

**LES
ÉPICURIENNES
DE BELLEY**
FESTIVAL DE LA GASTRONOMIE

Le menu des chefs

Jeudi 3 octobre





Le Menu des chefs a été imaginé par
David Lachavannes - chef du restaurant
Racines - Domaine du lac
Saint-Denis-lès-Bourg
Guide Michelin - "Bib Gourmand 2024"
1 toque Gault et Millau

Expérience : 15 années d'expériences
(cuisines prestigieuses de Paul Bocuse en
Floride ou du Palais de l'Elysée)

Chef pour un restaurant en Nouvelle-Zélande
Professeur de cuisine

Chef exécutif pour l'ambassade de France au
Luxembourg de 2013 à 2018

Membre des Cuisiniers de la République
Française, d'Eurotoques, de la prestigieuse
Académie Culinaire de France



Le Menu des chefs servi aux élèves lors des Epicuriennes de Belley a plusieurs objectifs. Le premier est de promouvoir le « bien manger » avec des produits frais, sains, de saison et de producteurs locaux.

Faire prendre conscience que le « bien manger » n'est pas réservé à une élite, qu'il n'est absolument pas nécessaire de dépenser beaucoup pour manger sain, au contraire.

Que la santé des individus passe aussi par une alimentation saine et équilibrée.

Notre objectif lors de ce repas préparé avec vous tous est de proposer un menu unique « entrée, plat et dessert » en respectant les contraintes organisationnelles (personnel et matériel), utiliser un maximum de produits locaux, ne pas dépasser un certain budget et faire découvrir de nouveaux goûts et textures aux enfants avec des produits simples.

Il nous tient à cœur que vous passiez également un bon moment à préparer et à servir ce repas, sans vous compliquer la tâche !

Nous avons décidé d'avoir un « produit marqueur » tout au long du repas : la carotte, légume simple, peu cher, gouteux et transformable à l'infini.

L'esprit



Les participants



- 🔑 **L'ensemble des établissements scolaires de la ville**
Écoles publiques et privées, collèges et lycées

- 🔑 **Les communes volontaires de Bugey sud**

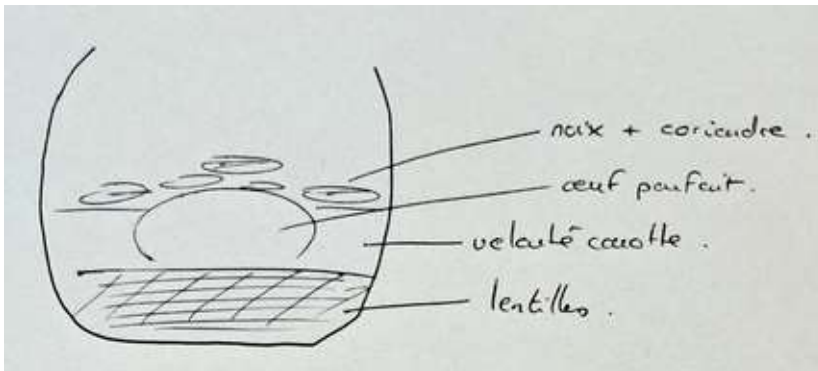
- 🔑 Possibilité pour **les habitants, structures (Ehpad, CH, IME...) & restaurants d'entreprise...** de s'approprier le menu

Le menu



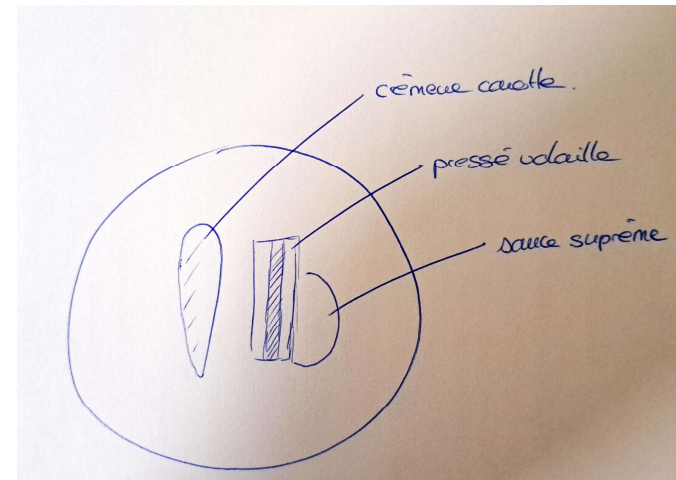
Entrée

« L'Œuf Parfait, Lentilles à l'huile de noix, Velouté de Carotte et éclats de Noix »



Plat (chaud)

« Pressé de volaille estragon et citron, crémeux de carotte, sauce suprême »

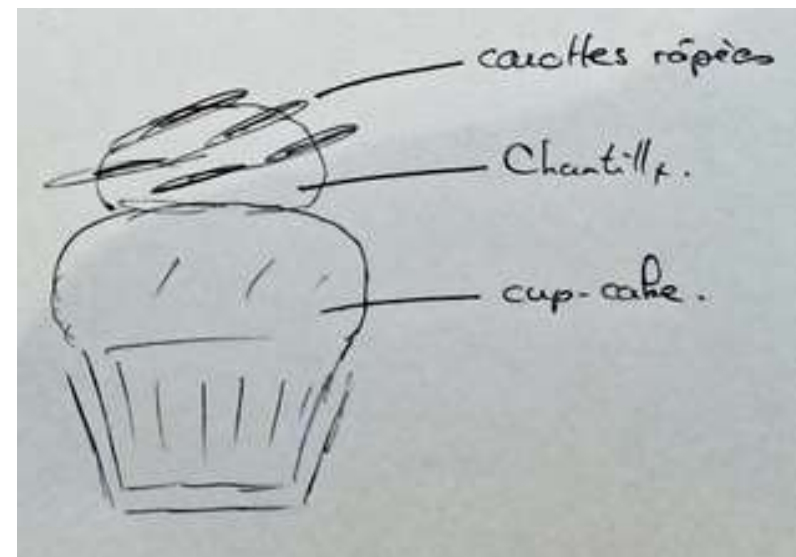


Le menu



Dessert

« Cup-cake carotte et amande,
Chantilly Mascarpone Safran,
Carottes râpées au sirop de vanille »



Fiche technique - Entrée

« L'Œuf Parfait, Lentilles à l'huile de noix, Velouté de Carotte et éclats de Noix »



50 personnes

- 50 œufs frais
- 5kg de carottes
- Bouillon de volaille PM
- 50g de cumin moulu
- 1 litre de lait de coco
- Sel PM
- 1kg de lentilles
- 1 botte de coriandre
- Huile de noix PM
- Cerneaux de Noix

1. Eplucher, Détailler les carottes en tronçons, les cuire dans un grand volume d'eau salée + bouillon de volaille.
Les égoutter au terme de leur cuisson, garder le bouillon de cuisson.
Les mixer en ajoutant le lait de coco, le cumin, régler la consistance nappante à l'aide du bouillon de cuisson, rectifier l'assaisonnement.
2. Cuire les lentilles dans un bouillon de volaille, les égoutter, rincer, et assaisonner à l'huile de noix, coriandre hachée et sel
3. Cuire les œufs au four vapeur à 64°C durant 1 h.
4. Procéder au dressage : disposer dans le fond du pot les lentilles, puis décoquiller l'œuf dessus, verser le velouté, finir par quelques feuilles de coriandre et morceaux de noix

Fiche technique - Plat

« Pressé de volaille estragon et citron, crémeux de carotte, sauce suprême »



50 personnes

- 3kg de filets de poulet fermier
- 1 botte d'estragon
- 4 citrons jaunes
- 4 œufs
- 500g de crème
- Sel PM
- 2 litres de fond blanc de volaille
- 160g de beurre
- 160g de farine
- 1 litre de crème + garniture carotte

1. Réaliser la farce mousseline, mixer 1kg de filet de poulet avec les œufs entiers, ajouter la crème, les zestes de citron, l'estragon haché ainsi que le sel.
2. Dans une plaque gastro, disposer dans le fond sur les bords du film alimentaire, aplatir les 2kg de filets de volaille restants, disposer la moitié dans le fond, assaisonner, puis lisser la farce mousseline à la spatule dessus puis de nouveau des filets de volaille, assaisonner. Refermer avec le film en serrant bien.
Cuire au four vapeur à 65°C jusqu'à température à cœur de 63°C.
Au terme de la cuisson, mettre sous presse en refroidissant, puis démouler et détailler en rectangle, réchauffer au four vapeur à 60°C.
3. Réaliser la sauce suprême : fondre 160g de beurre, ajouter la farine, cuire le roux. Verser le fond blanc de volaille, cuire en fouettant jusqu'à ébullition, ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement.
4. Dresser

Fiche technique - Dessert

« Cup-Cake carotte amande, chantilly mascarpone safran, carottes râpées au sirop de vanille »



50 personnes

- 1,5kg de carotte
- 1kg de farine
- 30g de levure chimique
- 500g de sucre
- 15 œufs
- 500g d'amandes concassées ou effilées
- 750g d'huile neutre (colza, pépins de raison)
- Sel PM
- 1 litre de crème 35%
- 500g de mascarpone
- 200g de sucre
- Extrait de vanille

1. Râper les carottes, placer 1/3 dans un bol, verser dessus un sirop 1 litre d'eau, 500g de sucre et l'extrait de vanille préalablement bouillant, laisser refroidir, égoutter.
2. Mélanger les œufs avec le sucre, ajouter la levure, la farine, les amandes et l'huile, ajouter le sel et les carottes restantes. Verser dans les moules graissés, cuire à 170°C environ 30 minutes.
3. Monter la chantilly mascarpone, ajouter le sucre, mettre en poche à douille.
4. Disposer la chantilly sur les cakes refroidis, disposer dessus quelques carottes râpées.