

DU GOÛT, DU GOÛT... DU GARD !

LIVRET DE RECETTES

CCI GARD

LE GARD DÉPARTEMENT
www.gard.fr

Ce livret vous est offert par
la CCI Gard et par le
Conseil Départemental du Gard

Sud de France

LE GARD
MILITANT DU GOÛT
www.militantdugout.gard.fr

RETROUVEZ DANS CE LIVRET

toutes les recettes concoctées par les chefs de la cuisine centrale.

ILS METTENT À L'HONNEUR

LES PRODUITS DE SAISON SAVOUREUX

qui vous inspireront pour vos repas de fêtes de fin d'année...



SOMMAIRE

ENTRÉES

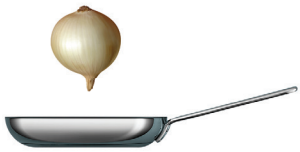
- Cappuccino d'oignons doux des Cévennes, julienne de jambon cru et éclats de châtaignes p.**3**
- Velouté de potimarron – tartine confits d'oignons doux des Cévennes, foie gras poêlé et cœurs de canard persillés p.**4**
- E Mullate o i Migliaccioli – Petits moelleux au fromage frais p.**5**
- Soupe à l'oignon doux des Cévennes avec sa mousse aux lardons p.**6**
- Brandade Coudène travaillée au lard corse, en deux façons p.**7-8**
- Tranche de foie gras mi-cuit, poivron confit, poires aux épices et au miel, glace au safran bio Manjolive p.**9-10**

PLATS

- Médaillon de magret de canard aux saveurs d'automne, Risotto de riz noir de camargue aux cèpes p.**11**
- Pavé d'agneau mariné aux saveurs du sud poêlé, accompagné de son riz de camargue à la crème au chèvre et sa tuile de parmesan et tomate cerise à l'huile d'olive p.**12**
- Tortellini persil au brocciu et figatelli, cèpes rôtis et bouillon de prizuttu infusé p.**13-14**
- Tendron de veau confit au Cap Corse Mattei, Oignons rouges rôtis et Salinu p.**15-16**
- Filet de maigre poêlé, déclinaisons autour de la courge et émulsion à la noisette p.**17-18**

DESSERTS :

- Choux farcis à la crème de mangue, d'avocat et de fruit de la passion p.**19**
- Pommes reinettes du Vigan caramélisées à la carthagène, crème légère et nougatine p.**20**



CAPPUCINO D'OIGNONS DOUX DES CÉVENNES

Julienne de jambon cru et Éclats de châtaignes

Ingrédients *(pour 8 personnes)*

- 5 gros oignons doux des Cévennes
- 1 blanc de poireau
- 1 gousse d'ail
- 2 grosses pommes de terre
- 1 litre de bouillon de légumes ou de volaille
- ½ litre de lait
- sel, poivre et une belle noix de beurre
- châtaignes cuites sous vide en bocal
- 3 tranches de jambon cru
- 125g de mascarpone

PRÉPARATION

- Éplucher et tailler les légumes,
- Couper les oignons, le blanc de poireau et les pommes de terre grossièrement,
- Faire suer les légumes jusqu'à une légère coloration, déglacer avec le bouillon de légumes ou de volaille, ajouter le lait,
- Faire cuire, mixer et passer au chinois,
- Rectifier l'assaisonnement,
- Couper le jambon en fine julienne et les châtaignes en éclats,
- Dans une poêle antiadhésive faire sauter la julienne et les châtaignes,
- Détendre la crème mascarpone avec 5cl d'huile d'olive au fouet, saler et poivrer.

LE DRESSAGE :

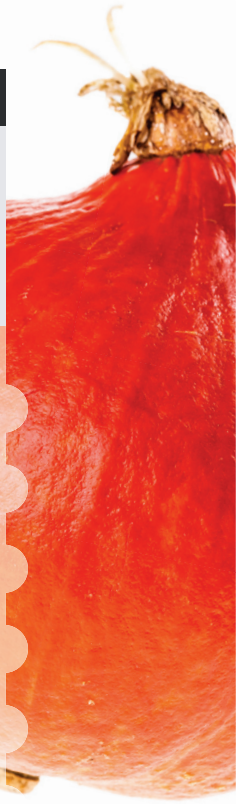
Dans une tasse verser le velouté d'oignons, former une belle quenelle de mascarpone avec deux cuillères, ajouter la julienne et les éclats de châtaigne.

DENIS HAON
Restaurant La Porte des Cévennes
2300, Route de Saint Jean du Gard
30140 – Anduze
Tél : 04 66 61 99 44
www.hotel-restaurant-porte-cevennes.fr



VELOUTÉ DE POTIMARRON

Tartine - Confits d'oignons doux des Cévennes, Foie gras poêlé et Cœurs de canard persillés



Ingrédients *(pour 4 personnes)*

- 1 potimarron
- 1 poignée de champignons : cèpes, girolles, chanterelles
- 30g de noisette
- 4 morceaux de foie gras
- 8 cœurs de canard
- 4 tranches de pain
- persillade
- pousses de roquettes

PRÉPARATION

Velouté de potimarron :

- Eplucher le potimarron, le couper en deux et enlever les pépins,
- Couper le en brunoise,
- Faire revenir le potimarron dans l'huile d'olive sans coloration avec 1 oignon doux des Cévennes puis mouiller à hauteur de fond de volaille et laisser cuire pendant environ 25 min,
- Mixer et assaisonner,
- Nettoyer les champignons puis faite les revenir dans un peu de beurre clarifié et une cuillère à soupe de persillade,
- Concasser les noisettes.

Pour la tartine :
Fondue d'oignons doux des Cévennes :

- Faire revenir les oignons émincés avec le miel et le piment d'Espelette,
- Laisser compoter environ 20 min,
- Poêler les morceaux de foie gras et les cœurs de canard coupés en 2.

LE DRESSAGE :

- Placer au fond de l'assiette creuse les champignons et les éclats de noisettes et mouiller avec le velouté au ¾ de l'assiette.
- Pour la tartine : tartiner le pain de fondue d'oignons et mettre harmonieusement le foie et les cœurs de canard arrosés de persillade et finir avec quelques feuilles de roquettes.

RICHARD QUEMY
Atelier l'aquarelle des saveurs
2 place du château
30820 – CAVEIRAC
Tél : 04 66 81 43 24
www.latelier-laquarelle-des-saveurs.com



E MULLATE O I MIGLIACCIOLI

Petits moelleux au fromage frais

Ingrédients (*pour 4 personnes – 36 pièces environ*)

Eléments de base :
- 250g de farine
- 10g de levure de boulanger
- 4g de sel fin
- 1 œuf
- 3dl environ de petit lait ou lait ou eau
- 750g de fromage frais

Eléments pour la cuisson :
- 12cl environ d'huile d'olive



CONFECTIONNER LA PÂTE

- Couper le fromage en petits dés et rectifier l'assaisonnement,
- Délayer la levure avec un peu de petit lait, lait ou eau,
- Dans une calotte, mélanger la farine, le sel fin, la levure et l'œuf,
- Mouiller avec le petit lait, mélanger au fur et à mesure avec une spatule en bois, afin d'obtenir une pâte à crêpes épaisse,
- Incorporer les dés de fromage à la pâte,
- Recouvrir d'un film alimentaire et laisser pousser pendant une heure environ.

CUIRE ET SERVIR LES PETITS MOELLEUX

- Chauffer une grande poêle ou une plancha,
- Graisser avec de l'huile, poser des petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe,
- Laisser cuire deux minutes environ, retourner les moelleux et cuire le deuxième côté,
- Recommencer jusqu'à épuisement de la pâte,
- Servir aussitôt et bien chaud.

AVEC LA MÊME PRÉPARATION :

Pâte cuite dans un bain de friture on obtient E Mànfare ou Mànfera.

Pâte légèrement plus liquide cuite entre deux disques (I Ferri) on obtient I Nicci ou Nicciu.

VINCENT TABARANI
A Cucina Corsa
Pianelli
20290 – ORTIPORIO



SOUPE À L'OIGNON DOUX DES CÉVENNES
avec sa mousse aux lardons

Ingrédients

Pour la soupe :
- 1 kg d'oignons doux des Cévennes
- 1 litre de bouillon de volaille
- 25 cl de vin blanc
- 50g de beurre
- 300g de crème fraiche

Pour la mousse aux lardons :
- 1 litre de crème
- 250g de lardons fumés
- 1 siphon
- 2 cartouches de gaz



PRÉPARATION

Pour la soupe
- Emincer les oignons et les faire revenir avec le beurre, bien les colorer,
- Les déglacer avec le vin blanc, mettre le bouillon de volaille,
- Assaisonner et cuire environ 20 min,
- Ajouter la crème.

Pour la mousse aux lardons
- Faire revenir les lardons,
- Ajouter la crème,
- Couper le feu puis filmer la casserole pendant 15min,
- Filtrer et mettre dans le syphon.

LE DRESSAGE :

Dans un bol mettre la soupe puis mettre la mousse au centre du bol et servez.

PIERRICK DORIN
La Fourch'ette /
La nougaterie Cévenole
Route de Saint Jean-du-Gard
30140 – ANDUZE
Tél : 06 78 83 68 82
www.nougat-anduze.fr



BRANDADE COUDÈNE

travaillée au lard corse, en deux façons



Ingrédients

Palet de Brandade :
- 500g de brandade Coudène
- 70g de lard corse

Gelée de poivron :
- 8 poivrons rouges
- 6g de kappa *(gélifianta végétal)*

Tuile noire :
- 80g d'eau
- 10g de farine
- 20g d'huile d'olive
- encre de seiche *(quelques gouttes)*

Lard corse croustillant :
- 4 tranches de lard bien fines

Maki de brandade :
- 100g de cabillaud fumé
- 100g d'écrasé de pomme de terre
- 100g de brandade coudène
- ciboulette/lard corse
- 4 feuilles d'algues à maki

Coulis de persil :
- 1 botte de persil

Coulis de poivron :
- 4 poivrons rouges





PRÉPARATION

Pour la palet de brandade

- Mélanger le lard préalablement taillé en brunoise dans la brandade,
- Couler la brandade dans une plaque à rebord,
- Placer au congélateur, quand elle est figée détailler à l'aide d'un emporte-pièce,
- Réserver au congélateur.

Pour la gelée de poivron

- Passer les poivrons à la centrifugeuse,
- Récupérer 500g de jus, faire bouillir et ajouter le kappa,
- Plonger les palets de brandade dans la gelée chaude et réserver au frais.

Pour la tuile noire

- Mélanger tous les ingrédients et les passer au mixeur,
- Cuire dans une poêle anti-adhésive.

Pour le lard corse croustillant

- Faire frire les tranches de lard,
- Hacher et réserver au sec.

Pour le maki de brandade

- Mélanger tous les ingrédients et roulez les makis.

Pour le coulis de persil

- Blanchir le persil, le mixer et passer au chinois,
- Réserver le coulis.

Pour le coulis de poivron

- Faire griller les poivrons, retirer la peau et les graines,
- Mixer et passer au chinois.

DAMIEN SANCHEZ
SKAB
7 Rue de la République
30000 – NIMES
Tél : 04 66 21 94 30
www.restaurant-skab.fr



TRANCHE DE FOIE GRAS MI-CUIT,
poivron confit, poires aux épices et au miel, glace au safran bio Manjolive

Ingrédients

Foie gras mi-cuit :
- lobe de 500g de foie gras
- 5g de sel
- 2.5g de poivre blanc
- 1g de sucre semoule
- 12.5g de porto
- 10g de madère
- 3g de cognac

Poires pochées au safran :
- 4 poires
- 250g de miel
- 2.5g de poivre noir en grains
- 0.25g de safran
- 1g de badiane
- 1 clou de girofle
- ½ gousse de vanille
- 1.5g de cannelle en bâton
- 0.5l d'eau

Gelée de muscat :
- 30g d'eau
- 18g de sucre
- 65g de muscat
- 2.5 feuilles de gélatine

Confit poivron rouge :
- 1 poivron rouge
- 5g de sucre
- 5g d'eau
- huile d'olive
- 5g vinaigre blanc

Glace au safran :
- 150g de lait
- 50g de crème
- 1 jaune d'œuf
- 25g de sucre
- 2.5g de pistils de safran



PRÉPARATION

Pour le foie gras mi-cuit

- Dénerver le foie gras,
- Assaisonnez-le avec le reste des ingrédients,
- Le rouler dans du film alimentaire *(répéter avec 3 feuilles de film pour obtenir un rouleau «hermétique»)*,
- Plongez-le ainsi filmé, dans une eau à 70°C,
- Laisser cuire une dizaine de minutes,
- Après cuisson, réserver au frais pour que le foie se fige.

Pour les poires pochées au safran

- Porter le miel à ébullition, laissez se colorer jusqu'à obtenir une couleur brune,
- Ajouter l'eau,
- Poser le reste des ingrédients dans un torchon, nouez-le puis déposez dans la casserole,
- Laisser infuser,
- Eplucher les poires,
- Cuire les poires une petite demi-heure à feu doux.

Pour la gelée de muscat

- Porter à ébullition l'eau et le sucre,
- Incorporer la gélatine puis le muscat.

Pour le confit de poivron rouge

- Eplucher le poivron, le vider puis le tailler en brunoise,
- Porter l'eau et le sucre à ébullition,
- Ajouter le vinaigre blanc,
- En parallèle, faites suer la brunoise de poivron dans l'huile d'olive,
- Ajouter le mélange : eau, sucre, vinaigre,
- Laisser le tout réduire jusqu'à obtenir une texture sirupeuse.

Pour la glace au safran

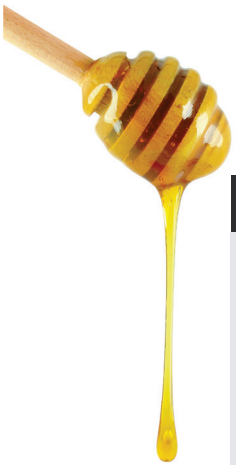
- Blanchir le jaune d'œuf avec le sucre,
- Porter à ébullition le lait avec la crème puis verser sur le jaune,
- Mélanger, chauffer le tout jusqu'à 83°C,
- Ajouter le safran,
- Laisser infuser puis réserver au congélateur.

DAMIEN SANCHEZ
SKAB
7 Rue de la République
30000 – NIMES
Tél : 04 66 21 94 30
www.restaurant-skab.fr



MÉDAILLON DE MAGRET DE CANARD

aux saveurs d'automne, Risotto de riz noir de Camargue aux cèpes



Ingrédients (*pour 4 personnes*)

- 2 magrets de canard ~450g
- 1 courge Butternut
- 2 oignons doux des Cévennes
- 30 g de Miel des Cévennes
- 6 C à Spe de Vinaigre Balsamique des Cévennes
- 3 C à Spe d'olives noires
- huile d'olive de Nîmes AOP
- sel
- poivre
- 250g de Riz Noir AOP de Camargue
- 1 échalote
- 100g parmesan râpé
- 200g crème Fraîche Liquide
- 2 bouchons de cèpes
- 1 C à Spe de Vin Blanc
- sel
- poivre



PRÉPARATION

Pour le magret

- Ouvrir le magret en portefeuille, assaisonner de sel et poivre et réserver,
- Ciseler les oignons et les faire revenir dans un peu d'huile d'olive, déglacer au vinaigre balsamique à feux doux et y ajouter le miel,
- Peler et couper en petits dés la courge, Faire rissoler dans un peu d'huile d'olive ~10 minutes à feux moyens,
- Incorporer la compotée d'oignons aux dés de courge,
- Farcir le magret, le rouler et le ficeler comme un rôti,
- Faire dorer à la poêle 3 minutes côté gras et 2 minutes côté chair,
- Enfourner 5 à 8 minutes à 180°C selon la cuisson souhaitée.

Pour le risotto

- Ciseler et faire revenir l'échalote dans un peu d'huile d'olive,
- Incorporer le riz, mouillez avec le vin blanc puis de l'eau à hauteur,
- Laisser cuire 20 minutes à feux doux,
- Ajouter la crème fraîche et le parmesan et mélanger ~2-3 min,
- Saler, poivrer,
- Tailler les cèpes et les faire dorer et les incorporer au risotto,
- Dresser les assiettes et servir bien chaud.



MILITANT DU GOUT LE GRAU

DAVID PIERREDON
Au petit bonheur
6 Avenue Frédéric Mistral
30240 – LE GRAU DU ROI
Tél : 04 66 58 00 57 -
www.facebook.com/Au-Petit-Bonheur



PAVÉ D'AGNEAU MARINÉ

aux saveurs du sud poêlé, accompagné de son riz de Camargue à la crème au chèvre et sa tuile de parmesan et tomate cerise à l'huile d'olive

Ingrédients

- 1 filet mignon d'agneau (150/200g)
- huile d'olive
- ½ oignon
- 1 gousse d'ail
- thym et romarin *(frais si possible)*
- sel, poivre
- ½ buche de chèvre
- 15 cl de crème liquide

PRÉPARATION

Pour la marinade :

- Verser l'huile d'olive dans un récipient,
- Mettre le thym et le romarin,
- Remuer et laisser reposer 1h.

Pour la tuile au parmesan :

- Préchauffer votre four à 180°C,
- Poser le papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et former un disque de parmesan,
- Mettre au four,
- La sortir dès coloration.

Pour la crème au chèvre :

- Faire chauffer dans une casserole la crème avec le chèvre coupé en morceaux,
- Poivrer et mettre une touche de miel,
- Laisser frémir à feu doux jusqu'à dissolution du fromage.

- Faire cuire le riz,
- Badigeonner le filet mignon d'agneau, avec la marinade sur les 2 côtés,
- Faire revenir l'oignon et l'ail,
- Y ajouter la tomate cerise quelques instant puis la retirer,
- Faire griller le filet pendant 5 min de chaque côté à feu vif,
- Saler et poivrer.





LE DRESSAGE :

- Mélanger le riz dans un saladier avec la crème de chèvre,
- Le dresser dans un emporte pièce,
- Déposer la tuile de parmesan,
- Poser le filet d'agneau à côté et y mettre une pointe de miel afin d'y coller la tomate cerise.

JÉRÔME SANCHEZ
Jeronimo Traiteur
220 Rue des Mésanges
30127 – BELLEGARDE
Tél. : 06 11 71 35 37
www.sanchez-jerome.e-monsite.com



TORTELLINI PERSIL

au brocciu et figatelli, cèpes rôtis et bouillon de prizuttu infusé

Ingrédients *(pour 8 personnes)*

Pâte à raviole verte :
- 250g de farine
- 0.3g de sel
- 5 bottes de persil frisé
- 4 œufs
- 4 jaunes d'œufs
- 50g d'huile d'olive

Farce brocciu figatelli :
- 250g de brocciu
- 250g de figatelli
- 5g d'ail
- 10g de persil haché
- sel • poivre

Bouillon de prizuttu infusé :
- 300g de parure de jambon
- 50g de carotte
- 100g d'oignon
- 1 gousse d'ail
- 20g de cèpes séchés
- 1.5 litre d'eau
- 25g d'huile d'olive

Cèpes rôtis :
- 24 pièces de cèpes bouchons
- 25g d'huile d'olive
- 25g d'huile de noisette



PRÉPARATION

Pour la pâte à raviole verte :

- Effeuiller le persil frisé, puis le disposer dans la cuve du thermomix avec les jaunes d'œufs, les œufs, l'huile d'olive,
- Mixer rapidement puis passer au chinois étamine et réserver,
- Dans la cuve du batteur, disposer en fontaine la farine et le sel puis verser délicatement dessus l'appareil œufs persil pour obtenir une pâte bien homogène,
- Laisser reposer 2h,
- Etaler la pâte sur 2 mm,
- Emporte pièce avec un cercle de 100mm, et réaliser les tortellinis,
- Réserver sur une plaque farinée.

Cuisson : cuire dans une eau bouillante *(2L d'eau, 40g de gros sel)* les tortellinis pendant 3 à 5 min selon cuisson désirée, rouler dans l'huile d'olive.

Pour la farce brocciu figatelli :

- Ouvrir le figatelli en 2, récupérer la chair *(jeter la peau)*, la mélanger au brocciu, au persil et à l'ail haché, bien malaxer le tout pour obtenir une farce homogène,
- Rouler la farce en boule de 15g *(1 tortellini= 1 farce de 15g)*.

Pour le bouillon de prizuttu infusé :

- Tailler les parures, l'oignon et la carotte en mirepoix,
- Faire revenir la mirepoix de légumes avec la gousse d'ail dans l'huile d'olive, puis ajouter la mirepoix de jambon et les cèpes séchés,
- Colorer 1 min puis mouiller avec l'eau, porter à ébullition, écumer,
- Cuire 20 min à frémissement, puis filmer et infuser 20 min,
- Passer ensuite au chinois étamine, réserver au chaud dans une casserole.

Pour les cèpes rôtis :

- Nettoyer les cèpes bouchons avec un linge humide,
- Les couper en 2 dans le sens de la hauteur, les quadriller,
- Chauffer un filet d'huile d'olive avec l'huile de noisette dans une poêle,
- Ajouter les demi cèpes quadrillés, les colorer pendant 5 à 8 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants,
- Réserver au chaud.



LE DRESSAGE :

- Dans une assiette creuse, dresser en quinquonce les tortellinis, en face les cèpes rôtis, des pousses d'épinards à côté des cèpes rôtis,
- Dresser le bouillon très chaud dans une théière, puis verser dans l'assiette.

ERIC RABAZZANI
Le ROWING Club
34 Boulevard Charles Livon
13007 – MARSEILLE
Tél : 04 91 90 07 78



TENDRON DE VEAU CONFIT

au Cap Corse Mattei
Oignons rouges rôtis et Salinu







Ingrédients (*pour 6 personnes*)

Eléments de base :

- tendrons de Veau, 3 pièces de 600g
- fleur de sel, poivrée et parfumée aux herbes. (*thym, baie et feuilles de Myrte, Népita*)
- 5cl d'huile d'olive
- 1dl de Cap Corse Mattei
- 3dl de jus de veau

Eléments de finition et garniture :

6 pièces d'oignons rouges (*moyens*)
50g de Salinu







PRÉPARATION

Préparer la viande et les oignons :

- Frotter les morceaux de tendron avec la fleur de sel parfumée,
- Masser la viande avec l'huile d'olive et déposer dans un plat à rôtir,
- Parer les oignons, garder leur peau et les couper en deux,
- Repartir les oignons dans le plat avec la viande et laisser reposer 1 heure au frais.

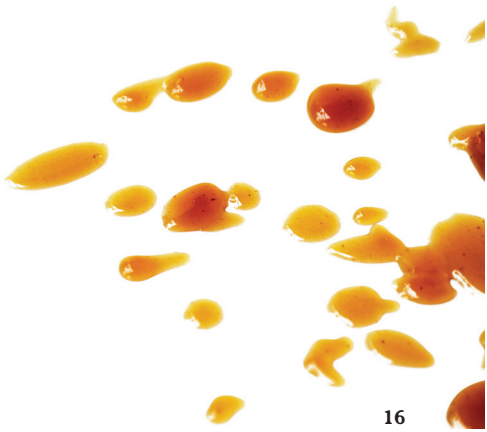
Préparer le four et cuire la viande :

- Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5/6),
- Placer le plat avec la viande et les oignons au four,
- Laisser cuire 1h30 en retournant la viande toute les 20 minutes,
- Après 1h30 de cuisson déglacer avec le Cap Corse Mattei et mouiller avec le jus de viande,
- Prolonger la cuisson pendant 1heure, retourner la viande toutes les 10 minutes,
- Retirer le plat du four, recouvrir d'un papier cuisson et papier aluminium et laisser reposer 20 minutes.

VINCENT TABARANI
A Cucina Corsa

LE DRESSAGE :

- Couper les tendrons en deux, dresser sur assiette et garnir avec les oignons,
- Napper avec le jus de cuisson, saupoudrer viande et oignons de Salinu et servir.







FILET DE MAIGRE POÊLÉ

Déclinaisons autour de la courge et émulsion à la noisette



Ingrédients *(pour 4 personnes)*

- 1 filet de maigre d'environ 1.5kg à 2kg

Purée de butternut

- 2 butternuts
- 2 oignons
- huile d'olive
- beurre
- 100g de crème à 35%
- 100g de lait

Emulsion noisette

- 100g de noisettes torréfiées
- 200g de lait
- 100g de crème
- huile de noisette

Décors et finition

- noisettes torréfiées entières et en poudre
- 1 courge spaghetti
- 1 butternut pour faire des cubes, de la julienne et des carpaccios
- 1 sachet de maïs à pop corn
- cerfeuil
- huile de noisette
- fleur de sel de camargue
- poivre

PRÉPARATION

Pour le maigre :

- Ecailler le maigre, lever les filets et les desarrêter,
- Couper 4 belles portions dans les filets,
- Réserver au frais sur un torchon sec.

Pour la purée :

- Eplucher les butternuts,
- Réserver la partie supérieure dans les graines pour les dés et les carpaccios,
- Tailler en gros cubes la partie inférieure pour la purée,
- Eplucher les oignons, les émincer et les faire suer dans une casserole avec un peu d'huile d'olive,
- Ajouter les morceaux de butternut, laisser cuire 2 min et ajouter 20cl d'eau, sel et poivre,
- Cuire environ 15 min,
- Une fois la purée cuite, l'égoutter et la mixer,
- Vérifier l'assaisonnement et réserver.

Pour le carpaccio de butternut et les dés :

- A l'aide d'une mandoline, taillez dans la longueur de 2mm d'épaisseur,
- Les cuire 20 sec dans l'eau bouillante,
- Refroidir aussitôt dans un saladier avec des glaçons et de l'eau pour stopper la cuisson,
- Egoutter et éponger avec du papier absorbant,
- Pour les dés de butternut, tailler des cubes de 1cm sur 1 cm, les cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 1min30 à 2min,
- Débarrasser aussitôt dans de l'eau glacée et réserver.

Pour la courge spaghetti :

- Cuire la courge avec sa peau pendant 40 à 45 min,
- Mettre dans de l'eau glacée,
- Ouvrir en 2 dans la longueur, enlever les pépins et récupérer la chair qui forment des spaghetti et réserver.

Pour les décors :

- Faire torréfier au four 100g de noisettes à 160°C pendant 8 à 10 min,
- Débarrasser une fois cuites,
- Une fois les noisettes froides, mixer la moitié afin d'obtenir une fine poudre,
- Prendre une poignée de maïs à pop-corn et les mettre dans une casserole avec un peu d'huile d'olive et un couvercle.
- Mettre à chauffer vivement,
- Quand les maïs commencent à claquer dans la casserole, baissez le feu et attendre jusqu'à ce qu'à ce que vous n'entendiez plus de claquement,
- Arroser d'huile de noisettes et noisettes mixées,
- Saler, remuer et réserver.



FINITION ET LE DRESSAGE :

- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, démarrer la cuisson du poisson côté peau pendant 3 à 4 min,
- Retourner le poisson et le cuire encore 3min,
- Débarrasser sur du papier absorbant,
- Disposer votre carpaccio de butternut sur une assiette chaude, poser votre maigre dessus après l'avoir déposé coté peau dans la poudre de noisettes,
- Dresser une grosse virgule de purée de butternut sur votre assiette, disposez harmonieusement les cubes de butternut et les spaghettis préalablement réchauffés au beurre, les noisettes entières et les popcorns,
- Déposer quelques pluches de cerfeuil pour la déco,
- Disposer sur votre filet de maigre la julienne assaisonnée avec de la fleur de sel et de l'huile de noisettes,
- Faites mousser votre émulsion à l'aide d'un robot plongeant. Déposer un peu de mousse sur votre filet de maigre et servez aussitôt.

NICOLAS MONTAGNE
Au petit jardin
66 Boulevard Gambetta
30700 – UZES
Tél : 04 66 81 56 88
www.aupetitjardinuzes.com



CHOUX FARCIS

à la crème de mangue, d'avocat et de fruit de la passion



Ingrédients

Pour la pâte à choux :

- 250g d'eau
- 250g de lait
- 20g de sucre
- 10g de sel
- 220g de beurre
- 275g de farine
- 500g d'œufs

Pour le crémeux passion :

- 170g de pulpe de fruit de la passion
- 55g de sucre
- 40g de jaune d'œufs
- 3g de gélatine
- 18g d'eau
- 76g de beurre
- 500g de crème
- 1 mangue

PRÉPARATION

Pour la pâte à choux

- Porter à ébullition l'eau, le lait, le sel et le beurre,
- Ajouter la farine, dessécher,
- Hors du feu, ajouter les œufs petit à petit jusqu'à obtenir une pâte lisse,
- Dresser les choux sur une plaque et cuire à 180°C pendant 35 min.

Pour le crémeux passion

- Cuire les 3 premiers ingrédients à 85°C puis incorporer la gélatine,
- Remuer et ajouter le beurre,
- Laisser refroidir puis incorporer la crème.

Pour la purée d'avocat :

- Prélever la chair des avocats, ajouter le sucre, le jus de citron vert puis mixer l'ensemble,
- Couper la chair en cube de la mangue.

LE DRESSAGE :

Couper le haut du choux et déposer au fond la purée d'avocats puis les dés de mangue et finir par le crémeux passion.



PIERRICK DORIN
La Fourch'ette/
La nougaterie Cévenole
30140 – ANDUZE
Tél : 06 78 83 68 82
www.nougat-anduze.fr



DESSERTS

POMMES REINETTES DU VIGAN

caramélisées à la carthagène crème légère et nougatine

Ingrédients *(pour 6 personnes)*

Pour la crème légère (crème vanillée + crème fouettée) :

- 25cl decrème liquide
- 50cl de lait
- 50g de farine
- 80g de sucre
- 3 jaunes d'œuf
- ½ cuillère à café d'agar-agar
- 1/2 gousse de vanille
- 25g de beurre

Pour la nougatine :

- 20g d'eau
- 100g de sucre
- 50g d'amandes hachées torréfiées
- 1 zeste d'une orange
- 20g de beurre
- 2 feuilles de papier sulfurisé
- 1 rouleau à pâtisserie

Pour les pommes caramélisées à la carthagène :

- 5 pommes Reinettes
- 200g de sucre
- 80g de beurre
- 1 zeste d'un citron
- 1 jus d'un citron
- 10cl de Carthagène



PRÉPARATION

Pour la crème légère (crème vanillée + crème fouettée) :

- Faire chauffer le lait avec les graines de vanille et l'agar-agar à feu doux jusqu'à obtention d'un lait fumant,
- Dans un saladier, mélanger le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir un mélange proche du blanc,
- Ajouter la farine,
- Incorporer ensuite au mélange, le lait chaud, et remettre en cuisson jusqu'à épaississement du mélange,
- Débarrasser la crème obtenue dans un saladier et incorporer le beurre,
- Laisser refroidir,
- Pendant ce temps, monter votre crème fouettée, au batteur ou au fouet. Une fois prête, incorporer- la à la crème vanillée.

Pour la nougatine :

- Faire un caramel avec le sucre et l'eau,
- Incorporer les amandes, le zeste d'orange Puis hors du feu, ajouter le beurre,
- Verser votre nougatine sur une feuille de papier sulfurisé puis recouvrir avec la seconde feuille,
- Etaler votre nougatine le plus finement possible puis laissez refroidir jusqu'à durcissement.

Pour les pommes caramélisées à la carthagène :

- Eplucher les pommes en gros cubes,
- Faire un caramel *(avec le beurre uniquement)*, puis incorporer les pommes,
- Ajouter le zeste, le jus et la carthagène,
- Mélanger bien le tout et laissez refroidir.

LE DRESSAGE :

Dans un verre ou une assiette, déposez votre préparation de pommes, ajoutez la crème légère puis des morceaux de nougatine.

RODOLPHE BELINGUIER
Au gard'manger
23 cours Jean Jaures
30129 – MANDUEL
Tél : 04 11 83 25 60
www.augardmanger.fr



DU GOÛT, DU GOÛT... DU GARD !

CHARTE D'AUTHENTICITÉ

Des produits de tradition gardoise

Tous les labels officiels de qualité (AOP, IGP…)

Le savoir-faire des artisans et des restaurateurs

Le respect de la saisonnalité

La garantie d'une qualité gustative optimale

Un soutien à l'économie locale

Un maintien des emplois sur le territoire

La préservation de notre environnement

Bonne dégustation…

LE GARD
MILITANT DU GOÛT
www.militantdugout.gard.fr

CONTACTS

Chambre de Commerce et d'Industrie Gard
Pôle Tourisme
12, rue de la République
30032 Nîmes Cedex 1
Tél : 04 66 87 98 79

Aurore DUBART
Conseillère tourisme &
Chargée de mission Militant du Goût
a.dubart@gard.cci.fr



DU GOÛT, DU GOÛT... DU GARD !

CCI GARD

LE GARD DÉPARTEMENT
www.gard.fr

Ce livret vous est offert par
la CCI Gard et par le
Conseil Départemental du Gard

Sud de France

LE GARD
MILITANT DU GOÛT
www.militantdugout.gard.fr