

Défi Chef

avec nos écoles provinciales



Parce qu'elles marquent la fin de l'année, réchauffent le début de l'hiver, les fêtes nous offrent l'occasion de vivre des moments différents. Pour qu'ils soient suffisamment pailletés, brillants et magiques, nous avons demandé à nos experts de la gastronomie, nos virtuoses du fouet de nous livrer leurs secrets. Ils nous proposent des recettes goûteuses et inventives pour titiller les papilles ou épater la famille. Enfilez votre tablier et suivez-nous !

La Province de Hainaut réalise les rêves : elle fait pousser les graines de chefs étoilés dans les cuisines de ses écoles secondaires ou, avec ses écoles de promotion sociale, donne à des adultes amoureux des fourneaux l'occasion d'en devenir les maîtres. Et pourquoi pas nous ? «Faites de nous les reines et les rois des plats de fête, réalisables, compréhensibles et à prix abordables !» C'est l'exercice que nous avons imposé à nos écoles hôtelières

secondaires et de promotion sociale. Un exercice strict auquel les équipes, enseignants et élèves, se sont pliées de bonne grâce.

Au Lycée provincial d'Enseignement technique de Saint-Ghislain, section hôtelière, nous avons demandé de concocter un menu de fête traditionnel. La promotion sociale de Saint-Ghislain avait à préparer un menu sublimant produits de saison et circuits courts. A l'IPES d'Ath, on s'est occupé

des zakouskis, et l'Institut de promotion sociale de Carnières, des cocktails...

Nous avons aussi pensé à la culpabilité ou l'indigestion potentielle et sollicité les bons conseils de la catégorie diététique de la Haute Ecole provinciale de Hainaut-Condorcet pour que les lendemains puissent être légers... Bonne dégustation ! •



Pétiller, étonner !

C'est l'heure des fêtes et des boissons un peu... festives ! L'équipe de l'institut de promotion sociale de Carnières a saisi son shaker pour nous préparer des cocktails surprenants en réinventant des classiques : le Plaisir d'hiver et l'Apple Jack !

Le Plaisir d'hiver est une création sur la base du Gin Fizz parfumé avec un sirop de vin chaud «maison». Pour le préparer, il vous faut 1/2 citron vert, 2 traits de sirop de vin chaud (sirop de vin chaud : pour le sirop, 250 g de sucre pour 1/2 litre d'eau, et le faire macérer 24h avec 1l de préparation de vin chaud. Faire réduire le tout), ajouter 4cl de gin et compléter à l'eau gazeuse.
L'Apple Jack : 4cl de Calvados, 3cl de jus de pommes, 1cl de jus de citron et 1cl de grenadine.
L'Apple Jack sans alcool : 7cl de jus de pommes, 1cl de jus de citron et 1cl de grenadine.



Mises en bouche



De tout, un peu

Parce qu'on a parfois pas envie de passer une soirée à table mais qu'on préfère grignoter des choses savoureuses, l'Institut provincial d'Ath, section hôtellerie, nous propose des zakouskis qui mêlent gastronomie et savoir, mixent cuisines française et asiatique. Alors, forcément, les saveurs explosent : marines, terrestres et épicées, elles vont faire pétiller vos papilles et trembler vos narines. Ces mises en bouche gourmandes (pour 8 personnes) vont faire de vous de vrais chefs-coq.



- Thon rouge façon maki, accompagné de son gel de saké



- Madeleine au thé Matcha, crème Mimolette



- Beignet de petit-gris de Namur, lentilles vertes du Puy et chips de lard

Maki de thon rouge

Dans mon panier

- 90 g de thon rouge frais
- 5 g de mayonnaise
- 5 g d'échalotes
- 5 g de sauce soja salée
- 5 g de vinaigre de riz
- 5 feuilles de persil plat
- Sel, poivre,
- 1 feuille de Nori

Comment je fais ?

- Couper le thon rouge en petits cubes ;
- Hacher séparément l'échalote et le persil plat ;
- Mélanger tous les ingrédients dans un récipient ;
- Étaler la farce sur une feuille de Nori et rouler ;
- Couper en huit tronçons ;
- Disposer quelques pointes de gel de saké au-dessus du maki.

Gel de saké

Dans mon panier

- 75 g de saké
- 100 g de jus de citron vert
- 25 g de miel
- 50 g de fond de volaille
- 2,60 g d'agar-agar
- 1 g de gélatine en feuille

Comment je fais ?

- Mettre à frémir le saké, le jus de citron vert, le miel et le fond de volaille dans une casserole ;
- Ajouter l'agar-agar, ramener un bouillon et incorporer ensuite la feuille de gélatine ramollie hors du feu, mélanger ;
- Couler dans un plat et réserver au réfrigérateur ;
- Après 1 h, mixer le gel et remplir une poche à douille ;
- Réserver.

Madeleine au thé Matcha

Dans mon panier

- 1 œuf entier
- 42 g de farine
- 16 g de sucre
- 16 g de lait
- 45 g de beurre
- Sel, poivre
- 5 g de thé Matcha pâtissier
- 2 g de bicarbonate de soude

Comment je fais ?

- Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre ;
- Ajouter la farine et le thé Matcha, saler et poivrer ;
- Mettre à fondre le beurre avec le lait dans une casserole puis ajouter au saladier ;
- Ajouter le bicarbonate de soude puis mettre en poche ;
- Préchauffer le four à 180°C ;
- Dresser dans les moules à mini-madeleines puis enfourner pendant 8 minutes ;
- Réserver - dresser.

Crème Mimolette

Dans mon panier

- 67 g de lait entier
- 67 g de mimolette parée
- 0,5 g d'agar-agar

Comment je fais ?

- Couper la mimolette en gros cubes ;
- Mettre fondre la mimolette avec un peu de lait et mélanger à petit feu pendant 15 minutes ;
- Ajouter l'agar-agar et amener à ébullition ;
- Réservez au réfrigérateur ;
- Mixer le mélange et allonger avec le reste du lait ;
- Remplir dans une poche à douille, réserver.

Beignets de petits gris de Namur

Dans mon panier

- 8 petits-gris de Namur
- 100 g de farine
- 20 cl d'eau gazeuse
- Sel, poivre

Comment je fais ?

- Mélanger la farine et l'eau gazeuse, saler et poivrer généreusement ;
- Enrober les petits-gris dans la pâte à beignets ;
- Cuire les beignets dans une friteuse à 180°C ;
- Placer les lentilles chaudes dans les verrines, déposer les chips de lard et par-dessus le beignet d'escargot.

Chips de lard

Dans mon panier

- 100 g de lard fumé en fines tranches

Comment je fais ?

- Préchauffer le four à 180°C ;
- Placer le lard au four et faire sécher ;
- Réserver.

Lentilles vertes du Puy

Dans mon panier

- 60 gr de lentilles
- Fond blanc de volaille
- Sel, poivre

Comment je fais ?

- Rincer les lentilles à l'eau fraîche ;
- Dans une casserole, cuire les lentilles, départ à froid, avec le fond de volaille. Environ 15 minutes ;
- Saler, poivrer et réserver.



- Verrine de crème de potimarron, croustillant de noix et pain d'épices (Saint-Ghislain)

Dans mon panier

- 300 gr de potimarron
- 8 cl de crème
- Sel, poivre, cardamome
- 2 fines tranches de pain d'épices
- 4 cerneaux de noix

Comment je fais ?

- Couper le potimarron en 2, l'épépiner et le mettre au four pendant 40 m à 180°;
- Faire chauffer la crème, saler, poivrer et parfumer avec un peu de cardamome ;
- Mixer au blender le potimarron et la crème chaude ;
- Couper de fines tranches de pain d'épices et les toaster légèrement. Concasser les noix ;
- Remplir les verrines de crème de potimarron et garnie avec le pain d'épices toasté et les noix concassées.

On sort le grand jeu



Pour cet exercice imposé, nous avons demandé au Lycée technique de Saint-Ghislain de sortir le grand jeu. On aime son association iodée pour le premier plat (le saumon mariné), les parfums mêlés du second (le velouté) et ce mariage étonnant pour le troisième (dos de sandre). Des recettes faciles pour, sauf indications contraires, quatre personnes ! La section hôtelière de promotion sociale de Saint-Ghislain devait nous proposer des recettes avec des produits locaux : verrines à la crème de potimarron, tartare de saumon pour réveiller nos papilles et un plat original, le suprême, et faisable... Des ingrédients d'ici, issus des circuits courts, élaborés par des producteurs responsables et consciencieux. Filez aux fourneaux!



- Tartare de saumon et fenouil aromatisé à l'Eau de Villée, mayonnaise au raifort

Dans mon panier pour 2 personnes

- 250 g de saumon
- 1 pomme granny
- ½ fenouil
- 30 g de roquette
- un jus de citron
- 2 cuillères à café de moutarde
- sel, poivre
- 2 cuillères à café de raifort
- 8 cl d'huile de tournesol, 2 cl d'huile d'olive
- 3 cl d'Eau de Villée

Comment je fais ?

- Ôter la peau du saumon frais s'il en a une et découper le filet en petits cubes ;
- Prélever la ou les premières feuilles du fenouil et réserver ;
- Couper le fenouil en brunoise (en petits dés) et réserver ;
- Couper les pommes en brunoise, citronner et réserver ;
- Dans un petit bol, préparer une vinaigrette : mélanger un trait de jus de citron avec le sel, le poivre, l'Eau de Villée et l'huile d'olive. Bien mélanger ;
- Dans un autre bol, préparer une mayonnaise : émulsionner un jaune d'œuf, deux cuillères à café de moutarde, un trait de jus de citron, de l'huile de tournesol, du sel et du poivre. Relever au raifort ;
- Ciseler la roquette ;
- Assaisonner le saumon en dés avec une partie de la vinaigrette et avec l'autre partie, assaisonner le mélange de pomme, et fenouil en brunoise ;
- Placer au frais un quart d'heure ;
- Goûter et rectifier les assaisonnements ;
- Dresser le tartare sur assiette froide : une couche de saumon, une couche de brunoise, une couche de roquette, ...
- Garnir avec un brin de fenouil et un trait de mayonnaise au raifort.



Entrées

- Velouté de topinambours, ravioles de foie gras et noisettes grillées

Dans mon panier pour 2 personnes

- 2 l de fond de volaille bien corsé
- 120 g de foie gras de canard
- 100 g de champignons des bois (trompettes de la mort)
- 1/2 poireau très finement émincé
- 50 g de noisettes blanchies (passées dans l'eau bouillante)
- 150 g de farine de blé corsé
- 3 œufs
- 8 cl de crème 35%
- 200 g d'oignons émincés
- 400 g de topinambours épluchés et coupés au même calibre
- 100 g de beurre de ferme
- huile d'olive extra vierge de qualité

Comment je fais ?

- Suer les oignons au beurre, ajouter les topinambours, mouiller avec la moitié du fond et laisser cuire pendant 25 minutes ;
- Réaliser la pâte à nouille : farine + 1 œuf + 1 blanc ;
- Laminer en fines feuilles 9cm/9cm ;
- Étaler celles-ci, à l'aide d'un pinceau, badigeonner les bords avec du blanc d'œuf légèrement battu. Par feuille, placer un morceau de foie gras (10 g), poireau et assaisonnement. Fermer en repliant, réserver ;
- Nettoyer et frire (en friteuse) dans une huile à 160°C les champignons (croustillants) ;
- Griller les noisettes et concasser-les au couteau ;
- Mixer le velouté bien chaud, rectifier la consistance, ajouter la crème et deux jaunes d'œufs, une noix de beurre frais, mixer à nouveau et rectifier l'assaisonnement ;
- Cuire 2 minutes les ravioli dans le fond restant.

Les plats



- Saumon mariné au sel de Guérande, coulis d'huîtres

Dans mon panier

- 300 g de dos de saumon sans arêtes et sans peau
- 4 huîtres moyennes
- 20 g d'avruga (œufs de harengs fumés)
- 10 cl de crème 35%
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive extra vierge de qualité
- 1 citron
- ½ botte d'aneth
- Ciboulette

Marinade (Saumure) : 100 g de gros sel de Guérande, 10 g de sucre, 1 cuillère à café de graines de fenouil, poivre noir du moulin.

Comment je fais ?

- Mélanger les ingrédients de la saumure, enrober le saumon et placer dans une zone réfrigérée pendant 24h sur plaque perforée ;
- Rincer rapidement le saumon à l'eau courante bien fraîche, éponger ;
- Ouvrir et enlever les huîtres de leurs coquilles ;
- Mixer les huîtres dans la crème, citronner et assaisonner à souhait ;
- Découper le saumon à votre convenance (aiguillettes, cubes...)



Qu'est-ce qu'on boit ?

Accorder mets et vins : quel exercice passionnant ! Pour ne faire aucune fausse note : prendre en compte la provenance, l'origine (ex : choucroute et vin d'Alsace, cassoulet et Cahors...) ; les saveurs ; le type de plat (poisson, viande, ...) ; les accompagnements ; le type de cuisson (estouffade, grillé, poché, ...) et, enfin, la texture de la sauce et saveurs.

Le goût du vin ne devra pas dominer ou ni écraser le goût du plat qu'il accompagne. L'équipe de l'enseignement de promotion sociale de Saint-Ghislain nous suggère avec le tartare de saumon : un vin blanc (de préférence sec et fruité aux notes aromatiques d'agrumes pour faire ressortir les saveurs du mets et les qualités organoleptiques du vin. Des exemples : Coteaux du Giennois, AOC Menetou-Salon, AOC Riesling. Avec le blanc de volailles, plutôt un vin rouge au caractère fruité et frais avec une rondeur et un fruité le rendant gouleyant : AOC Morgon, AOC Côtes du Marmandais, AOC Pessac-Léognan.

- Dos de sandre rôti, embeurrée de choux de Bruxelles, crémeux de bintjes, thé fumé



Dans mon panier

- 700 g de dos de sandre écaillé et sans arêtes
- 10 cl de fond de veau corsé
- 200 g de beurre de ferme
- 300 g de choux de Bruxelles
- 100 g d'oignons hachés
- 400 g de Bintjes épluchées
- 25 cl de crème 35%
- 100 g de lard salé
- huile d'olive extra vierge
- 2 gousses d'ail sans le germe
- sel et poivre du moulin
- thé lapsang souchong (thé fumé)

Comment je fais ?

- Cuire les pommes de terre dans un peu d'eau bouillante salée ;
- Blanchir et rafraîchir (dans de l'eau glacée) les choux ;
- Suer les oignons au beurre avec le lard coupé en très fins bâtonnets, ajouter les choux, l'ail, le fond et laisser mijoter à découvert, ajouter une noix de beurre juste avant de servir ;
- Egoutter et mixer les pommes de terre avec la crème et 100 g de beurre, assaisonner ;
- Poêler le sandre à feu vif (beurre et huile) sur une surface antiadhésive, d'abord côté peau, bien colorer et ensuite, terminer la cuisson au four.
- Infuser le thé.



- Suprême de volaille fermière farci de camembert des Hauts-Pays et colcannon de chou vert au beurre salé

Dans mon panier

- 1 volaille fermière labellisée de 3 à 4 kg
- 1/2 camembert des Hauts-Pays
- 1 dl de vin blanc
- 2 dl d'eau
- 300 g de beurre salé
- 1 petit chou vert
- 800 g de pommes de terre à chair farineuse
- 1 branche de romarin, 1 branche de thym, sel et poivre
- 8 tranches de lard

Comment je fais ?

- Lever à cru la volaille, réserver les suprêmes pour la recette et les cuisses à un autre usage ;
- Colorer la carcasse coupée en morceaux avec de l'huile d'olive. Déglacer au vin blanc et l'eau, ajouter du thym, du romarin et de l'ail. Laisser réduire ;
- Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes ;
- Prélever quelques feuilles de chou, les blanchir à l'eau bouillante, les passer sous l'eau froide. Réserver pour la garniture ;
- Couper le chou en 4, retirer le cœur dur à la base, laver soigneusement et bien égoutter ;
- Couper finement les quartiers de chou, détailler les lardons en bâtonnets ;
- En gardant la peau, ouvrir les suprêmes en portefeuille, les farcir de camembert et d'une feuille de romarin, les entourer de fines tranches de lard ;
- Colorer les suprêmes dans une sauteuse et poursuivre la cuisson au four à 180° durant environ 15 minutes ;
- Cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'elles soient très tendres ;
- Dans une sauteuse, faire blondir les bâtonnets de lard, ajouter le chou émincé et laisser suer jusqu'à ce que tout soit tendre ;
- Ecraser les pommes de terre à la fourchette ;
- Saler et poivrer, ajouter le chou à la purée avec un bon morceau de beurre.
- Finaliser la sauce en montant le jus de réduction au beurre, saler et poivrer ;
- Dresser le colcannon à l'emporte-pièce sur l'assiette chaude, disposer le suprême de volaille coupé en aiguillettes et saucer ;
- Garnir du chou blanchi et de romarin à votre convenance.

Envie de faire la fête et de garder la ligne?

Retrouvez les conseils de la section Diététique de la Haute Ecole provinciale de Hainaut-Condorcet dans notre Made In Hainaut Express du 19 décembre et dès le 17 décembre en aimant notre page

Province de Hainaut.