEY



- 4 CAROTTES FRAÎCHES
- 80 G DE MAÏS EN BOÎTE
- 1 BOÎTE DE 410 G DE POUSSÉS DE SOJA
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE TOURNESOL
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE SAUCE SOJA
- 20 G DE MENTHE HACHÉE, D'ESTRAGON OU DE BASILIC
- 1 PINCÉE DE SEL
- 1 PINCÉE DE POIVRE BLANC

- 1 Râpez les carottes préalablement lavées et épluchées à l'aide d'une râpe à légumes ou d'un robot, puis égouttez le maïs et les pousses de soja et, mélangez le tout.
- 2 Réalisez la vinaigrette en mélangeant dans un bol l'huile, le vinaigre, la sauce soja, la menthe hachée (ou l'estragon ou le basilic), le sel, le poivre blanc et l'huile puis assaisonnez-en la salade.
- 3 Dressez et décorez de feuilles aromatiques avant de servir.

DE NOMBREUSES ORIGINES

S'il trouve des variantes en Inde, au Canada, aux Philippines, à la Réunion, le chop suey est à l'origine un plat chinois que les migrants ont emporté avec eux en s'installant aux quatre coins du monde. Dans sa version originale, il comprend des oreilles de bois (une variété de champignons), des carottes, des chayotes et du chou. Aujourd'hui, il fait l'objet de nombreuses interprétations sans lien avec la recette originelle.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Le trompettiste de jazz américain Louis Armstrong était si friand de chop suey qu'il composa en 1926 un morceau intitulé « Cornet shop suey » en hommage à ce plat dont il raffolait.



PLAT : SAUTÉ D'AGNEAU
AU GRATIN DE CITROUILLE (p. 20)

DESSERT : TARTELETTE EXOTIQUE (p. 21)

IDÉE
MENU

Février



moyen



20 mn



60 mn



4 pers.



L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez rajouter 3 cuillères à soupe de crème épaisse pour apporter une onctuosité supplémentaire à votre préparation.

SAUTÉ D'AGNEAU



800 G D'ÉPAULE D'AGNEAU



3 CAROTTES



2 OIGNONS
1 GOUSSE D'AIL



3 C. S DOUBLE
CONCENTRÉ DE TOMATE



40 G DE FARINE

- 1 BOUQUET GARNI
- 4 BRANCHES DE THYM FRAIS
- 3 C.S D'HUILE DE TOURNESOL
- SEL ET POIVRE BLANC

1 Dans une cocotte-minute, faites revenir et colorer les morceaux de viande dans l'huile. Ajoutez les oignons et les carottes, épluchés et coupés en petits cubes.

2 Mélangez en vous assurant que la viande et la garniture colorent uniformément sans les faire trop dessécher, ni roussir, puis ajoutez le concentré de tomate et remuez.

3 Saupoudrez de farine (cela permettra à la sauce de devenir onctueuse à l'issue de la cuisson), mélangez à nouveau et laissez dorer un instant.

4 Mouillez avec de l'eau pour recouvrir la viande et mélangez afin d'éviter à la farine de faire des grumeaux.

5 Salez, poivrez, ajoutez l'ail écrasé, le bouquet garni, le thym et fermez la cocotte-minute.

6 Laissez cuire doucement une quarantaine de minutes, à partir de la mise en rotation de la soupape.

7 Avant de servir, assurez-vous de la cuisson de la viande et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT **Gratin de citrouille (p.66)**

Février



moyen



30 mn



30 mn



4 pers.

LABORATOIRE DE PÂTISSERIE INTÉGRÉ

Toutes les pâtisseries, tartes au citron, aux pommes, au chocolat, éclairs et autres douceurs ainsi que les tartes salées et pizzas, sont entièrement faites maison, de la pâte à la garniture en passant par les décorations grâce à un laboratoire de pâtisserie, intégré au centre de restauration municipal, qui produit également les pièces en chocolat à l'occasion des fêtes de Pâques et de Noël.



TARTELETTE EXOTIQUE

- 400 G CRÈME PÂTISSIÈRE (recette p.12)
- 300 G PÂTE SABLÉE (recette p.12)



500 G DE FRUITS EXOTIQUES FRAIS OU EN CONSERVE



20 G DE NOIX DE COCO RÂPÉE

1 Préparez la crème pâtissière et réservez au froid.

2 Préparez la pâte sablée et faites cuire le fond de tarte à blanc comme indiqué, puis laissez refroidir.

3 Sortez la crème pâtissière du réfrigérateur et fouettez-la jusqu'à la rendre bien lisse.

4 Mixez la moitié des fruits (égouttés si en conserve) et mélangez-les à la crème pâtissière, puis étalez la crème sur le fond de tarte sur environ 1 cm d'épaisseur.

5 Découpez les fruits restants en lamelles, disposez-les sur la crème et saupoudrez de noix de coco râpée.

6 Conservez au frais jusqu'au service.



CONSEIL DU CHEF

Si vous êtes pressé, vous pouvez utiliser une pâte sablée prête à l'emploi.



GÂTEAU BASQUE

moyen 30 mn 40 mn 4 personnes



- 400 G DE CRÈME PÂTISSIÈRE (recette p. 12)
- 225 G DE FARINE
- 3 JAUNES D'ŒUFS
- 180 G D E BEURRE
- 155 G DE SUCRE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE RHUM
- 1 DEMI-ZESTE D'ORANGE
- 1 DEMI-ZESTE DE CITRON
- 3 GOUTTES D'AMANDE AMÈRE (FACULTATIF)
- 1 PETITE PINCÉE DE SEL



CONSEIL DU CHEF
 Par nature très friable, plus vous laisserez refroidir la pâte (5 à 6°C) et mieux elle s'étalera.

1 Préparez la crème pâtissière en y ajoutant le rhum et l'amande amère et réservez au froid.

PRÉPARATION DE LA PÂTE À GÂTEAU BASQUE :

2 Travaillez à la spatule en bois, le sucre et le beurre ramolli jusqu'à obtention d'un appareil homogène.

3 Ajoutez la farine, le sel et les zestes à cette préparation. Mélangez avec les mains jusqu'à l'obtention d'un appareil friable.

4 Ajoutez 2 jaunes d'œufs et travaillez la pâte jusqu'à l'obtention d'une boule compacte.

5 Laissez reposer au frais 30 mn avant utilisation.

6 Faites préchauffer le four à 170°C.

7 Beurrez le fond et les bords du moule avec du beurre mou, à l'aide d'un pinceau, puis étalez la pâte sur une épaisseur

de 3 à 4 millimètres en recouvrant le fond et le bord du moule. Laissez dépasser la pâte.

8 Étalez un rond de pâte de la même épaisseur, mais plus large que le moule, et réservez.

9 Garnissez aux $\frac{3}{4}$ le fond de pâte avec votre crème pâtissière parfumée et recouvrez-la avec le rond de pâte.

10 Scellez bien les bords puis découpez le surplus de pâte qui dépasse du moule.

11 Dans un bol, battez le dernier jaune d'œuf et dorez au pinceau le dessus du gâteau, puis réalisez un quadrillage sur la pâte avec une fourchette ou la pointe d'un couteau et enfournez 35 à 40 mn.

12 Laissez refroidir complètement avant de démouler et de servir.

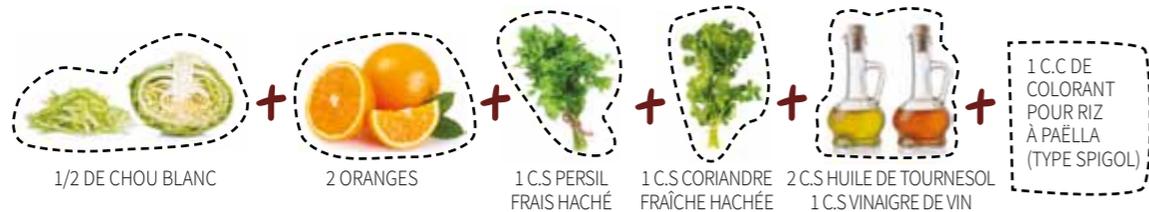


IDÉE MENU

- ENTRÉE : SALADE BAFANA (p.24)
- PLAT : RÔTI DE PORC NAPOLITAIN
- CAROTTES PERSILLÉES (p. 25)



SALADE BAFANA



- 1 Lavez et râpez le chou blanc, puis réservez dans un plat de présentation.
- 2 Pelez à vif les oranges, soustrayez les segments et coupez-les en 3, puis mélangez-les au chou râpé.
- 3 À l'aide d'un petit mixeur, réalisez une vinaigrette avec le vinaigre, le spigol, la coriandre, le sel, le poivre et l'huile, pour obtenir une vinaigrette homogène, puis incorporez-la à votre préparation.
- 4 Avant de servir, parsemez votre salade de persil haché pour donner de la couleur au plat.

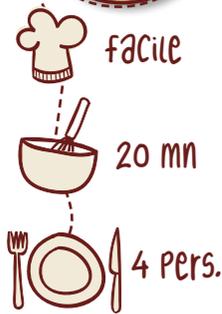
PELER UNE ORANGE À VIF



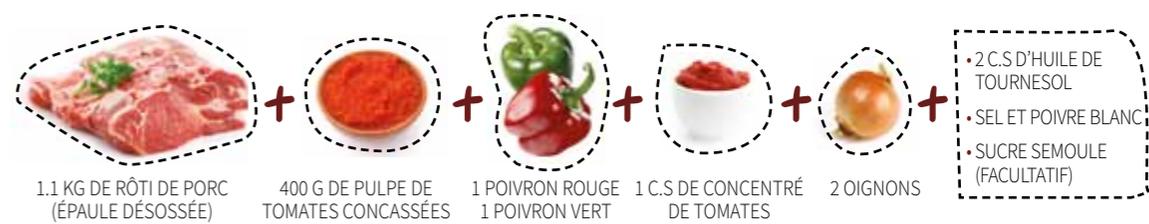
Taillez l'écorce au couteau, de haut en bas, en veillant à ôter toute la petite peau blanche qui adhère à l'écorce pour ne laisser apparaître que le fruit à vif.



Glissez la lame du couteau entre la membrane et le segment. Procédez au-dessus d'un bol pour récupérer le jus du fruit.

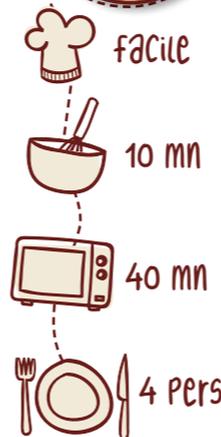


RÔTI DE PORC NAPOLITAIN



- 1 Préchauffez votre four à 160°C.
- 2 Dans une poêle, faites revenir le rôti dans un peu d'huile pour obtenir une jolie coloration sur toutes les faces, puis placez-le dans un plat et enfournez à 160°C pendant 35 à 40 mn.
- 3 À la fin de la cuisson, sortez le rôti du four et couvrez-le d'un papier sulfurisé pour le maintenir au chaud.
- 4 Pendant la cuisson du rôti, avec un peu d'eau, déglacez les sucs de la poêle qui a servi à colorer le rôti.
- 5 Dans une autre poêle, chauffez un peu d'huile et faites revenir les oignons et poivrons coupés

- en petits dés. Dès qu'ils ont légèrement coloré, rajoutez la pulpe de tomates concassées et laissez mijoter quelques minutes puis incorporez le déglacage de la poêle du rôti et mouillez à hauteur avec de l'eau.
- 6 Rajoutez le concentré de tomates, remuez et laissez mijoter.
Attention : les poivrons doivent être entièrement cuits mais sans obtenir une purée. Si la préparation est un peu acide, vous pouvez rajouter un peu de sucre en poudre pour l'adoucir.
- 7 Pour servir : rectifiez l'assaisonnement de vos préparations, tranchez votre rôti sur une planche à découper et disposez-le sur un plat de présentation. Versez la sauce napolitaine dessus.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT Carottes persillées (p.66)





PAVÉ DE TRUITE AU BASILIC



facile



15 mn



20 mn



4 personnes



- 4 PAVÉS DE TRUITE SANS PEAU
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 PINCÉE DE SEL
- ½ PINCÉE DE POIVRE BLANC

POUR LA SAUCE

- 2 ÉCHALOTES
- 2 BOTTES DE BASILIC FRAIS
- 12,5 CL DE VIN BLANC
- 125 G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

POUR LE ROUX

- 30 G DE FARINE
- 30 G DE BEURRE

1 Préchauffez votre four à 160°C.

2 Dans un plat, enduisez d'huile d'olive (dessus et dessous) les pavés de truite préparés par votre poissonnier et rajoutez quelques feuilles de basilic, puis assaisonnez, couvrez de papier sulfurisé et enfournez pendant 8 à 10 mn. Après cuisson, réservez au chaud.

3 Dans une casserole, faites suer les échalotes coupées en petits dés dans un filet d'huile d'olive sans les faire colorer.

4 Hors du feu, déglacez avec le vin blanc, puis remettez sur le feu et laissez réduire de moitié.

5 Incorporez la crème fraîche et le reste des feuilles de basilic, puis laissez réduire à feu doux quelques minutes.

6 Sortez la casserole du feu et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et onctueuse.

Si la sauce vous semble trop liquide, ajoutez le roux en petite quantité (*voir recette ci-contre*) et rectifiez l'assaisonnement.

LE DRESSAGE

7 Remettez votre poisson au four 3 ou 4 mn à 135°C, sans toutefois le dessécher puis sortez-le du four et épongez-le sur un papier absorbant.

8 Sur un plat de présentation, nappez chaque pavé de truite de sauce au basilic et présentez le reste de sauce dans une saucière. Servez chaud.



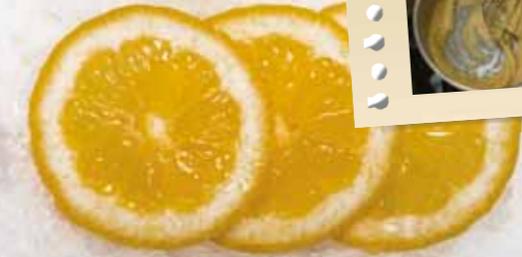
IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT

Riz pilaf aux 3 saveurs (p.66)



ENTRÉE : CRÉMEUX BETTERAVES ASPERGES EN VERRINE (p. 28)

DESSERT : TIRAMISU (p. 29)



FAIRE UN ROUX

Le roux permet d'obtenir ou lier une sauce pour la rendre plus onctueuse.



Faites fondre le beurre sans le laisser colorer.



Hors du feu versez la farine et mélangez au fouet. Remettez sur le feu doux jusqu'à ce que le roux ait un peu épaissi et blanchi.

avril



moyen



40 mn



30 mn



4 pers.

CRÉMEUX BETTERAVES ET ASPERGES EN VERRINE



- 1 Dans une casserole remplie d'eau chaude salée, faites cuire 5 à 8 mn les asperges préalablement pelées. Vérifiez la cuisson et rafraîchissez-les dans l'eau glacée, puis réservez sur du papier absorbant.
- 2 Avec un fouet ou un robot, montez la crème fraîche en chantilly et rajoutez un peu de jus de citron pour la rendre plus ferme. Assaisonnez et maintenez-la au réfrigérateur.
- 3 Dans le robot ménager, mixez les betteraves cuites pour obtenir une purée lisse et crémeuse (rajouter un peu d'eau au besoin). Assaisonnez et rajoutez du piment d'Espelette pour rehausser le goût, puis faites de même avec les asperges en gardant 3 ou 4 pointes pour la présentation finale de la verrine.

LE MONTAGE

Mélangez la purée de betteraves et la crème fouettée en préservant la couleur pour obtenir un mélange onctueux, puis reproduire la même action avec l'asperge.

Dans une verrine, incorporez 1/3 du crèmeux de betteraves à l'aide d'une cuillère à soupe ou d'une poche à douille, puis disposez dessus le crèmeux d'asperges, et reproduisez l'opération plusieurs fois, afin d'obtenir un dégradé de couleur.

Colorez les pointes d'asperges à la poêle avec une noisette de beurre, coupez-les en deux dans le sens de la longueur et disposez les au-dessus de la verrine en guise de décoration avant de servir.

avril



facile



30 mn

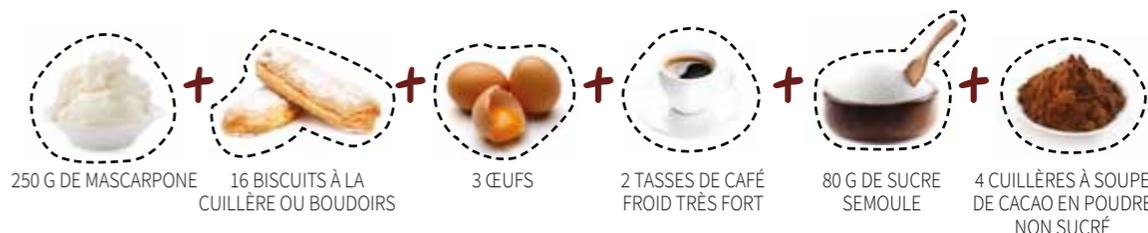


30 mn



4 pers.

TIRAMISÙ



- 1 Séparez les jaunes des blancs d'œufs et mélangez les jaunes au sucre en fouettant énergiquement pour les faire blanchir, puis incorporez le mascarpone.
- 2 Montez les blancs en neige à l'aide d'un fouet, puis incorporez-les délicatement au mélange.
- 3 Recouvrez le fond du plat (ou des verrines) de biscuits en les serrant bien et imbinez-les généreusement de café froid à l'aide d'un pinceau.
- 4 Étalez la crème mascarpone sur les biscuits imbibés et, enfin, saupoudrez de cacao à l'aide d'une petite passoire, puis réservez au froid jusqu'au service.

QUELLE EST L'ORIGINE DU TIRAMISÙ ?

- Plusieurs légendes expliquent l'origine du Tiramisù qui tire son nom de l'italien *Tirami sù* « Tire-moi en haut », mais beaucoup s'accordent à dire qu'il aurait été inventé au XVI^e siècle lors de la venue du duc de Toscane à Sienne. Celui-ci l'aurait tellement apprécié qu'il l'aurait rendu célèbre dans toute l'Italie en le ramenant à la cour de Florence, et c'est à Trévise que le mascarpone, absent de la recette originale, aurait été rajouté.



VERRINE STRACCIATELLA



- 1 TABLETTE DE CHOCOLAT NOIR
- 200 G DE CRÈME PÂTISSIÈRE À LA VANILLE (recette p. 12 en prenant soin de diviser les doses par deux)
- 250 G DE CRÈME CHANTILLY (recette p. 12 en prenant soin de doubler les doses)
- 4 VERRINES OU VERRES TRANSPARENTS

- 1 Préparez la crème pâtissière.
- 2 Préparez la chantilly et ajoutez-y une gousse de vanille ou quelques gouttes de vanille liquide et réservez au froid.
- 3 Réalisez l'équivalent de 8 cuillères à soupe de copeaux de chocolat, en grattant la tranche d'une tablette de chocolat à température ambiante sur toute sa longueur, avec le dos d'une lame de couteau. Réservez au frigo.

LE MONTAGE :

- 4 Fouettez la crème pâtissière pour la rendre bien lisse et mélangez-la à la crème chantilly, puis incorporez les 2/3 des copeaux de chocolat à la préparation.
- 5 Garnissez la verrine de la crème aux copeaux de chocolat à l'aide d'une poche à douille avec un embout large (pour laisser passer le chocolat). À défaut, vous pouvez utiliser une cuillère et décorez chaque verrine avec le reste de copeaux.

LA STRACCIATELLA
 À l'origine, la stracciatella est une crème glacée à base de fromage italien Fior di latte, à laquelle sont ajoutés des copeaux de chocolat. La recette a été inventée en 1961 par Enrico Panattoni, alors propriétaire du bar glacier La Marianna à Bergame, en Lombardie. En italien, *stracciare* signifie déchirer, *stracciatella* veut donc dire littéralement « petite déchirure », rappelant les petits morceaux de chocolat incorporés à la glace.



ENTRÉE : LÉGUMES CROQUANTS EN JULIENNE (p.32)
PLAT : FILET DE MERLU
VELOURS DE POIVRONS ROUGES (p. 33)

LÉGUMES CROQUANTS EN JULIENNE



- 1 Dans un bol, mélangez le vinaigre de framboise, le sel, le poivre et l'huile, puis réservez.
- 2 Râpez les carottes et le céleri rave, préalablement pelés et lavés. Dans un saladier, mélangez-les au maïs lavé à l'eau claire et ajoutez le persil finement haché.
- 3 Émincez finement la salade iceberg et incorporez-la aux légumes pour obtenir une salade multicolore.
- 4 Assaisonnez avec la vinaigrette au vinaigre de framboise et servez frais.

LE CÉLERI-RAVE

Tout comme son cousin le céleri-branché, le céleri-rave est issu de l'ache des marais et a d'abord été reconnu pour ses vertus médicinales plutôt que gustatives. On lui prête alors tous types de pouvoirs presque « magiques » : guérison de la mélancolie, choix du sexe d'un enfant à naître, lutte contre les maux de dents, etc. Ce n'est qu'à la Renaissance qu'il intègre les potagers. Mais il faudra attendre le milieu du XIX^e siècle pour que le céleri s'invite définitivement dans les cuisines et les assiettes.

Source : www.lesfruitsetlegumesfrais.com



facile

15 mn

4 pers.

L'ASTUCE DU CHEF

Quel que soit le type de vinaigrette que vous réalisez, vous pouvez rajouter de la moutarde pour une sauce plus onctueuse qui apportera du peps à vos salades.

FILET DE MERLU VELOURS DE POIVRONS ROUGES



moyen

30 mn

40 mn

4 pers.

- 1 Préchauffez votre four à 220°C, puis enfournez 20 mn les poivrons rouges entiers et lavés, pour ôter leur peau plus facilement (il est normal que la peau devienne noire).
- 2 Pendant ce temps, nettoyez et épongez les filets de merlu. Placez-les dans un plat à four, assaisonnez-les sur les deux faces puis ajoutez le jus du citron vert, quelques tranches de citron vert, quelques feuilles d'estragon et un peu d'huile d'olive.
- 3 Sortez les poivrons du four, baissez le thermostat à 160°C et enfournez les poissons 10 mn.
- 5 Pendant ce temps, enlevez la peau des poivrons, et coupez-les en morceaux après les avoir épépinés, puis réservez.
- 6 Dans une casserole, faites colorer les échalotes dans un filet d'huile d'olive, rajoutez les morceaux de poivrons, remuez et versez le vin blanc sec, puis laissez réduire.
- 7 Rajoutez la crème fraîche liquide et laissez réduire quelques minutes à feu doux.
- 8 A l'issue de la cuisson, mixez le mélange afin d'obtenir une sauce onctueuse, de couleur orange. Si la sauce vous semble trop liquide, réalisez un roux (*recette p. 27*) et rectifiez l'assaisonnement.
- 9 Remettez votre poisson au four 3 ou 4 mn à 135°C sans toutefois le dessécher, puis sortez-le du four et épongez-le sur un papier absorbant. Nappez chaque filet de merlu de sauce aux poivrons rouges, parsemez de persil haché et de quelques feuilles d'estragon.

juin

TIAN MÉRIDIONAL



- 1 PÂTE FEUILLETÉE POUR 4 (selon recette p. 13)
- 2 TOMATES
- 1 OIGNON
- 1 AUBERGINE
- 1 COURGETTE
- 1 GOUSSE D'AIL FRAIS
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE BASILIC HACHÉ
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ D'HERBES DE PROVENCE
- SEL ET POIVRE BLANC

- 1 Réalisez quelques heures à l'avance une pâte feuilletée. À défaut, utilisez une pâte toute prête du commerce.
- 2 Étalez la pâte à 3 mm d'épaisseur et, à l'aide d'un emporte-pièce, détaillez des cercles de 12 cm de diamètre puis réservez.
- 3 Préchauffez votre four à 200°C.
- 4 Dans une poêle faites revenir à feu doux l'oignon émincé finement dans un filet d'huile d'olive. Celui-ci doit être presque confit.
- 5 Dans le four, précuire pendant 8 mn les aubergines et courgettes préalablement lavées et coupées en fines rondelles, en les arrosant légèrement d'huile d'olive, d'ail haché et d'herbes de Provence, puis réservez.
- 6 Découpez la tomate lavée en fines tranches de la même épaisseur que la courgette et l'aubergine.
- 7 Sur une plaque à pâtisserie, piquez les cercles de pâte feuilletée crue à l'aide d'une fourchette et garnissez chacun d'eux de la fondue d'oignons.
- 8 Disposez les légumes en les alternant pour obtenir une jolie rosace (1 rondelle de courgette, 1 rondelle d'aubergine, 1 de tomate, etc.) puis parsemez d'herbes de Provence, assaisonnez et rajoutez un filet d'huile d'olive.
- 9 Enfournez 20 mn à 165°C et assurez-vous de la cuisson avant de servir.

IDÉE MENU

ENTRÉE : SUPIONS À LA BASQUAISE (p.36)

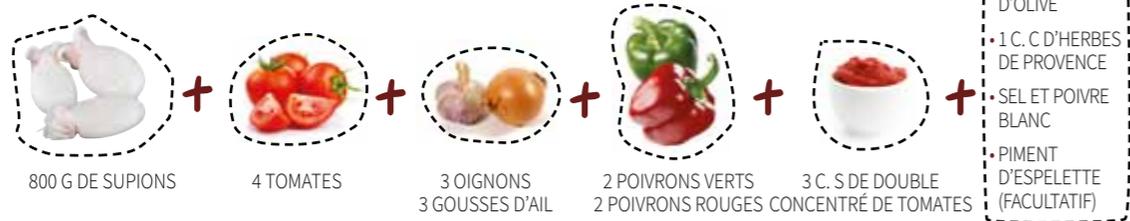
DESSERT : FRAISES ET RHUBARBES POCHÉES AUX ÉPICES (p. 37)

LE FAIT MAISON À L'HONNEUR

- Afin d'éveiller les papilles gustatives des consommateurs de demain, cuisiniers, pâtisseries, personnels de service de la restauration municipale ont à cœur de proposer chaque jour à leurs bénéficiaires une cuisine « traditionnelle » et estampillée « fait maison » à base de produits frais, respectant la saisonnalité des produits et l'équilibre alimentaire.



SUPIONS À LA BASQUAISE



- 7 C. S D'HUILE D'OLIVE
- 1 C. C D'HERBES DE PROVENCE
- SEL ET POIVRE BLANC
- PIMENT D'ESPELETTE (FACULTATIF)

LA SAUCE

- 1 Dans une cocotte, faites dorer les oignons coupés en petits cubes, les 3 gousses d'ail écrasées et les poivrons taillés en lanières dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le concentré de tomates, les herbes de Provence et laissez cuire 5 mn en remuant régulièrement.
- 2 Pendant ce temps, lavez les tomates, incisez-les superficiellement à l'aide d'une pointe de couteau et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques instants, avant de les rafraîchir.
- 3 Enlevez la peau des tomates et coupez-les en morceaux. Ajoutez-les à la cocotte, avec le sel et le poivre (ou le piment d'Espelette), couvrez et laissez mijoter 20 mn puis rectifiez l'assaisonnement au besoin.

LES SUPIONS

- 1 Demandez à votre poissonnier de vous préparer les supions puis lavez-les abondamment à l'eau froide dans une passoire. Égouttez et réservez.
- 2 Dans une poêle, faites revenir les supions à feu vif (200 g par 200 g) dans un filet d'huile d'olive. Toute l'eau rendue doit s'évaporer. Débarrassez les supions de la poêle et reproduisez la même opération pour les colorer. Assaisonnez.
- 3 À l'issue de la cuisson (environ 2 à 3 mn), assurez-vous de la tendreté des supions (une sur-cuisson les rendrait caoutchouteux), puis incorporez-les à la sauce, versez le tout dans un plat de présentation et servez chaud.



moyen



30 mn



40 mn



4 pers.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT
Polenta aux petits légumes
 (p. 67)



FRAISES ET RHUBARBES POCHÉES



facile



20 mn



15 mn



4 pers.



CONSEIL DU CHEF
 Vous pouvez accompagner ce dessert d'une chantilly.

- 1 Lavez les fruits. Épluchez et coupez la rhubarbe en morceaux de 5 cm et les plus grosses fraises en deux.
- 2 Dans une casserole, portez à ébullition l'eau, le sucre, la cannelle et la vanille pour réaliser un sirop et plongez-y la rhubarbe pendant 15 mn pour la pocher.
- 3 Retirez les fruits à l'aide d'une écumoire et laissez refroidir.
- 4 Récupérez le jus de cuisson à l'aide d'une passoire et mettez au frais, puis ajoutez le jus de cuisson refroidi sur les fraises pour les enrober.
 Attention : le jus de cuisson doit être bien froid pour éviter de ramollir et cuire les fraises.
- 5 Dans plat en verre ou des verrines individuelles, déposez les morceaux de rhubarbe pochés et ajoutez délicatement les fraises pour éviter de les écraser, puis versez par-dessus le jus de cuisson.
- 6 Décorez à votre convenance et servez frais.

LE SAVIEZ-VOUS ?

- Plante rustique originaire d'Asie, la rhubarbe fut d'abord introduite en Europe pour ses vertus médicinales plutôt que gustatives. Elle est aujourd'hui bien acclimatée en France et se trouve sur les étals au printemps comme en hiver. Pauvre en calories et riche en calcium, sa chair acidulée se prête à des desserts gourmands, ou, plus surprenant, en accompagnement de plats salés.



juillet

CÔTELETTES D'AGNEAU GRILLÉES AU THYM



- 12 CÔTELETTES D'AGNEAU
- 4 BRANCHES DE THYM FRAIS
- 3 CUEILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- 1 PINCÉE DE SEL FIN
- 1 PINCÉE DE POIVRE BLANC

- 1 Disposez les côtelettes d'agneau dans un plat et ajoutez les branches de thym, le sel, le poivre et un filet d'huile d'olive sur toutes les côtelettes.
- 2 Remettez au frais en attendant la cuisson au barbecue, à la plancha ou sur un petit grill électrique.
- 3 Grillez les côtes à votre convenance et disposez-les sur un plat de présentation avec de petites branches de thym qui apporteront un côté provençal à votre plat.
- 4 Servez chaud.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Au-delà de son utilisation dans la cuisine du Sud de la France, le thym est également utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus digestives, respiratoires et anti-infectieuses, sous forme de tisane, gélule ou encore d'huile essentielle. Une tisane au thym vous aidera ainsi à mieux respirer pendant l'hiver, tout en soulageant une digestion difficile et des maux de ventre.

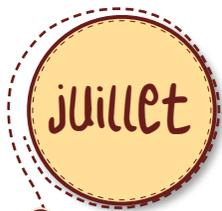


IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT Ratatouille de légumes de saison (p.68)



ENTRÉE : GASPACHO (p.40)

DESSERT : TARTE AUX FRAISES (p. 41)

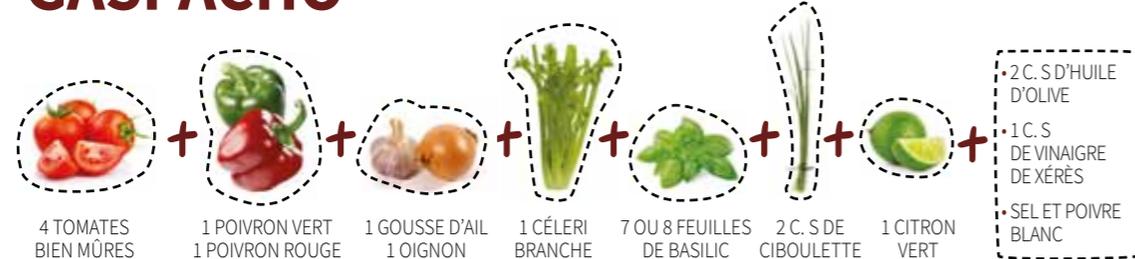


facile

30 mn

4 pers.

GASPACHO



4 TOMATES BIEN MÛRES

1 POIVRON VERT
1 POIVRON ROUGE

1 GOUSSE D'AIL
1 OIGNON

1 CÉLÉRI BRANCHE

7 OU 8 FEUILLES DE BASILIC

2 C. S. DE CIBOULETTE

1 CITRON VERT

• 2 C. S. D'HUILE D'OLIVE
• 1 C. S. DE VINAIGRE DE XÉRÈS
• SEL ET POIVRE BLANC

- 1 Lavez les tomates, incisez-les superficiellement à l'aide d'une pointe de couteau et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques instants avant de les rafraîchir abondamment.
- 2 Enlevez la peau des tomates, coupez-les en deux et épépinez-les.
- 3 Coupez en deux, épépinez et lavez les poivrons, épluchez et coupez grossièrement l'oignon, puis lavez et découpez le céleri en petits morceaux.
- 4 Épluchez la gousse d'ail, coupez-la en deux et enlevez le germe.
- 5 Lavez les feuilles de basilic (en garder entières pour la présentation)

- 6 Passez le tout au mixeur puis assaisonnez avec le sel, le poivre, le vinaigre de Xérès, le jus de citron vert et l'huile d'olive.
- 7 Laissez reposer au frais au minimum 2 heures avant de verser dans des verrines.

LE DRESSAGE

S'il vous reste des légumes taillés en dés, déposez-en quelques-uns dans chaque verrine et parsemez de basilic haché avant de servir bien frais.



moyen

30 mn

30 mn

4 pers.

TARTE AUX FRAISES

• 300 G DE PÂTE SABLÉE (recette p. 12)
• 400 G DE CRÈME PÂTISSÈRE (recette p. 12)



500 G DE FRAISES

80 G DE GELÉE DE FRAISES

20 G DE BEURRE POUR GRAISSER LE MOULE À TARTE

- 1 Préparez la crème pâtissière et réservez au froid.
- 2 Préparez la pâte sablée et faites cuire le fond de tarte à blanc comme indiqué, puis laissez refroidir.
- 3 Sortez la crème pâtissière du réfrigérateur et fouettez-la jusqu'à la rendre bien lisse, puis étalez la crème sur le fond de tarte sur environ 1 cm d'épaisseur.
- 4 Coupez en 2 ou en 4, dans le sens de la hauteur, les fraises lavées et équeutées, et disposez-les à votre convenance sur toute la surface de la crème (face tranchée visible ou pas selon l'inspiration).
- 5 Faites fondre la gelée et nappez la surface des fraises au pinceau, puis laissez refroidir et conservez au frais jusqu'au service.

PRODUIT SUR SON 31

Ayant à cœur de favoriser les filières de production locales et vertueuses pour l'environnement, la direction de la restauration municipale compose chaque jour ses repas à partir de produits frais issus notamment du groupement de producteurs « Produit sur son 31 » qui regroupe des agriculteurs haut-garonnais souhaitant promouvoir des produits de terroir de qualité et maintenir le savoir-faire des producteurs du département.



août

VERRINE DE CAVIAR D'AUBERGINES



facile (à partir de 7 ans)



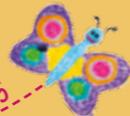
20 mn



25 mn



4 personnes



- 3 aubergines
- 2 gousses d'ail frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Une cuillère à soupe de gros sel
- 2 pincées de sel fin
- Poivre blanc

matériel

- 1 presse-ail
- 1 couteau
- 1 cuillère
- 1 casserole
- 1 planche à découper
- 1 saladier



AVEC ROSELLA (7 ANS),
LA CUISINE EST UN JEU
D'ENFANTS !



1

Prépare tes ingrédients et ton matériel.

Fais chauffer ton four à 180°C.

Lave les aubergines et épluche les gousses d'ail.



2

Coupe les aubergines en deux et, à l'aide d'un couteau, dessine des stries sur la chair.

Verse dessus quelques gouttes d'huile et saupoudre-les de gros sel. Place-les ensuite dans un plat et laisse cuire 25 mn dans le four.



3

Sors les aubergines du four et laisse-les refroidir, puis, avec une cuillère à soupe retire toute la chair dans un bol.

4

Avec un presse-ail, écrase les gousses d'ail et ajoute-les aux aubergines.



5

Avec une fourchette, écrase et mélange ta purée d'aubergines et d'ail pour obtenir un mélange le plus crémeux possible. Avant de servir, goûte ta préparation et rajoute du sel et du poivre si besoin.

Sers ton caviar d'aubergine dans des verrines accompagné de quelques tranches de pain grillé.



août

BROCHETTES DE BŒUF GRILLÉ



facile (à partir de 10 ans)



30 mn



10 mn



4 personnes



- 800 g de cœur de rumsteck en morceaux de 50 g (demande au boucher de te les préparer)
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile
- Sel et poivre blanc

matériel

- 1 couteau
- 1 planche à découper
- 4 piques à brochette (métalliques de préférence)



1

Prépare tes ingrédients et ton matériel.

Lave tes poivrons et épluche ton oignon.

Découpe les oignons en gros morceaux (ou demande de l'aide à un adulte).



2

Enlève la tige des poivrons, coupe-les en deux. Enlève les pépins à l'intérieur et coupe les poivrons en carrés de 3 cm de côté (ou demande de l'aide à un adulte).



3

Prends tes piques et enfile tous tes ingrédients en commençant par un oignon, un poivron, un morceau de viande et ainsi de suite. Badigeonne les brochettes d'huile d'olive avec un pinceau.

4

Demande à un adulte de faire cuire tes brochettes une dizaine de minutes au grill du four, à la plancha ou au barbecue, en les retournant régulièrement et en les salant à mi-cuisson.

L'été, un simple mélange de salades vertes accompagnera très bien ces bonnes grillades.

À mi-cuisson, dépose du gros sel sur tes brochettes et sers-les aussitôt cuites !



août

BILLES DE MELON ET PASTÈQUE À LA MENTHE



facile (à partir de 6 ans)



20 mn



4 personnes



- 1 demi-pastèque
- 1 melon charentais
- 1 botte de menthe fraîche
- 4 verrines transparentes
- 20 g de sucre en poudre

matériel

- 1 paire de ciseaux
- 1 couteau
- 1 cuillère parisienne,
- 1 cuillère à soupe
- 1 saladier
- 1 petit bol
- 4 verrines



1

Prépare tes ingrédients et ton matériel, lave ta botte de menthe sous l'eau et fais-la sécher.



2

Avec les ciseaux hache finement la moitié de ta menthe dans un petit bol et garde le reste pour ta présentation.



3

Demande à un adulte de couper en deux le melon et la pastèque. Avec une cuillère à soupe enlève les pépins du melon.



4

Avec une cuillère parisienne, réalise des billes de melon et de pastèque, mets-les dans un saladier puis mélange-les à la menthe hachée. Tu peux rajouter un peu de sucre si tu veux.

Ta préparation fraîche et colorée peut se manger aussi bien en hors d'œuvre qu'en dessert, au choix !

POUR SERVIR, METS QUELQUES BILLES DANS LES VERRINES ET DÉPOSE UNE PETITE FEUILLE DE MENTHE SUR CHACUNE D'ELLE.



septembre

AIGUILLETES DE POULET RÔTIES AU SATAY



• 720 G D'AIGUILLETES DE POULET

• 10 CL D'HUILE DE TOURNESOL

SAUCE SATAY :

• 30 CL CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE

• 3 GOUSSES D'AIL

• 20 G DE SUCRE SEMOULE

• 30 G DE CORIANDRE FRAÎCHE

• 2 CITRONS VERTS

• 5 CL DE SAUCE SOJA

• ½ CUILLÈRE À CAFÉ DE PIMENT D'ESPELETTE

• 20 G DE GINGEMBRE FRAIS

• 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CUMIN MOULU

• SEL ET POIVRE

1 Faites revenir les aiguillettes de poulet sur toutes les faces afin d'obtenir une belle coloration, puis réservez.

2 Enlevez la graisse qui reste dans la poêle puis faites revenir l'ail haché, le gingembre frais épluché et coupé en petits morceaux et ajoutez le sucre.

3 Faites caraméliser, ajoutez le jus des citrons verts, la sauce soja et faites réduire.

4 Ajoutez la crème fraîche et les aiguillettes et faites mijoter 5 mn.

5 Assaisonnez avec le piment d'Espelette, le cumin, le sel et le poivre.

6 Goûtez et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

FILIÈRE BLEU-BLANC-COEUR

Bleu-blanc-cœur est une association née d'un collectif de paysans, d'agronomes et de professionnels de santé dont l'objectif est la bonne alimentation ! L'idée de base est que pour bien nourrir les hommes, il faut bien nourrir les animaux. La Ville de Colomiers a choisi de s'associer à cette démarche en proposant dans ces assiettes des produits Bleu-blanc-cœur qui garantissent une qualité rigoureusement suivie et mesurée, du champ à l'assiette.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT **Achard de légumes (p.67)**



IDÉE MENU

ENTRÉE : TABOULÉ AUX SAVEURS D'ORIENT (p.50)

DESSERT : COMPOTE DE NASHIS (p. 51)

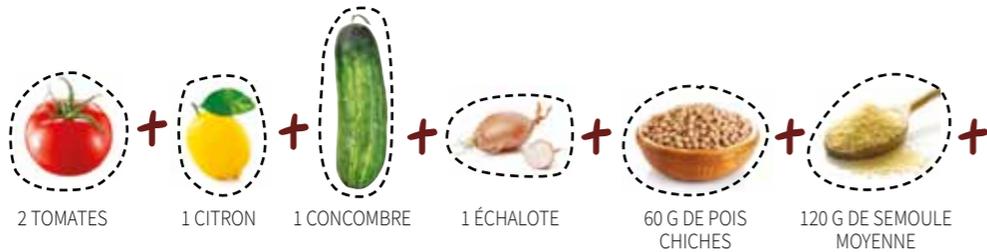
septembre

moyen

1 h

4 pers.

TABOULÉ AUX SAVEURS D'ORIENT



- 20 G D'OLIVES NOIRES
- 1 C.C DE CUMIN
- 1 C.C DE CURRY
- 10 FEUILLES DE MENTHE
- 10 FEUILLES DE PERSIL
- 3 C.S D'HUILE D'OLIVE
- SEL ET POIVRE

SAVIEZ-VOUS QU'IL EXISTE PLUSIEURS CATÉGORIES DE SEMOULE ?

- La semouline, qui n'est autre que la farine de blé.
- La semoule fine ou extra-fine principalement utilisée pour l'élaboration de pâtes alimentaires. La semoule moyenne idéale pour l'élaboration du couscous et la semoule grosse utilisée pour sa consommation directe.

- 1 Coupez l'échalote, les tomates et le concombre en petits cubes (brunoise) et les olives en rondelles.
- 2 Hachez la menthe et le persil.
- 3 Dans un plat, mélangez la semoule, le cumin, le curry, le sel, le poivre et l'huile d'olive.
- 4 Faites bouillir de l'eau (1 fois le volume de semoule) et ajoutez-y le jus du citron, puis versez sur la semoule.
- 5 Couvrez et laissez gonfler pendant 5 mn, puis égrenez la semoule.
- 6 Mélangez aux légumes en brunoise, goûtez et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

LE NASHI, FRUIT DU SOLEIL-LEVANT

Ne vous rappelle-t-il pas la pomme, par sa forme arrondie et ses couleurs d'un vert-jaune automnal ? Ou bien la poire par sa chair croquante, mais si suave et juteuse ? Le nashi, aussi surnommé « la poire japonaise » est originaire du pays du Soleil-levant. Il se ramasse de juillet à octobre et se prête aux mêmes types de recettes que ses cousins occidentaux à savoir : compotes, tartes, confitures, jus, etc. Vous le trouverez, tout comme ceux servis dans les assiettes de vos enfants, à deux pas de Colomiers, au domaine de Faudoas à Cornebarrieu, où vous pourrez vous-même le cueillir sur l'arbre.



septembre

facile

15 mn

30 mn

4 pers.

COMPOTE DE NASHIS



- 1 Lavez et pelez les nashis, puis coupez-les en morceaux.
- 2 Mettez les fruits dans une casserole avec le sucre et laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- 3 En fin de cuisson, mixez et laissez refroidir.
- 4 Servez dans des verrines en agrémentant d'un biscuit type speculoos.



BANOFFEE CARAMEL



- 2 BANANES
- POUR LA SAUCE CARAMEL**
- 50 G DE SUCRE EN POUDRE
- 10 G DE BEURRE DEMI-SEL
- 5 CL DE CRÈME LIQUIDE
- POUR LE CRUMBLE**
- 10 G DE BEURRE
- 10 G DE SUCRE ROUX
- 10 G D'AMANDES EN POUDRE
- 10 G DE FARINE
- 1 PINCÉE DE CANNELLE
- POUR LA CHANTILLY**
- 10 CL DE CRÈME LIQUIDE
- 15 G DE SUCRE EN POUDRE

LA SAUCE CARAMEL

1 Faites fondre le sucre à feu moyen dans une casserole, sans y toucher, jusqu'à transformation du sucre en caramel. Lorsqu'il commence à avoir une jolie couleur dorée, incorporez hors du feu la crème liquide tiède et mélangez, puis ajoutez le beurre demi-sel et mélangez à nouveau. Réalisez cette opération avec prudence pour ne pas vous brûler !

2 Débarrassez dans un récipient, puis laissez refroidir.

LE CRUMBLE

3 Sortez votre beurre du réfrigérateur 1 heure avant pour le faire ramollir.

4 Une fois ramolli, coupez-le en petits cubes dans un saladier puis ajoutez un à un tous les ingrédients en les travaillant à la main pour obtenir une pâte friable.

5 Émiettez la pâte à crumble sur une plaque couverte de papier sulfurisé et enfournez 8 à 10 mn à 180°C sous contrôle constant. Sortir et laissez refroidir.

POUR LA CHANTILLY

6 Au batteur, montez en chantilly la crème bien froide et le sucre.

LE DRESSAGE

7 Dans une verrine, déposez un peu de crumble puis quelques rondelles de bananes.

8 Arrosez généreusement de sauce caramel, terminez par une rosace de chantilly et servez bien frais !



ENTRÉE : CHOU BLANC EN SALADE
FAÇON RAÏTA (p. 54)
PLAT : BOULETTES KEFTA
À LA MAROCAINE (p. 55)

octobre



facile



30 mn



4 pers.

CHOU BLANC EN SALADE FAÇON RAÏTA



- 1 Lavez et émincez finement le chou.
- 2 Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la sauce et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 3 Mélangez le chou et la sauce de manière à obtenir un mélange homogène.
- 4 Dressez dans un plat et décorez avec quelques brins de ciboulette puis réservez au frais avant de servir.

LA SEMAINE DU GOÛT

Chaque année, la direction de la restauration municipale columérine investit pleinement cet événement national pour proposer à ses bénéficiaires, petits et grands, jeunes et moins jeunes, des menus à thèmes pendant une semaine et leur permettre d'expérimenter de nouvelles saveurs. À cette occasion, les cuisiniers municipaux quittent leurs fourneaux pour proposer des animations et ateliers du goût (dégustation, ateliers cuisine...) dans les écoles et centres de loisirs de la ville.



octobre



moyen



1 h



30 mn



4 pers.

BOULETTES KEFTA À LA MAROCAINE



- 2 C.C DE QUATRE ÉPICES
- 1 C. C DE CUMIN MOULU
- 1 C.C DE RAS EL HANOUT
- 4 C.S D'HUILE D'OLIVE
- 4 C.S D'HUILE DE TOURNESOL
- SEL ET POIVRE

LA SAUCE

- 1 Coupez l'oignon en petits cubes (brunoise) et hachez l'ail.
- 2 Réalisez des boulettes avec la viande hachée en y incorporant un peu d'oignon et de cumin.
- 3 Dans une poêle faites-les revenir dans un peu d'huile puis réservez.

- 1 Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive, ajoutez l'ail et les tomates concassées, puis faites mijoter à feu doux pendant 15 mn. Ajoutez les épices et le sucre, mélangez puis incorporez le concentré de tomates, le sel et le poivre. Si la sauce vous semble trop acide, rajoutez du sucre ou du concentré de tomates.
- 2 Goûtez et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.
- 3 Vous pouvez servir les boulettes et la sauce séparément ou bien réchauffer les boulettes dans la sauce.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT Houmous de pois chiches aux raisins blonds (p.67)

novembre

VELOUTÉ DE POTIMARRON, CHÂTAIGNES, CÉLERI ET CRÈME DE MUSCADE



- 300 G DE POTIMARRON
- 200 G DE POMMES DE TERRE
- 1 OIGNON
- 40 G DE CHÂTAIGNES
- 40 G DE BEURRE
- 30 G DE CÉLERI RAVE
- 20 CL DE CRÈME FLEURETTE
- 1 C.C DE MUSCADE
- SEL ET POIVRE

1 Dans une grande casserole, faites revenir dans du beurre les oignons, puis les pommes de terre et le potimarron coupés en cubes, sans les colorer.

2 Mouillez le tout avec de l'eau, salez, faites bouillir puis baissez le feu jusqu'à une ébullition régulière.

3 Lorsque les légumes sont cuits (testez avec un couteau en piquant les légumes), mixez le tout puis rectifiez l'assaisonnement.

4 Coupez les châtaignes et le céleri rave en petits cubes (brunoise) et faites-les revenir dans du beurre. Salez et poivrez.

5 Au batteur, montez la crème fleurette bien froide en chantilly et incorporez-y la muscade.

6 Pour servir, mettez au fond de chaque assiette un peu du mélange châtaignes-cèleri puis versez le velouté et finissez par une cuillère de crème à la muscade.

POTIRON ET POTIMARRON, QUELLES DIFFÉRENCES ?

Si ces « courges d'hiver » sont toutes deux originaires d'Amérique du Sud, elles se distinguent par leurs formes, leurs couleurs et leurs saveurs. Plus aplati, le potiron, de couleur orangée à verte, a une chair douce et subtile alors que le potimarron, de forme plus allongée, proche de la poire, a une saveur prononcée de châtaigne et une peau si fine qu'elle peut être consommée sans difficulté.



IDÉE MENU

PLAT : PAVÉ DE CABILLAUD VAPEUR AUX ARACHIDES GRILLÉES (p. 58)

DESSERT : FROMAGE BLANC AU CHUTNEY DE POMME-POIRE (p. 59)



novembre



facile



30 mn



20 mn



4 pers.

PAVÉ DE CABILLAUD VAPEUR AUX ARACHIDES GRILLÉES



- 1 Préchauffez votre four à 180°C.
- 2 Dans un plat, arrosez les pavés de cabillaud d'huile d'olive, de jus de citron et assaisonnez légèrement.
- 3 Enfourez environ 20 mn.
- 4 Faites griller les cacahuètes dans un four à 220°C jusqu'à obtenir une coloration brune, puis écrasez-les afin d'obtenir des brisures.
- 5 Avant de servir le poisson saupoudrez-le de brisures de cacahuètes.

LA MÉLODIE DES METS LOCAUX

Tous les ans, le 3^e jeudi du mois de septembre, Colomiers participe à la manifestation nationale « La mélodie des mets locaux ».

Objectif de cet événement : développer et mettre en valeur les circuits de proximité, profitables à la fois aux consommateurs, aux producteurs et aux cuisiniers. À cette occasion, menus composés de produits locaux et animations avec des producteurs de la région sont proposés aux bénéficiaires des repas de la restauration municipale.




IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT

Riz camargais au lait de coco (p. 68)

novembre



moyen



1 h



20 mn



4 pers.

FROMAGE BLANC AU CHUTNEY DE POMME-POIRE



- 60 G DE SUCRE SEMOULE
- 2 C.S D'EAU
- 2 C.S DE VINAIGRE DE CIDRE

- 1 Pelez et découpez les pommes et poires en cubes de 1 cm.
- 2 Pelez le gingembre et mixez-le finement. Prélevez le zeste d'un citron puis réservez.
- 3 Faites bouillir l'eau et le sucre puis ajoutez les fruits, le gingembre et les zestes de citron.
- 4 Laissez cuire environ 5 minutes et déglacez avec le vinaigre de cidre.
- 5 Débarrassez et laissez refroidir.

LE DRESSAGE

Pour servir, garnissez une verrine de fromage blanc et disposez le chutney sur le dessus.

QU'EST-CE QUE LE CHUTNEY ?

- Il s'agit d'une spécialité britannique datant de l'empire colonial indien.
- Sauce, la plupart du temps aigre-douce, elle est servie en accompagnement de mets.
- Il s'agit d'un mélange de fruits ou de légumes, parfois les deux, d'épices et de sucre, le tout cuit dans du vinaigre jusqu'à la consistance d'une confiture.



HÉRISSEON DE CHÈVRE FRAIS AUX AMANDES TORRÉFIÉES



- ★ 12 PALETS DE CHÈVRE EN 20 G
Demandez à votre fromager de vous fournir ce produit, soit 3 par personne.
- ★ 1 PINCÉE DE PIMENT D'ESPELETTE
- ★ 20 G D'AMANDES EFFILÉES
- ★ 4 ASSIETTES INDIVIDUELLES

1 Pour rehausser leur goût, saupoudrez légèrement de piment d'Espelette les palets de chèvre et façonnez chaque palet dans la paume de votre main afin d'obtenir des billes bien rondes, puis essayez de leur donner une forme de goutte d'eau.

Attention de ne pas trop manipuler les billes de chèvre entre vos mains, le fromage risque de se déstructurer à leur contact.

2 Disposez trois « gouttes » de chèvre dans chaque assiette, la partie la plus fine au centre.

3 Faites torréfier vos amandes effilées au four pour leur donner une coloration bien blonde.

4 Piquez chaque goutte de chèvre d'amandes effilées sur toute la surface afin d'obtenir un semblant d'hérisson et réservez au frais.

LE DRESSAGE

Sortez votre hérisson de chèvre à température ambiante un peu avant de servir.





FILETS DE SOLE EN SPIRALE



difficile



1 h



30 mn



4 personnes



- ★ 3 FILETS DE SOLE/PERSONNE (préparés par votre poissonnier)
- ★ 25 CL DE LAIT
- ★ 2 PINCÉES DE SEL FIN

SAUCE AU FUMET DE POISSON :

- ★ 180 G D'ARÊTES DE POISSONS
- ★ 5 C.S D'HUILE D'OLIVE
- ★ 5 CL DE VIN BLANC SEC
- ★ 60 G DE BEURRE
- ★ 1 OIGNON
- ★ 1 ÉCHALOTE
- ★ 1 CAROTTE
- ★ 1 BOUQUET GARNI (vert de poireau, thym en branche, 1 feuille de laurier, 1 branche de romarin, 2 ou 3 tiges de persil)
- ★ 2 CL CRÈME FRAÎCHE LIQUIDE

1 Faites chauffer le lait dans une casserole et plongez-y les filets de sole roulés et piqués avec un cure-dent 3 à 4 mn suivant la taille des filets puis réservez au chaud.

RÉALISATION DE LA SAUCE À BASE DE FUMET DE POISSON :

1 Rincez les arêtes de poisson sous l'eau froide, égouttez et réservez.
2 Dans une casserole, faites suer l'échalote et l'oignon coupés en petits cubes sans coloration, puis ajoutez la carotte coupée en fines rondelles.

3 Ajoutez les arêtes légèrement concassées et faites revenir à nouveau.

4 Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire légèrement puis mouillez à hauteur des arêtes avec de l'eau froide, incorporez le bouquet garni et laissez cuire à très faible ébullition pendant 20 à 25 mn.

5 Passez le fumet à la passoire dans une casserole, puis versez la crème dans le fumet de poisson et laissez réduire.

6 Hors du feu, montez la sauce en incorporant petit à petit des morceaux de beurre.

7 Vérifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.



IDÉE D'ACCOMPAGNEMENT **Riz crémeux** (p.68)





DANS L'ESPRIT D'UNE FORÊT NOIRE



difficile



1 h



30 mn



4 personnes



- * 1 C.S DE KIRSCH
- * 1 BOÎTE DE CERISES AMARENA AU SIROP

BISCUIT AU CHOCOLAT

- * 35 G DE FARINE
- * 5 G DE LEVURE CHIMIQUE
- * 8 G DE CACAO POWDRE
- * 2 ŒUFS
- * 75 G DE SUCRE

DUO DE CHANTILLY

- * 200 G CRÈME LIQUIDE 30 %
- * 40 G SUCRE POWDRE
- * 20 G CACAO POWDRE

CRÈME MASCARPONE

- * 100 G DE CRÈME LIQUIDE 30 %
- * 100 G DE MASCARPONE
- * 40 G DE SUCRE
- * ½ GOUSSE DE VANILLE BOURBON

ÉTAPE 1 : LE BISCUIT CHOCOLAT

- 1 Tamisez les poudres (farine, levure et cacao), puis montez les blancs d'œufs en neige en ajoutant le sucre petit à petit. Ajoutez les jaunes et mélangez-les délicatement à l'aide d'une spatule, puis incorporez les poudres afin d'obtenir un mélange homogène.
- 2 Étalez le biscuit d'une épaisseur de 5 mm sur une feuille de papier sulfurisé et enfournez à 170° C environ 15 mn et laissez refroidir.

ÉTAPE 2 : LA CRÈME AU MASCARPONE

- 3 Montez au fouet la crème liquide avec le mascarpone, le sucre et la pulpe de vanille.

ÉTAPE 3 : DUO DE CHANTILLY

- 4 Montez en chantilly la crème liquide et le sucre, puis séparez la préparation en deux. Ajoutez le cacao dans l'une et fouettez. Garnissez une poche à douille en alternant la chantilly blanche et la chantilly chocolat et réservez au frais.

ÉTAPE 4 : LA FINITION ET DRESSAGE

- 5 Décollez votre biscuit du papier cuisson et à l'aide d'un emporte-pièce, coupez des ronds d'un diamètre plus petit que vos verres.
- 6 Imbibez les de sirop d'amarena et de kirsch, puis déposez au fond de la verrine et garnissez de 2 cm de crème mascarpone.
- 7 Disposez les rondelles d'amarena dénoyautées sur la crème et déposez un deuxième biscuit imbibé.
- 8 Réalisez une rosace avec la chantilly en intégrant une cerise amarena à l'intérieur.
- 9 Réservez au frais et, au moment de servir, déposez sur la verrine un carré de chocolat, une cerise amarena et quelques copeaux de chocolat.

LE DRESSAGE

Déposez sur la verrine une feuille de chocolat dans laquelle vous aurez réalisé des trous de différentes tailles à l'aide d'un emporte-pièces.





PURÉE DE POMMES DE TERRE

- 1 kg de pommes de terre à chair farineuse (samba, bintje, agata, victoria)
- 100 g de beurre
- 30 cl de lait
- Muscade en poudre (facultatif)
- Sel et poivre blanc

Placez les pommes de terre épluchées et coupées en gros morceaux dans une casserole et les recouvrir d'eau froide, puis salez et portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes et assurez-vous de leur cuisson avant de les égoutter.

Passez-les rapidement au moulin à légumes et remettez la pulpe dans la casserole à feu doux.

Mélangez doucement en rajoutant progressivement le beurre en petits morceaux et le lait chaud.

Avant de servir, selon vos goûts, rajoutez la noix de muscade puis vérifiez et rectifiez l'onctuosité de la purée et l'assaisonnement.

GRATIN DE CITROUILLE

- 500 g de pommes de terre
- 450 g de citrouille
- 35 cl de lait
- 40 g de beurre
- 125 g de fromage râpé
- Sel et poivre blanc

Préchauffez votre four à 180°C.

Placez les pommes de terre et la citrouille épluchées et coupées en cubes de 2 cm dans une casserole et les recouvrir d'eau froide, puis salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez cuire à feu doux pendant une vingtaine de minutes et assurez-vous de leur cuisson avant de les égoutter.

Écrasez-les à la fourchette et rajoutez le beurre en petits morceaux et le lait chaud en mélangeant pour obtenir un mélange onctueux.

Incorporez le fromage râpé et disposez la préparation dans un plat à gratin et faites gratiner à 180°C pendant 4 à 5 mn.



CAROTTES PERSILLÉES

- 10 carottes
- 40 g de beurre
- 1/4 d'une botte de persil plat ou frisé
- 2 c.s d'huile de tournesol

Pelez les carottes, enlevez les extrémités et émincez-les en rondelles de 2 mm, puis hachez le persil le plus fin possible.

Dans une poêle, faites fondre le beurre et rajoutez l'huile (attention à ne pas faire brûler le beurre)

Faites revenir les carottes en remuant régulièrement jusqu'à obtention d'une coloration brune et homogène.

Lorsque les carottes sont à votre goût (cuisson et coloration), rajoutez le persil haché et rectifiez l'assaisonnement.

RIZ PILAF AUX 3 SAVEURS

- 220 g de riz aux 3 saveurs
- 65 cl d'eau
- 1 oignon
- 25 g de beurre
- 1 bouquet garni (vert de poireau, thym en branche, une feuille de laurier, 1 branche de romarin, 3 tiges de persil)
- Sel fin

Préchauffez votre four à 190°C et faites bouillir l'eau dans une casserole.

Dans une autre casserole, allant au four, faites revenir dans le beurre fondu l'oignon ciselé pendant 1 à 2 mn à feu doux, puis versez le riz trois saveurs non lavé. Enrobez-le de beurre et « narez-le » en remuant à l'aide d'une spatule. Les grains de riz doivent s'égrener facilement et blanchir comme de la nacre.

Mouillez avec l'eau bouillante « à couvert » puis assaisonnez et ajoutez le bouquet garni. À partir de la reprise de l'ébullition, couvrez avec une feuille de papier sulfurisé ou un couvercle et enfournez le récipient 20 mn.

Au sortir du four, assurez-vous de la cuisson et laissez gonfler de nouveau à couvert pendant quelques minutes. Retirez le bouquet garni avant de servir.

POLENTA AUX PETITS LÉGUMES

- 1 l de lait ½ écrémé
- 120 g de polenta moyenne
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 navet
- 25 g d'olives noires dénoyautées
- 2 c.s d'huile d'olive

Dans une poêle, faites revenir avec un filet d'huile d'olive, l'oignon, la carotte, le navet et la courgette coupés en petits dés. Faites brunir et assaisonnez.

Dans une casserole, faites chauffer le lait et versez la polenta en pluie, puis remuez sans discontinuer. La semoule commence à épaissir, remuez avec une spatule ou un fouet jusqu'à obtention d'une préparation onctueuse.

Rajoutez les légumes ainsi que les olives noires hachées et mélangez à nouveau.

Si la préparation est trop épaisse rajoutez du lait et continuez à remuer à feu doux pour éviter que le fond de la casserole n'accroche.

Servez chaud.

QUINOA GOURMAND

- 240 g de quinoa gourmand
- 0,5 l d'eau
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- Sel et poivre blanc

Préchauffez votre four à 190°C. Dans une casserole faites bouillir l'eau.

Dans une autre casserole, allant au four, faites revenir dans le beurre fondu l'oignon finement ciselé pendant 1 à 2 mn à feu très doux et versez le quinoa non lavé. Enrobez-le de beurre et « narez-le » en remuant sans arrêt à l'aide d'une spatule. Les grains doivent s'égrener facilement et blanchir comme de la nacre.

Mouillez avec l'eau bouillante « à couvert » puis assaisonnez et ajoutez le bouquet garni. À partir de la reprise de l'ébullition, couvrez hermétiquement avec une feuille de papier sulfurisé ou un couvercle et enfournez le récipient 20 mn.

Au sortir du four, assurez-vous de la cuisson et laissez gonfler de nouveau à couvert pendant quelques minutes.

Retirez le bouquet garni avant de servir.

HOUMOUS DE POIS CHICHES AUX RAISINS BLONDS

- 600 g de pois chiches en conserve
- 30 g de beurre
- 20 g de raisins blonds
- 10 cl de crème liquide
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail haché
- ½ botte de thym frais
- Sel et poivre

Passez les pois chiches au four 10 mn à 220°C.

Faites tremper les raisins blonds dans de l'eau.

Dans une casserole, faites revenir les pois chiches avec du beurre et un filet d'huile d'olive, incorporez le vin blanc et faites réduire.

Ajoutez l'ail haché et le thym, puis incorporez la crème et mixez le tout.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.

Égouttez les raisins, puis parsemez-en votre houmous avant de servir et décorez avec une branche de thym.

ACHARD DE LÉGUMES

- 200 g de haricots verts
- 200 g de carottes
- 200 g de chou blanc
- 1 oignon
- 2 c.s vinaigre de cidre
- 4 c.s d'huile de tournesol
- 2 c.s de curry
- 2 gousses d'ail
- Sel et poivre

Émincez les oignons et le chou blanc, râpez la carotte, hachez l'ail, coupez en deux ou trois les haricots verts et faites-les cuire 10 mn dans une casserole d'eau bouillante salée.

Faites revenir l'ensemble des légumes dans l'huile puis ajoutez le vinaigre de cidre, le curry, le sel et le poivre.

Couvrez la poêle, laissez cuire 10 mn à petit feu, goûtez et rectifiez l'assaisonnement à votre convenance.





RIZ CAMARGUAIS AU LAIT DE COCO

- 240 g de riz camarguais
- ½ oignon
- 2 c.s d'huile de tournesol
- 30 cl de lait de coco
- 2 c.s de noix de coco râpée
- 2 c.s d'huile tournesol
- Sel et poivre

Faites revenir l'oignon coupé en dés dans l'huile chaude jusqu'à ce qu'il devienne transparent.

Ajoutez le riz, mélangez, puis mouillez avec le lait de coco et de l'eau salée (1 fois et demi le volume du riz).

Portez à ébullition, laissez bouillir 5 mn puis éteindre. Couvrez la casserole et laissez reposer 10 mn.

Pendant ce temps faites colorer la noix de coco râpée 5 mn dans un four à 200°C (attention, cela va vite)

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement du riz à votre convenance puis dressez dans l'assiette en saupoudrant de noix de coco râpée colorée.

RIZ CRÉMEUX

- 240 g de riz à risotto
- 4 échalotes
- 4 cl de crème liquide
- 2 cl de lait
- 2 c.s d'huile d'olive
- Sel et poivre blanc

Faites revenir les échalotes dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.

Rajoutez le riz et remuez sans cesse à l'aide d'une spatule (les grains doivent s'égrener facilement et blanchir comme de la nacre) puis rajoutez la moitié de la crème avec un peu d'eau, remuez et faites cuire à feu doux.

Le temps de cuisson dépend de la qualité du riz, par conséquent remuez fréquemment pour ne pas que le riz accroche au fond du récipient et rajoutez du liquide aussi souvent que nécessaire jusqu'à complète cuisson du riz.



RATATOUILLE DE LÉGUMES DE SAISON

- 3 tomates
- 2 courgettes
- 2 aubergines
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail frais
- 1 c.s de double concentré de tomates
- 3 c.s d'huile d'olive
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel et poivre blanc

Lavez les légumes. Épépinez et coupez les poivrons en carrés. Épluchez et coupez l'oignon en cubes. Coupez les courgettes en cubes de 1,5 cm. Épluchez les gousses d'ail, enlevez le germe et coupez-les.

Incisez superficiellement les tomates avec la pointe d'un couteau et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques instants avant de les rafraîchir abondamment. Enlevez la peau des tomates et coupez-les grossièrement.

Mettez à cuire les aubergines pelées et coupées en cubes dans une poêle chaude avec un filet d'olive. Remuez et faites colorer. Si l'aubergine commence à sécher dans la poêle,

ajoutez de l'huile d'olive et renouvelez l'action aussi souvent que nécessaire, puis débarrassez et maintenez au chaud.

Dans une casserole, faites blondir les oignons dans un filet d'huile d'olive en remuant souvent, puis ajoutez les courgettes et faites-les colorer. Rajoutez ensuite les aubergines cuites, puis incorporez les tomates et remuez.

Ajoutez l'ail, le thym et le laurier, le concentré de tomates délayé dans de l'eau et remuez à nouveau.

Assaisonnez et laissez mijoter 45 mn environ, en remuant de temps en temps.

Avant de servir, assurez-vous de la cuisson de tous les légumes et rectifiez l'assaisonnement.



TABLE DES RECETTES

Recettes de base

Crème pâtissière	12
Chantilly	12
Pâte sablée	12
Pâte feuilletée	13

Entrées



Méli-Mélo de choux	16
Salade chop suey.....	18
Salade Bafana.....	24
Crémeux betteraves et asperges en verrine	28
Légumes croquants en julienne	32
Tian méridional	34
Gaspacho	40
Verrine de caviar d'aubergines	42
Taboulé aux saveurs d'Orient	50
Chou blanc en salade façon raïta.....	54
Velouté de potimarron, châtaignes, céleri et crème de muscade	56
Hérissou de chèvre frais aux amandes torréfiées.....	60

HUILE D'OLIVE CANNELLE

Vianades

Bœuf bourguignon	14
Sauté d'agneau	20
Rôti de porc napolitain	25
Côtelettes d'agneau grillées au thym	38
Brochettes de bœuf grillé	44
Aiguillettes de poulet rôties au Satay	48
Boulettes kefta à la marocaine	55

Poissons



Pavé de truite au basilic	26
Filet de merlu - velours de poivrons rouges	33
Supions à la basquaise	36
Pavé de cabillaud vapeur aux arachides grillées	58
Filets de sole en spirale et riz crémeux	62



BASILIC THYM SEL

CHOCOLAT AMANDE

Accompagnements



Purée de pommes de terre	66
Gratin de citrouille	66
Carottes persillées	66
Riz pilaf aux 3 saveurs	66
Quinoa gourmand	67
Polenta aux petits légumes	67
Ratatouille de légumes de saison	68
Achard de légumes	67
Houmous de pois chiches aux raisins blonds	67
Riz camarguais au lait de coco	68
Riz crémeux	68



PERSIL OIGNON POIVRE Caramel

Desserts



Meringué ananas	17
Tartelette exotique	21
Gâteau basque	22
Tiramisù	29
Verrine straciatella	30
Fraises et rhubarbes pochées	37
Tarte aux fraises.....	41
Billes de melon et pastèque à la menthe	46
Compote de nashis	51
Banoffee caramel	52
Fromage blanc au chutney pomme-poire.....	59
Dans l'esprit d'une forêt noire.....	64



REMERCIEMENTS



Cet ouvrage vous est offert gracieusement par la ville de Colomiers et ne peut être vendu. Il a été entièrement pensé et conçu par les équipes de la direction de la communication et de la direction de la restauration, maintenance et hygiène des locaux de la Ville de Colomiers. L'ensemble des recettes présentées dans cet ouvrage ont été servies lors de repas confectionnés par la direction de la restauration municipale pour les écoles, centres de loisirs, repas à domicile, restaurant de la solidarité, etc. de Colomiers

Photographies : ©Mairie de Colomiers - Yann Gachet, Delphine Fabius, Nadège Franch, *sauf* © Fotolia p.69

Mises en scènes : Anne Heym, Marianne Féral, Nadège Franch et Yann Gachet

Conception graphique : Anne Heym

Rédaction : Xavier Martin, Jean-Michel Barreau, Nadège Franch, Delphine Fabius, Pascal Delcouderc, Pascal Lafitte, Gilles Favot, Dimitri Foltran, Marianne Féral

Réalisation des recettes : Pascal Delcouderc, Pascal Lafitte, Gilles Favot et Xavier Martin

Illustrations : ©Fotolia, ©Freepik

Impression : Saxoprint EURL, Asnières-sur-Seine

Directrice de la publication : Karine Traval-Michelet, Maire de Colomiers, Vice-présidente de Toulouse Métropole

Des remerciements :

À Rosella, pour avoir pris la pose avec le sourire lors des séances photos des recettes du pas à pas (mois d'août).

À l'ensemble des agents de production (secteurs approvisionnements, préparations chaudes, préparations froides, pâtisseries) et de la cellule gestion informatique du centre de restauration municipal qui ont défini ensemble les recettes présentées dans ce livre et qui œuvrent au quotidien pour proposer aux Colomérin(e)s un service exigeant et de qualité.

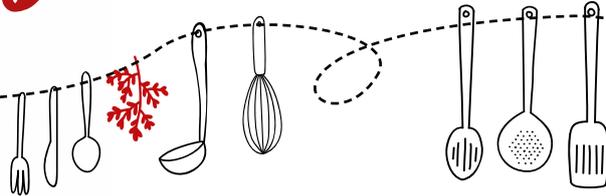
À toute l'équipe de la Dir'com qui n'a pas hésité à vider ses placards et sortir l'argenterie pour mettre en scène les recettes de la plus jolie des manières.

À Jérôme et Philippe, pour avoir apporté leurs avis techniques sur la réalisation de ce document.

À Yannick Delpech, pour ses précieux conseils.

À Madame la Maire, Karine Traval-Michelet pour avoir permis et favorisé l'émergence d'un tel projet.

À table !



Tartelette exotique, boulettes kefta à la marocaine, tian méridional... Autant de recettes qui mettent l'eau à la bouche, directement sorties des cuisines du centre de restauration municipal de la ville de Colomiers. Une cuisine inspirée et inspirante, à découvrir au fil des mois à travers des menus alliant produits frais et de saison. À feuilleter et expérimenter sans modération...