Grand Poitiers Communauté urbaine

Recettes pour manger local

Les recettes

Chocolat chaud pour le matin

10 portions – Durée de préparation : 10min

Ingrédients

- 25 cl de crème
- 50 cl de lait
- 200g de chocolat pâtissier
- 50g de sucre
- 5g de cannelle
- 5g d'anis étoilé
- 5g de cardamone
- 3g de badiane
- 2g de clous de firofle
- 5g de vanille en poudre
- 10g de Maïzena

Mise en œuvre

Faire chauffer le lait et la crème

Concasser grossièrement le chocolat

Mélanger toutes les épices

Incorporer épices et chocolat : mélanger

Délayer la Maïzena dans un peu d'eau et l'incorporer

Laisser épaissir

Informations

- Protéines : 3,52g
- Matières grasses : 2,34g
- Glucides : 10,74g
- Fibres : 1g
- Energie : 77 Kcal

Recette Crème de panais, vanille et lard

10 portions

Ingrédients

- 120g de crème
- 80 g de lait
- 3 panais
- 80g de beurre
- 1 gousse de vanille bourbon
- 3 pommes de terre
- 1 oignon
- 50g de tranches de lard

Mise en œuvre

Épluchez les panais et coupez-les en dés. Épluchez et émincez l'échalote. Coupez grossièrement le lard. Faites fondre le beurre, ajoutez l'échalote et le lard, faites cuire quelques minutes, puis ajoutez les panais. Faites revenir pendant 10 min à feu moyen jusqu'à ce que les panais commencent à dorer. Versez le lait, ajoutez une pincée de poivre, la vanille, le laurier et poursuivez la cuisson 10 min.

Pendant ce temps, faites cuire les lardons dans une poêle bien chaude jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Ouvrez une gousse d'ail avec un couteau. Frottez le pain avec la gousse d'ail, coupez-le en gros dés, gardez un peu de matière grasse extraite des lardons dans la poêle et faites dorer les croûtons à feu moyen.

Lorsque la soupe est cuite, mixez-la, et filtrez-la si vous le souhaitez. Salez et poivrez.

Servez la soupe avec les croutons.

Informations

- Kcal : 1 905
- IG : 53
- Protéines : 62 gr
- Lipides : 99 gr
- Glucides : 193 gr
- Portions : 1 = 1 802 gr

Crêpes au chanvre

Pour 10 personnes – préparation 15 minutes – cuisson 1h

Ingrédients

- 1l de lait
- 500g de farine + 50g de farine de chanvre
- 100g de sucre
- 300g d'œufs
- 100g d'huile de chanvre
- 1 pincée de sel
- 5ml de rhum (optionnel)

Mise en œuvre

Tamiser la farine et former un puit dans une terrine

Ajouter les œufs, le sucre et l'huile

Mélanger délicatement en ajoutant le lait au fur et à mesure

Ajouter le rhum (optionnel)

Cuire les crêpes à feu doux sur une crêpière

Informations

- Nutriscore : C
- Protéines : 12,6g
- Matière grasse : 11,8g
- Glucides : 30,6g
- Fibres : 2,2g
- Energie 282 kcal

Crevettes snackées

Ingrédients

- Crevettes
- Huile d'olive
- Piment
- Ail
- Aneth crue
- Crème
- Fenouil
- Cognac (facultatif)

Mise en œuvre

Décortiquer les crevettes

Dans une poêle chaude, avec un filet d'huile d'olive, faire cuire à feu moyen les crevettes.

Détailler le fenouil très fin.

Faites suer le fenouil avec un trait d'huile d'olive, laisser mijoter à feu doux pendant 5 min.

En milieu de cuisson, saupoudre d'un peu de piment et d'ail.

Pour les amateurs, vous pouvez déglacer et flamber au cognac.

La cuisson est terminée lorsque les crevettes sont grillées mais pas desséchées.

Dresser vos assiettes en répartissant le fenouil et les crevettes.

Terminer en ciselant un peu d'aneth crue.

Informations

- Kcal : 444
- IG : 0
- Protéines : 105 gr
- Lipides : 0 gr
- Glucides : 5 gr
- Portions : 1 = 506 gr

Filet mignon de porc mariné

10 portions

Ingrédients

- 1,2kg de filet mignon de porc
- 200 ml de sauce soja
- 200 ml de miel liquide
- 100g de ketchup épicé
- 100g de moutarde
- 50g de poivre en grain
- 100 ml de pulco citron

Mise en œuvre

Mélanger dans un cul de poule la sauce soja, le miel, la moutarde, le ketchup épicé, le poivre en grain concassé, le jus de citron.

Disposer sur une plaque le filet mignon de porc.

Verser la préparation sur le filet mignon.

Couvrir et laisser mariner 24h.

Egoutter et émincer les filets.

Les saisir à la plancha.

Servir.

Informations

- Kcal : 554
- IG : 2
- Protéines : 54 gr
- Lipides : 30 gr
- Glucides : 17 gr
- Portions : 1 = 718 gr

Filets de poulet marinés

10 portions- préparation : 20min. temps de repos 12h

Ingrédients

- Filets de poulet : 1,2 kg
- Sésame graines : 100g
- Miel liquide : 200ml
- Jus de citron : 150 ml
- Sauce soja : 200 ml

Mise en œuvre

Pressez le citron. Pelez et pressez l'ail. Dans un plat creux, mélangez la moutarde avec le jus de citron, l'ail, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes de Tabasco. Disposez les blancs de poulet dans un plat creux et arrosez-les avec la marinade, recouvrez d'un film étirable et laisser mariner 15 min.

Effilez les pois gourmands, rincez-les et épongez-les. Pelez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile d'olive, faites blondir l'oignon, ajoutez les pois gourmands, salez et poivrez, mélangez, et laissez mijoter à couvert 15 min.

Pelez et épépinez les tomates, découpez la pulpe en petits dés. Pelez et hachez finement les échalotes, rincez et épongez les herbes, ciselez-les. Mettez ces ingrédients dans un bol, ajoutez l'huile d'olive restante et le vinaigre, salez, poivrez, mélangez et réservez au frais.

Egouttez les blancs de poulet et faites-les griller à feu vif. Comptez 5 min de cuisson par face. Servez très chaud avec les pois gourmands et la sauce froide.

Informations

- Kcal : 335
- IG : 18
- Protéines : 24 gr
- Lipides : 3 gr
- Glucides : 52 gr
- Portions : 1 x 500 gr

Nougatine aux graines de chanvre

10 portions - Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 400g de sucre blanc
- 80g de graines de chanvre entières

Mise en œuvre

Dans une casserole, mettre à cuire le sucre à sec (sans eau) pour faire le caramel.

Quand le caramel a une couleur blonde, ajouter en une fois les graines entières de chanvre.

Continuer la cuisson jusqu'à obtention de la couleur de caramel souhaitée.

Débarrasser la nougatine sur un plan de travail huilé ou sur un papier sulfurisé et l'étaler avec un rouleau si nécessaire.

Variante : la nougatine peut également se réaliser avec du sucre Muscovado, qui apporte un goût intéressant et une couleur atypique de café.

Informations

- Nutriscore : B
- Protéines : 1,8 g
- Matières grasses : 2,6 g
- Glucides 40,6 g
- Fibres : 2,50 g
- Energie : 198 Kcal

Panna cotta potiron tonka

10 portions - Cuisson : 20 min

Ingrédients

- 1,6 kg de potiron
- 500 ml de crème liquide 35%
- 100g de sucre semoule
- 5g d'agar-agar
- ½ fève tonka
- Eléments de finitions : 200g de fruits de saison

Mise en œuvre

Préparer les ingrédients et matériels nécessaires à la recette et au dressage.

Préparer la purée de potiron :
- Laver et éplucher les potirons.
- Couper les potirons en gros cubes réguliers
- Cuire 12 min à l'anglaise.
- Passer au moulin à légumes pour obtenir une purée fine.

Préparer l'appareil :
- Mélanger le sucre semoule et l'agar-agar
- Mélanger ensuite la crème liquide et la purée puis les ajouter au mélange sucre/agar-agar (à froid).
- Monter l'ensemble à température pour fondre le mélange des poudres (sucre et agar-agar) minimum 30sec à ébulliton.
- Râper la demi-fève tonka dans ce mélange à l'aide d'une râpe à plat.

Dresser :
- Couler l'appareil dans des ramequins en vérine.
- Passer en cellule de refroidissement pour refroidir de +10°C en moins de 2 h.
- Tailler les fruits frais de saison choisis puis les dresser sur la panna cotta juste avant de servir.

Informations

- Kcal : 5 370
- IG : 271
- Protéines : 68 gr
- Lipides : 340 gr
- Glucides : 509 gr
- Portions : 1 x 1 611 gr

Dans ce dessert, le potiron est intéressant car il est naturellement sucré et la fève tonka apporte une touche d'originalité.

Sablés au chanvre et caramel au beurre salé

10 portions

Ingrédients

- 165g de farine
- 160g de sucre
- 20g de poudre d'amande
- 130g de beurre salé
- 1 gousse de vanille bourbon
- 75g de farine de chanvre
- 40g de sirop de glucose
- 1 œuf

Mise en œuvre

Coupez le beurre en morceaux et laissez-le ramollir à température ambiante.

Ajoutez le sucre et l'œuf battu, puis mélangez jusqu'à ce que l'ensemble soit homogène.

Saupoudrez de farine blanche et farine de chanvre en surface et incorporez-la au fur et à mesure pour former une pâte sans trop la travailler. Ramassez la pâte en boule, enveloppez-la d'un film alimentaire et laissez-la reposer 1 h au réfrigérateur.

Posez la pâte sur le plan de travail légèrement fariné et étalez-la au rouleau en lui donnant une épaisseur de 4 à 5 mm.

Avec un emporte-pièce, découpez des disques de 5 cm de diamètre.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Recouvrez une plaque de papier sulfurisé. Soulevez les sablés avec une spatule et rangez-les sur la plaque.

Avec un pinceau, dorez la surface au jaune d'œuf, puis vous pouvez dessiner des croisillons avec l'envers de la lame d'un couteau.

Faites cuire 12 à 15 min en surveillant la coloration. Sortez les sablés du four et laissez refroidir avant de les servir.

Informations

- Kcal : 2 197
- IG : 90
- Protéines : 25 gr
- Lipides : 118 gr
- Glucides : 259 gr
- Portions : 1 = 459 gr

Taboulé duo de choux-fleurs aux graines de courge

10 portions

Ingrédients

- 1 chou-fleur de Bretagne
- 1 chou fleur violet de Sicile
- 250g de graines de courge
- 1 botte de persil plat
- 250ml d'huile d'olive
- 2 pamplemousses
- 100g de miel
- 3 oignons rouges de Roscoff

Mise en œuvre

Laver le chou-fleur, le découper grossièrement et le mixer finement. Verser dans un saladier.

Découpez des segments de pamplemousse et les ajouter dans le saladier, avec les graines de courge.

Assaisonner avec un filet d'huile d'olive ou chanvre, du sel et poivre

Informations

- Kcal : 227
- IG : 0
- Protéines : 8 gr
- Lipides : 20 gr
- Glucides : 4 gr
- Portions : 1 = 37 gr

Terrine de poivrons rouges et tapenade

6 à 8 portions – temps de préparation 40 min + 1 nuit de repos. Durée moyenne de cuisson : 20 min

Ingrédients

- Poivrons
- 200 g de fromage frais de chèvre (type « Chavroux »)
- 2 poivrons rouges et 2 poivrons jaunes
- 3 cuillères à café de tapenade
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olives
- 1 feuille de gélatine
- 10 cl de crème fraîche liquide

Mise en œuvre

Laver et épépiner les poivrons, les mettre sur une plaque allant au four et les passer sous le grill jusqu'à ce qu'ils noircissent. Les mettre dans un sac congélation à la sortie du four et les laisser refroidir dans le sac fermé soigneusement.

Les éplucher sous un filet d'eau froide et les couper en lanières de 0,5 cm de largeur.

Faire ramollir la feuille de gélatine dans l'eau froide une dizaine de minutes.

Dans un saladier, écraser le chèvre avec l'huile d'olives, la tapenade et un peu de poivre.

Faire chauffer à feu doux la crème fraîche et y ajouter la gélatine égouttée. Mélanger soigneusement pour que la gélatine fonde dans la crème.

Ajouter 1 cuillère à soupe du mélange chèvre tapenade dans la crème.

Fouettez puis verser cette crème sur le chèvre, mélanger à nouveau pour obtenir une texture homogène.

Tapisser le fond et le bord de 6 ramequins en porcelaine (pour crème renversée) avec les lamelles de poivrons en alternant les couleurs.

Détailler le poivron restant en petits dés et les a jouter au mélange de chèvre.

Répartir le mélange au chèvre dans les ramequins. Tasser légèrement, couvrir d'un film alimentaire et laisser prendre au réfrigérateur au moins 4 heures.

Renverser le ramequin délicatement pour démouler et servir accompagné de basilic frais, d'une salade verte bien assaisonnée et de pain de campagne.

Informations

- Kcal : 328
- IG : 0
- Protéines : 22 gr
- Lipides : 24 gr
- Glucides : 6 gr
- Portions : 1 = 200 gr

Velouté de potimarron et chantilly

10 portions

Ingrédients

- 2,5 kg de potimarron
- 500g de carottes
- 1kg de pommes de terre
- 250g d'oignons rouges
- 3 cuillères à soupe de bouillon de légumes
- 1l de crème liquide
- 25 ml d'huile d'olive
- 250g de noix

Mise en œuvre

Laver, éplucher et trier les légumes.

Les faire rissoler dans un faitout haut.

Mouiller à hauteur et laisser cuire 50 minutes.

Mixer le tout avec un mixeur plongeant.

Ajouter la moitié de la crème et mélanger

Monter une chantilly avec le reste de la crème (battre la crème bien froide avec une pincée de sel)

Servez en décorant avec les cerneaux de noix et d'une quenelle de chantilly

Informations

- Kcal : 4 924
- IG :17
- Protéines :66 gr
- Lipides : 442 gr
- Glucides : 119 gr
- Portions 1 = 2 021 gr

VERRINE TRUITE ET CREME ANETH

10 verrines

Ingrédients

- 1 filet de truite de Chauvigny
- 1 botte d'aneth
- 1l de crème à 30%
- 2 pommes Granny Smith

Mise en œuvre

Retirez les parties brunes des tranches de truite fumée, découpez-les en lanières, puis en petits morceaux.

Lavez la pomme, coupez-en un morceau, épluchez-le et coupez-le en petits dés, ajoutez aux autres ingrédients,

Versez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique blanc, poivrez et mélangez.

Disposez dans 4 verrines avec de l'aneth ciselée et la crème

Informations

- Kcal : 177
- IG : 2
- Protéines : 23 gr
- Lipides : 7 gr
- Glucides : 6 gr
- Portions : 1 x 128 gr

GRAND POITIERS
84, rue des Carmélites
86 000 Poitiers
Tel : 05 49 52 35 35
HORAIRES :
Du lundi au vendredi de 8h30 à 12h30 et de 13h30 à 17h30