

Petite salade de légumes printaniers et camembert pané



INGREDIENTS

Pour 4 personnes



300g de beurre



100g d'endives



1 Camembert



200g de poivrons
jaunes et verts



2 œufs



50g de chapelure
+ 50g de farine



200 gr de carottes



4 tranches de pain
de mie



100 gr de courgettes

Petite salade de légumes printaniers et camembert pané

Recette réalisée par les élèves du Lycée Flora Tristan à la Ferté Macé (61)



PREPARATION



1- Eplucher les courgettes, carottes, les endives et poivrons puis les laver ; confectionner de fins bâtons.



2- Enlever la croûte puis frire les tranches de pain de mie 30 secondes dans l'huile, les déposer sur un papier absorbant.



3- Couper le camembert puis le passer successivement dans : la farine, l'œuf battu, la chapelure.



4-Clarifier le beurre et frire le camembert, assaisonner et poser sur le pain de mie.



5-Assaisonner la julienne de légumes, disposer harmonieusement avec le camembert.

Cuisse de Poulet Vallée d'Auge



INGREDIENTS

Pour 4 personnes



300g de beurre



1 pomme Reinette



4 cuisses de poulet

1 kg de pommes
de terre



40 cl de crème
fraiche



2 cl de Calvados



Gruyère râpé



25 cl de cidre

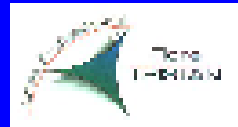


500 g d'échalote

20 cl de fonds de
volaille



Cuisse de Poulet Vallée d'Auge

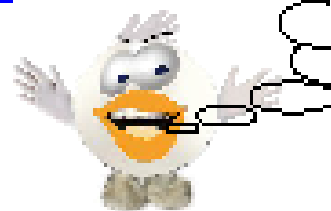


Gratin aux deux pommes

Recette réalisée par les élèves du Lycée Flora Tristan à la Ferté Macé (61)



PREPARATION



1 - Désosser les cuisses. Préparer le bouillon de volaille et ajouter les os des cuisses. Laisser cuire 30 minutes.



2- Eplucher, laver et tailler les pommes de terre. Emincer les pommes fruits. Mettre les pommes de terre dans l'eau froide avec du gros sel et les porter à ébullition, égoutter.



3- Beurrer et monter le gratin en alternant : pommes de terre+pommes+crème+gruyère râpé. Répéter l'opération. Cuire le gratin au four à 180°C pendant 40 minutes.



4-Rissoler les cuisses de poulet dans un mélange d'huile et de beurre. Les passer au four à couvert pendant 20 minutes.



5- Réaliser la sauce : dégraisser le récipient, ajouter les échalotes, flamber au Calvados, ajouter le cidre et laisser réduire. Ajouter le bouillon et la crème fraîche.



6-Dresser la cuisse de poulet Vallée d'Auge et son gratin.

Pudding tiède, Fromage à l'Ananas et Sauce Chocolat



Pour 4 personnes



4 chouquettes +
4 croissants



100 g de chocolat noir
70%



40 cl de lait



Sucre semoule



3 oeufs



1 gousse de
vanille



100 g d'ananas au
sirop en tranches
entières



50 cl de fromage
blanc



Pudding tiède, Fromage à l'Ananas et Sauce Chocolat



Recette réalisée par les élèves du Lycée Flora Tristan à la Ferté Macé (61)



PREPARATION



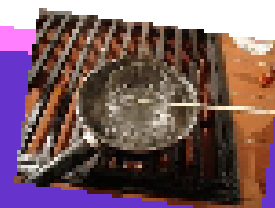
1 - Pudding :
couper les
chouquettes et
les croissants en petits
morceaux ; les disposer dans
un moule préalablement
beurré.

2- Réaliser l'appareil à
pudding : mettre le lait
à chauffer avec la gousse de vanille ;
à mélanger les œufs entiers avec le
sucre ; verser le lait sur le mélange
œufs et sucre.



3- Mettre une feuille de
papier sulfurisé au fond du
moule puis les morceaux de
chouquettes et de croissants ; verser
l'appareil délicatement ; ouvrir et
égoutter les ananas en gardant le jus ;
couper en cube et ajouter au pudding.

4- Cuire au
bain-marie
(eau
bouillante dans une plaque
à rôtir) le pudding à 180°C
pendant 1h15 ; refroidir le
pudding (une nuit) puis le
démouler et le trancher.



5- Sauce chocolat : faites fondre
le chocolat au bain-marie avec 2
cuillères à soupe de jus
d'ananas : dresser le pudding
avec la sauce chocolat .

