

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...



Les produits sont
approvisionnés par le Réseau
"Bienvenue à La Ferme" et Métro.

SOMMAIRE

ENTRÉES

- Croquilles à la Bourguignonne p.4
- Wrap de suprême de pintade juste saisi, légumes croquants et vinaigrette au miel p.5
- Tuile rocailleuse Cévenole p.6
- **Christmas's cocktail :** tomate cerise façon "Pomme d'Amour" ; religieuse foie gras pistache ; tartare de canard gingembre estragon p.7
- Tartare de canard gingembre estragon p.8
- Terrine de foie gras, cœur de figues et chantilly réglisse p.9

PLATS

- Transparences d'oignons doux des Cévennes farcies à la joue de bœuf et aux châtaignes p.10-11
- Ravioles de Roman gratinées au four, picodon et noix de Grenoble p.12
- Pigeonneau des Costières en ballottins, farce à la figue et Carthagène hors d'âge du mas des Plantades p.13
- Hamburger palets de pomme de terre cabillaud et brandade de morue p.14
- Moussaka de taureau à la provençale p.15
- Truite de la fontaine d'Arlinde fumée par nos soins, blinis à la châtaigne et crème acidulée p.16
- Cromesquis de saumon fumé, tapenade de fenouil à la menthe, réduction de vin chaud p.17
- Bar entier farci aux légumes d'Automne p.18
- Mousseline de potiron, foie gras poêlé et éclats de châtaignes p.19
- Mignon de cochon basse température et notes boisées, oignons doux des Cévennes et bonbon au foie gras et aux cèpes p.20
- Risotto à la truffe blanche associé aux cèpes p.21
- Verrines de pâtes Cavatelli truffe noire p.22
- Noix de Saint Jacques snackées sur une fine crème de légumes au gingembre et coriandre et sa chips de jambon de pays p.23

DESSERTS

- Lentilles confites à la crème de marron, moelleux au foie gras et billes de courge au miel p.24
- Bonbons coulant chocolat noisette p.25
- Tartelette ivoire crème de potimarron, tuile de Carambar aux graines de courges, mousse café chicorée, grué de cacao p.26
- Pommes Reinette du Vigan rôties au caramel beurre salé et safran Bio d'Anduze p.27
- Tarte Tatin revisitée, pomme Reinette du Vigan caramel à l'huile d'olive et fleur de lavande, croustillant spéculos p.28
- Crème brûlée aux nougats p.29

CROQUILLES
à la Bourguignonne



INGRÉDIENTS

- 4 douzaines d'escargots en bocal
- 100 gr de beurre
- 3 gousses d'ail
- 15 gr de persil frais
- 10 gr d'échalote
- 1 pincée de sel et de poivre



PRÉPARATION

- Bien égoutter les escargots dans une passoire et les rincer à l'eau froide.
- Dans le mixeur, hachez finement, l'ail, le persil et l'échalote, rajouter ensuite le beurre, le sel et le poivre puis mixer à nouveau.
- Une fois les escargots bien égouttés, les mettre dans les croquilles et les farcir avec le beurre. Ensuite, les mettre dans un plat.
- Préchauffer le four à 200/220°C.
- Une fois le four bien chaud, enfourner le plat et laisser chauffer jusqu'à frémissement du beurre (3/4 min) et finir avec quelques feuilles de roquettes.

LES ESCARGOTS DE LA VAUNAGE
ADRIEN JOURDAN
2, Impasse Rieu - 30870 CLARENSAC
Tél : 06 58 25 91 71



WRAP DE DUPRÊME DE PINTADE
juste saisi, légumes croquants et vinaigrette au miel



INGRÉDIENTS

- 10 fajitas de 18/20 cm
- 5 suprêmes de pintade
- ¼ de concombre
- 2 carottes
- **Mayonnaise** (1 jaune d'œuf, 1 c. à s.de moutarde, sel, poivre, 300g d'huile de tournesol, 45 gr de miel)
- 3 c. à s.de miel
- 30 gr de viandox
- 50 gr de beurre
- **Vinaigrette miel :** 38 gr de miel, 75 gr vinaigre de cidre, 150 gr huile de noisette
- Coriandre ciselée
- Huile d'olive

PRÉPARATION

- Travailler les suprêmes de pintade en enlevant la peau ainsi que le gras.
- Dans une poêle marquer en cuisson de chaque côté les suprêmes de pintades avec du beurre et de l'huile d'olive.
- Dégraisser votre poêle, faire pincer les sucs avec le miel et le viandox, ajouter un peu de fond de viande et mariner vos suprêmes de pintades quelques minutes puis placer les dans une plaque allant au four et laisser cuire une bonne demi-heure à couvert à 170°C.
- Monter votre mayonnaise et ajouter le miel à la fin, réserver.
- Eplucher les carottes, le concombre taillé en bâtonnets très fins, réserver.
- Réaliser la vinaigrette au miel en mélangeant tous les ingrédients, réserver.
- Tailler les suprêmes de pintades en lamelles pas trop épaisses.
- Prendre une fajitas, étaler une bonne cuillère à soupe de mayonnaise au miel, tout en bas de la fajitas déposer un demi suprême de pintade en lamelles, par-dessus des bâtonnets de concombres et de carottes ainsi que quelques feuilles de coriandre.
- Rabattre les côtés de la fajitas vers l'intérieur et rouler l'ensemble.
- Dans une poêle avec un filet d'huile d'olive marquer en cuisson les wraps de chaque côté, couper les en deux en biais puis dresser dans une assiette avec un filet de vinaigrette au miel et un peu de salade.

TOQU'&TRAITEUR
JÉRÔME GONTHIER
22, route de la gare - 30200 VENEJAN
Tél : 06 85 93 37 42
www.toqueettraiteur.fr

TUILE ROCAILLEUSE
Cévenole

INGRÉDIENTS

Eléments de base :
- 200 gr de tapioca
- 50 gr de coriandre
- 50 gr d'ail
- 50 gr d'oignons doux
- 15 gr d'encre de seiche
- 50 cl d'eau
- 1l d'huile
- Sel : PM
- Poivre : PM
- 20 cl de crème liquide 15%

PRÉPARATION

La tuile tapioca

1) Cuire le tapioca dans l'eau coloré à l'encre de seiche
2) Couler l'appareil obtenu sur papier sulfurisé
3) Frire au moment puis assaisonner



Le gel de coriandre

1) Blanchir les feuilles de coriandre à l'anglaise et bien rafraichir
2) Mixer au Blender puis chinoiser, rectifier l'assaisonnement
3) Lier à votre convenance

La crème d'oignons

1) Couper en brunoise l'oignon et suer au beurre avec l'ail
2) Déglacer au vin blanc à hauteur puis laisser réduire à demi glace
3) Crémer et rectifier l'assaisonnement 2 cartouches de gaz



LE RICHE HÔTEL
SÉBASTIEN RATH &
LA CHEF PÂTISSIÈRE MANDY LOPEZ
42, place Pierre Sémard – 30 100 ALES
Tél : 04 66 52 30 87 - www.leriche.fr

CHRISTMAS'S COKTAIL



INGRÉDIENTS — Tomate cerise façon pomme d'amour

- 10 pièces de tomates cerise
- Noisette
- Grué cacao
- 200 gr de sucre
- 75 gr d'eau

PRÉPARATION

Réaliser un caramel

Tremper les tomates cerises dans celui-ci et saupoudrer de noisette et de cacao.

INGRÉDIENTS — Religieuse foie gras pistache

Choux

- 125 gr d'eau
- 40 gr de beurre
- 75 gr de farine
- 2 œufs

Crème pistache

- 125 gr de crème fouettée
- 2 c à soupe de pâte à pistache
- Foie gras de 250 gr

PRÉPARATION

Réaliser une pâte à choux

- Pocher des choux de 2,5 cm de diamètre et de 1 cm de diamètre.
- Enfourner à 180°C pendant 13 minutes.

Réaliser une crème pistache

- Farcir les gros choux de foie gras et superposer le petit chapeau en intercalant avec une pointe de pistache.





L'AUBERGE DES VOUTINS
FLORENT MANSARD
409 Rue des Écoles
30340 MEJANNES LES ALES
Tél : 04 66 61 38 03
www.auberge-des-voutins.fr

TARTARE DE CANARD
gingembre estragon



INGRÉDIENTS

- Magret 1 pièce
- 100 gr de gingembre
- Sel & poivre
- 50 gr de ciboulette
- 50 gr d'Estragon
- 2 c à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION

- Couper le magret en tartare
- Hacher le gingembre ciboulette et estragon.
- Incorporer au tartare avec l'assaisonnement et l'huile d'olive.
- Dresser en verrine.





L'AUBERGE DES VOUTINS
FLORENT MANSARD
409 Rue des Écoles
30340 MEJANNES LES ALES
Tél : 04 66 61 38 03
www.auberge-des-voutins.fr

TERRINE DE FOIE GRAS
cœur de figues & chantilly réglisse



INGRÉDIENTS

- Foie gras 1kg
- 1 cl de Carthagène
- 2 c à café de sel
- 2 c à café de sucre
- 1 c à café de poivre
- 250 gr de crème fouettée
- 1 c à soupe de pâte de réglisse
- Fruit frais 300 gr

PRÉPARATION

- Monter la crème chantilly et y incorporer la pâte de réglisse.
- Mettre la préparation dans une poche à douille et au frais.
- Eveiner le foie gras et assaisonner avec le sucre, le sel et la Carthagène.
- Mouler dans un moule à cake.
- Enfourner dans le four chaud dans un bain.

LE DRESSAGE
Dresser harmonieusement
en intercalant les fruits, le foie gras
et les pointes de réglisse.





L'AUBERGE DES VOUTINS
FLORENT MANSARD
409 Rue des Écoles
30340 MEJANNES LES ALES
Tél : 04 66 61 38 03
www.auberge-des-voutins.fr

TRANSPARENCES D'OIGNONS DOUX DES CÉVENNES

farcies à la joue de bœuf et aux châtaignes

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 3 gros oignons doux des Cévennes
- 200 gr de filets de poulet
- 1 blanc d'œuf
- 30 cl de crème entière
- 300 gr de joue de bœuf
- 100 gr de châtaignes entières, cuites et décortiquées
- 1 garniture aromatique
- 1 carotte
- 20 cl de vin blanc
- Sel, poivre

Ingrédients pour la réalisation d'un jus maison (facultatif) :

- L'équivalent d'1/2 carcasse en os de poulet
- 1 oignon doux des Cévennes
- 1 carotte
- 2 gousses d'ail
- 10 cl de vin blanc
- 1 cuillère à soupe de farine
- Huile d'olive

Temps de cuisson : 3 h.
Temps de préparation : 1 h.





MILITANT DU GOÛT LE GARD

AU GARD'MANGER
RODOLPHE BELINGUIER
409 Rue des Écoles
23 cours Jean Jaurès – 30129 MANDUEL
Tél : 04 11 83 25 60 - www.augardmanger.fr

PRÉPARATION LA VEILLE

Préparation des oignons

- Disposez les oignons non épluchés dans un plat au four (préalablement préchauffé) pendant 2 heures à 150°C.
- Une fois cuits, laissez-les refroidir et réservez-les au frigidaire.

Préparation de la joue de bœuf

- Dans une cocotte en fonte, disposez la joue de bœuf, le vin blanc, la garniture aromatique, la carotte grossièrement coupée, du sel et du poivre.
- Mettez de l'eau à hauteur. Faire cuire durant 2h30 jusqu'à que la viande se détache.
- Une fois la préparation cuite, laissez refroidir et réservez au frigidaire.
- Gardez le bouillon si vous souhaitez réaliser un jus maison ou une soupe par exemple.

LE JOUR DE LA RÉALISATION DU PLAT

Préparation de la farce

- Mixez les filets de poulet avec le blanc d'œuf, la crème, du sel et du poivre. Incorporez l'effilocher de joue de bœuf puis les châtaignes grossièrement coupées.
  N.B : Pensez à réchauffer préalablement la joue de bœuf afin de l'effilocher.

Préparation des oignons

- Epluchez les oignons et coupez- les en 2 à l'horizontale. Disposez les ½ oignons dans les ramequins et ajoutez la farce. Mettez les ramequins dans un plat au bain marie puis enfournez (dans un four préalablement préchauffé) à 180°C durant 30 minutes. Une fois cuits, retirez les oignons farcis de leurs ramequins à chaud.
- Pour le service, disposez- les individuellement dans une assiette avec le jus si vous en avez préparé un.

CONFECTION D'UN JUS 100% MAISON (Facultatif)

N.B : Commencez par cette préparation avant celle de la farce et des oignons.

- Concassez les os de poulet.
- Dans une cocotte, disposez les os, 1 oignon doux des Cévennes coupé avec la pelure, 1 carotte coupée, 2 gousses d'ail en chemise. Faites saisir le tout avec de l'huile d'olive jusqu'à forte coloration.
- Déglacez le tout au vin blanc pour décrocher les sucs. Une fois le vin blanc évaporé, singez avec une cuillère à soupe de farine et mélangez.
- A feu doux, versez le bouillon de joue de bœuf (réservé la veille) CHAUD à hauteur et laissez réduire jusqu'à l'obtention d'une préparation dense. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
- Filtrez la préparation et Réservez- là.

RAVIOLES DE ROMAN
gratinées au four, picodon et noix de Grenoble

INGRÉDIENTS

- 2 œufs entier
- 2 picodons
- 20 cl de crème liquide
- 2 plaques de ravioles
- 50 g de noix de Grenoble
- Sel fin, poivre blanc moulu.

PRÉPARATION

- Faire chauffer la crème avec les picodons coupés en petit morceaux, refroidir.
- Ajouter les œufs battus, assaisonner, mélanger.
- Concasser les noix, réservez-les.
- Dans un plat à gratin, beurrer légèrement le fond, ajouter les ravioles, puis les noix et l'appareil.
- Cuire au four 15/20 mm à 180°C
- Servir chaud.





CCI SUD FORMATION CFALR ÉTABLISSEMENT D'ALÈS

RECETTES RÉALISÉES PAR LES APPRENTIS CAP CUISINE 2ÈME ANNÉE

270 Quai des Prés Rasclaux, 30100 ALES
Tél : 04 66 91 21 21
www.sudformation.cci.fr/cci-sud-formation-ales



PIGEONNEAU DES COSTIÈRES

en ballottins, farce à la figue et Carthagène hors d'âge du mas des Plantades

INGRÉDIENTS

- 2 pigeons des Costières
- 300 g de farce
- Figues sèches
- Carthagène hors d'âge du mas des Plantades
- Crépine de porc
- Huile d'olive de la coopérative de Beaucaire
- 2 Carottes des sables
- 1 Oignon doux des Cévennes
- Fond de volaille
- Réduction balsamique
- Tuile filet rouge
- Germes de petits pois



PRÉPARATION

- Faire préchauffer le four 180°C
- Mettre à réhydrater les figues sèches dans la Carthagène.
- Vider et désosser les pigeons par le dos afin d'obtenir une seule pièce de viande.
- Dans une casserole, faire revenir les carcasses, lorsqu'elles ont pris une belle couleur brune ajouter les carottes et l'oignon coupés en gros morceau et faire suer. Mouiller avec un fond de volaille et laisser cuire.
- Préparer la farce avec les gésiers et les foies de pigeons, les figues réhydratées coupées en petits morceaux et y ajouter une partie de la Carthagène.
- Disposer les pigeons à plat, côté peau sur la planche, saler et poivrer.
- Disposer une cuillère de farce en son centre et refermer le pigeon en le roulant. Finaliser avec la crépine.
- Dans un plat, mettre un filet d'huile d'olive, puis disposer les pigeons et cuire 17 minutes.
- Pendant ce temps, passer le jus au chinois étamine et faire réduire celui-ci.
- À la sortie du four couper la ballottine en biais.
- Dresser.





RESTAURANT LE PASSION
CÉDRIC GADILLE
Boulevard du Maréchal Foch
30300 BEAUCAIRE
Tél : 04 66 19 05 04
www.restaurantlepassion.fr

HAMBURGER

palets de pomme de terre cabillaud et brandade de morue



INGRÉDIENTS

- 7 pommes de terre
- 4 filets de cabillaud (en tranche épaisse)
- Brandade de morue (à tartiner sur le poisson)
- 3 oignons jaunes
- 50 gr de farine
- 2 œufs
- 3 oignons rouges
- 2 tomates
- Salade
- 4 tranches d'emmental
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- Huile de tournesol (pour la cuisson)

PRÉPARATION

Préparer les rostis de pommes de terre

- Eplucher les pommes de terre, les oignons et les râper finement.
- Ajouter la farine, 1 œuf, un peu de sel et de poivre. Bien mélanger l'ensemble.
- Dans une poêle, porter à ébullition un peu d'huile.
- Former 4 galettes, les déposer dans la poêle et les faire dorer sur chaque face. Les sortir et les égoutter sur papier absorbant.
- Disposer les galettes sur un plat de service. Leur donner une forme ronde à l'aide d'un couteau ou d'un emporte-pièce.

Préparer les légumes

- Préparer une feuille de salade lavée, grand format si possible.
- Nettoyer les tomates et les couper en fines rondelles.
- Eplucher et découper l'oignon rouge en fines rondelles.

Pour le poisson

- Trancher les filets de cabillaud en forme de pavés.
- Faire cuire dans une poêle, 5 minutes par face, avec un filet d'huile d'olive.
- Assaisonner puis les disposer sur une assiette et tartiner d'une épaisse couche de brandade.

LE DRESSAGE

Sur un rosti, disposer la feuille de salade, le poisson tartiné, une tranche de tomate, les rondelles d'oignon rouge, la tranche d'emmental (un peu coulante) et couvrir d'un rosti.



COUDÈNE
600, Avenue Campello
30 380 SAINT CHRISTOL LES ALES
Tél. : 04 66 60 77 50 - www.coudene.com



MOUSSAKA DE TAUREAU
à la provençale

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 aubergine
- 250 gr de viande de taureau hachée
- 1 petite boîte de coulis de tomate
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 20 gr de beurre
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence
- 1 cuillère à café de thym
- 1/4 de courgette
- 50 cl de crème fraîche semi-épaisse
- Un verre de gruyère râpé
- Un jaune d'œuf
- Sel et Poivre du moulin
- Parmesan râpé selon votre convenance



PRÉPARATION

- Émincer l'oignon et faire revenir dans une poêle.
- Ajouter le quart de courgette mixé avec la viande hachée de taureau dans la poêle puis un filet d'huile d'olive afin d'éviter que ça attrape.
- Ajouter le thym et les herbes de Provence puis le coulis de tomate pour que cela soit homogène et que cela épaississe un peu (vérifier l'assaisonnement).
- Couper l'aubergine sur la longueur façon lasagne en leur laissant leur peau. Les saler généreusement afin qu'elles dégorgent de leur eau. Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent et les égoutter.
- Dans une casserole, verser la crème fraîche additionnée d'un jaune d'œuf cru et de gruyère râpé. Faire mijoter à feu doux en remuant régulièrement au fouet afin de faire fondre le fromage et obtenir une sauce. La réserver dans un bol.
- Préparer un ramequin ou un moule assez haut allant au four et de préférence individuel.
  Le beurrer légèrement et y mettre un peu de sauce au gruyère sur le fond.
- Ajouter les aubergines en les laissant légèrement dépasser du moule afin de cercler le moule
  et de recouvrir tous les bords.
- Garnir ce "cercle" de la préparation hachée, rajouter une cuillère à soupe de sauce au gruyère et replier les aubergines de manière à former une aumônière.
- Enfourner dans un four à 200°C jusqu'à votre convenance.

NB : Vous avez la possibilité d'ajouter une touche de parmesan (ou plus selon votre envie) avant la cuisson au fur si vous souhaitez votre aumonière gratinée.



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



TRUITE DE LA FONTAINE D'ARLINDE

fumée par nos soins, blinis à la châtaigne et crème acidulée

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

Blinis

- 1 œuf
- 1 yaourt nature
- 1/2 pot de farine de blé
- 1/2 pot de farine de châtaignes
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de levure.

PRÉPARATION

Mélanger le tout comme une pâte à crêpes et disposer une cuillère à soupe de pâte dans une poêle chaude huilée. Cuire 1min de chaque côté, surveiller la cuisson.

Recette de la crème acidulée

- Fromage frais type Philadelphia
- Zeste de citrons jaune et vert
- Ciboulette

PRÉPARATION

Fouetter les ingrédients ensemble.

LE DRESSAGE

Prévoir 4 tranches de truite fumée.
Disposer un blinis sur l'assiette.
Ajouter une cuillère à soupe de crème acidulée et terminer par une tranche de truite fumée.





LA PORTE DES CÉVENNES
Denis HAON & Yohan MAURIN
2300 Route de Saint-Jean du Gard
30140 ANDUZE
Tél : 04 66 61 99 44
www.hotel-restaurant-porte-cevennes.fr



CROMESQUIS DE SAUMON FUMÉ

tapenade de fenouil à la menthe
réduction de vin chaud

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 400 gr de saumon fumé
- 4 blancs œufs
- 120 gr de crème fraîche
- 1 échalote
- Pincée de basilic
- 1 filet de citron jaune
- Pâtes de kadaïf (cheveux d'anges)

Tapenade de fenouil

- 1 gros bulbe de fenouil
- 4 filets anchois
- 1 gousse d'ail
- Filet huile d'olive
- 50 gr olive verte
- Menthe fraiche

Réduction de vin chaud

- ½ l de vin rouge
- 80 gr de sucre
- 1 bâton de cannelle
- 3 clous de girofle
- 2 étoiles anisées (badiane)

PRÉPARATION

- Eplucher l'échalote, ciseler et suer à l'huile d'olive.
- Dans un robot cutter, mixer le saumon fumé, les blancs d'œufs, la crème fraîche, l'échalote suée et refroidit, le basilic et le filet de citron, rectifier l'assaisonnement.
- Former des quenelles et entourer de kadaïf, réserver.
- Réaliser la tapenade de fenouil, mettre tous les ingrédients dans un robot cutter et mixer le tout puis rectifier l'assaisonnement et réserver.
- Dans une casserole faites réduire le vin avec le sucre et les épices jusqu'à une consistance sirupeuse.
- Faites chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, dorer les cromesquis de saumon de chaque côté, débarrasser sur une plaque avec papier sulfurisé et terminer la cuisson au four pendant 5 minutes à 160°C.

LE DRESSAGE

A l'aide d'un emporte-pièce déposer une cuillère à soupe de tapenade de fenouil, la quenelle de cromesquis et la réduction de vin chaud, pointe de chiffonnade de salade.



TOQU'&TRAITEUR
Jérôme GONTHIER
22, route de la gare - 30200 VENEJAN
Tél: 06 85 93 37 42
www.toqueettraiteur.fr



BAR ENTIER
farci aux légumes d'automne

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 1 bar (300-400g) non vidé
- 20 gr courge butternut
- 1 oignon doux des Cévennes
- 10 gr de riz noir de Camargue
- 10 gr de châtaignes précuites
- 5 cl de vin blanc
- 1 citron
- Huile d'olive AOP de Nîmes
- Sel et poivre

PRÉPARATION

- Peler la courge butternut et enlever les pépins, puis couper en brunoise la courge et les châtaignes, réserver.
- Ciselez l'oignon et le faire revenir dans une casserole avec de l'huile sans coloration.
- Ajouter le riz noir de Camargue et le nacrer (le mélanger ~1 minute).
- Déglacer au vin blanc, mélanger et mouiller à hauteur avec de l'eau.
- Cuire 25 min mélanger régulièrement et ajouter de l'eau si nécessaire.
- En fin de cuisson du riz, ajouter la brunoise de légumes d'automne, mélanger et réserver.

PRÉPARATION DU POISSON (TECHNIQUE PAPILLON)

- Préchauffer le four à 180°C.
- Ouvrir le poisson par le dos. Retirer les arêtes et le vider (sans ouvrir le ventre). Couper les nageoires et conserver la tête. Vérifier que toutes les arêtes soient enlevées et bien rincer le poisson.
- Garnir le poisson avec la farce.
- Disposer le bar farci dans un plat, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler, poivrer et presser le jus d'1/2 citron.
- Enfourner à 170°C durant 15 minutes.
- Servir entier dans l'assiette.



AU PETIT BONHEUR
David PIERREDON
6 Avenue Frédéric Mistral
30240 LE GRAU DU ROI
Tél : 04 66 58 00 57
www.facebook.com/Au-Petit-Bonheur

MOUSSELINE DE POTIRON

foie gras poêlé et éclats de châtaignes



INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- 1 oignon doux des Cévennes
- 1 pomme de terre
- 600 gr de chair de potiron
- 40 gr de beurre
- 40 gr de farine
- 2 œufs
- Noix de muscade
- Sel et poivre
- 40 gr de foie gras
- 6 marrons entiers

PRÉPARATION

- Débarrasser le potiron de ses graines et filaments. Couper en gros morceaux.
- Retirer la peau puis recouper la chair en morceaux. Peser-le pour avoir 600 gr de chaire. Le faire cuire à la vapeur avec 3 brins de thym entre 20 et 30 mins.
- Réaliser la béchamel avec les 40 gr de beurre et 40 gr de farine pour faire le roux puis ajouter le lait, le sel et la noix de muscade et remettre sur le feu pour épaissir.
- Préchauffer le four à 190°C.
- Clarifier les œufs.
- Passer le potiron au moulin. Versez-le dans une casserole sur feu vif et ménager pour assécher la purée et incorporer la béchamel.
- Monter les blancs en neige et incorporer délicatement au mélange.
- Verser la préparation dans des moules beurrés et farinés.
- Mettre au four à 180°C durant 2 minutes.
- Sortir du four et ajouter les cubes de foies gras poêlés et oignons frits.
- En décoration ajouter des éclats de marrons.



LA TABLE DES SAISONS
Pierre TAIX
3 Rue du Plan de Brie 30140 ANDUZE
Tél : 04 66 25 22 50

MIGNON DE COCHON

basse température et notes boisées, oignons doux des Cévennes et bonbon au foie gras et aux cèpes

INGRÉDIENTS

- Un filet de porc
- Petits oignons doux ces Cévennes
- Foie gras de canard
- Cèpes
- Chapelure
- Œufs entiers
- Huile
- Balsamique
- Carthagène
- Crème 15%
- Graines de coriandre
- Graines de cumin





PRÉPARATION

Cuisson basse température

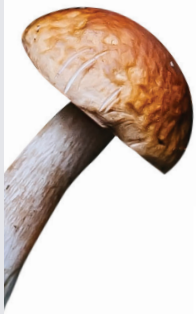
- Marquer en cuisson une heure le filet de porc à 64°C avec un thermoplongeur.

Oignons doux ces Cévennes

- Eplucher vos oignons, puis pocher dans le balsamique aux épices (cumin, coriandre).
- Débarrasser, égoutter quelques minutes puis couper en deux et saisir dans une huile de noisette jusqu'à l'obtention d'une coloration brune.

Bonbon de foie gras aux cèpes

- Marquer en cuisson le foie gras et les cèpes, déglacer à la Carthagène et crémer.
- Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf, les épices et assaisonner.
- Verser dans des silicones demi-sphères, bloquer au grand froid.
- Assembler les deux demi-sphères, puis passer à l'anglaise. Finir par la chapelure.
- Renouveler l'opération deux fois.
- Marquer en cuisson au moment dans un bain d'huile à 175°C.





LE RICHE HÔTEL
Sébastien RATH
et la chef pâtissière Mandy LOPEZ
42, place Pierre Sémard – 30100 ALES
Tél : 04 66 52 30 87
www.leriche.fr

RISOTTO

à la truffe blanche associé aux cèpes



INGRÉDIENTS

- Echalotte
- Oignon
- Huile de tournesol
- Riz Arborio
- Vin blanc
- Truffe
- Bouillon de volailles ou de légumes
- Crème
- Parmesan
- Cèpes



PRÉPARATION

- Faire revenir l'échalote et l'oignon avec de l'huile de tournesol.
- Verser le riz Arborio dans la casserole et déglacer au vin blanc.
- Ajouter du bouillon de volaille ou de légumes.
- Laisser cuire le riz. Une fois cuit, ajouter de la crème et du parmesan.
- Pour finir, ajouter la crème de cèpes à la truffe blanche et un peu de carpaccio à la truffe.



PASQUALINO TRAITEUR
Pascal PASQUALINO
BP 20 – 30150 SAINT GENIES DE COMOLAS
Tél : 06 32 41 63 19

RESTAURANT LE PARVIS
Jean Michel BERENGIER
55 cours Pourtoules - 84100 ORANGE
Tél : 04 90 34 82 00

VERRINE
de pâtes Cavatelli truffe noire

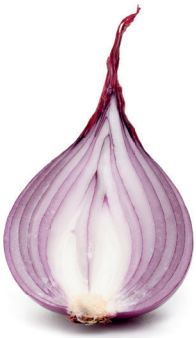
INGRÉDIENTS

- Pâtes Cavatelli
- Echalotte
- Oignons
- Huile
- Crème
- Truffe

PRÉPARATION

- Faire cuire des pâtes "Cavatelli".
- Dans une casserole faire revenir l'échalote et les oignons avec un peu d'huile.
- Verser de la crème sur les oignons et laisser épaissir la crème avant d'ajouter les pâtes.
- Enfin, ajouter du carpaccio de truffe.







PASQUALINO TRAITEUR
Pascal PASQUALINO
BP 20 – 30150 SAINT GENIES DE COMOLAS
Tél : 06 32 41 63 19

RESTAURANT LE PARVIS
Jean Michel BERENGIER
55 cours Pourtoules - 84100 ORANGE
Tél : 04 90 34 82 00

NOIX DE SAINT JACQUES

snackées sur une fine crème de légumes au gingembre et coriandre et sa chips de jambon de pays

INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES

- Crème de légumes
- 200 gr de carottes
- 40 gr d'oignons doux des Cévennes
- 8 gr de gingembre frais
- 1/2 bouquet de coriandre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 pincée de cumin en poudre
- 150gr d 'eau
- Cube de bouillon de légumes
- Sel et poivre du moulin
- Fines tranches de jambon
- Beurre
- Noix de Saint Jacques

PRÉPARATION

- Eplucher les carottes, l'oignon, le gingembre.
- Couper en morceaux et passer au mixeur pendant 5 secondes.
- Dans une casserole, mettre de l'huile d'olive à chauffer et y ajouter la préparation mixée. Ajouter les feuilles de coriandre et en garder quelques-unes pour la présentation.
- Saler et poivrer. Laisser cuire 8 minutes en remuant.
- Ajouter l'eau et le bouillon cube et cuire 20 minutes à feu doux. Ensuite, mixer le tout finement. Réserver.
- Pendant les 20 minutes de cuisson, préparer les chips de jambon. Tranches de jambon fines mises entre 2 feuilles de papier sulfurisé au four pendant 10 minutes à 200°. Ensuite les sortir et les mettre à sécher sur une grille.

Cuisson des St Jacques

- Dans une poêle chaude avec un peu de beurre, snacker les St Jacques. Juste les colorer de chaque côté, cuisson rapide.

LE DRESSAGE

Crème de légumes chaude dans le fond de l'assiette, parsemée de feuilles de coriandre fraîche y disposer les noix de St Jacques snackées et par-dessus les chips de jambon.



LES VENTS D'ANGES
Tania VAN MUYLEN
1 Rue du 19 Mars 1962
30140 BAGARD
Tél : 04 66 60 57 31



LENTILLES CONFITES

confites à la crème de marron, moelleux au foie-gras et billes de courge confite au Miel

INGRÉDIENTS POUR 30 BOUCHÉES SERVIES EN VERRINE DE 10 CL

- 150 gr de lentilles BIO
- 200 gr de marron naturel BIO
- 200 gr de foie-gras de canard
- 300 gr de courge Sweet Dumping
- 150 gr de miel
- 400 gr de sucre
- 30 gr de farine
- 50 cl de crème 35%
- 100 gr de pâte d'amande
- 3 Œufs
- 15 gr de levure chimique
- 150 gr de beurre
- 5 cl d'huile d'olive
- 100 gr de sucre glace

PRÉPARATION

- Cuire les lentilles dans de l'eau pendant 15 minutes.
- Ajouter 100 gr de sucre. Laisser confire jusqu'à pouvoir mixer les lentilles.
- Réserver le restant de sirop et mixer les lentilles, y ajouter 50 gr de crème de marrons confits puis laisser refroidir.
- Monter 10 cl de crème à 35% ; l'incorporer au précédent appareil. Réserver au réfrigérateur.
- Mixer au cutter le foie gras, la pâte d'amande, 2 œufs et la levure chimique.
- Disposer dans un moule silicone (taille petit gâteaux ROND) et cuire à 180°C pendant 10/12 minutes.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Détailler des billes dans la courge crue ; confire dans une casserole d'eau avec 100 gr de sucre et 20 gr de miel.
- Laisser refroidir

Préparation Tuiles :

- Dans une casserole faire tiédir 100 gr de miel, le verser sur 125 gr de beurre, ajouter 50 gr de sucre glace et 10 gr de farine.
- Laisser reposer et cuire selon la forme désirée sur un silpat à 200°C jusqu'à coloration.

LE DRESSAGE DANS UNE VERRINE DE 10 CL

Mettre le gâteau de foie gras au fond de la verrine.

A l'aide de la poche pâtissière et d'une douille cannelée disposer la mousse de lentille aux marrons sur le gâteau au foie gras.

Disposer 3 billes et quelques gouttes de sirop de cuisson sur la mousse.

Terminer le dressage par la tuile au miel.



LE JARDIN AUX SOURCES
Jérôme BILLOD-MOREL
Avenue du Parc 34190 BRISSAC
Tél : 04.67.73.31.16.30
www.lejardinauxsources.com

BONBON
chocolat noisettes



INGRÉDIENTS

- 10 Noisettes
- 150 ml de crème 35%
- 200 gr de chocolat Azelia
- 200 gr de chocolat noir
- 200 gr de beurre de cacao

PRÉPARATION

- Torréfier les noisettes
- Faire une ganache avec du chocolat noisette "azelia" de chez Valrhona
- Couler la ganache dans des demi-sphères
- Insérer un demi noisette de chaque côté
- Bloquer au grand froid
- Coller les deux demi-sphères
- Bloquer au grand froid
- Tremper le bonbon dans du beurre de cacao au chocolat noir





LE RICHE HÔTEL
Sébastien RATH
et la chef pâtissière Mandy LOPEZ
42, place Pierre Sémard – 30100 ALES
Tél : 04 66 52 30 87
www.leriche.fr



TARTELETTE IVOIRE

crème de potimarron, tuile de Carambar aux graines de courges, mousse café chicorée, grué de cacao

INGRÉDIENTS

Tartelette ivoire crème de potimarron

- 500 gr de couverture ivoire
- 1 potimarron
- 80 gr de sucre cassonnade
- 10 gr de gélatine
- 100 gr de crème fouettée

PRÉPARATION

- Fondre 500 gr de couverture ivoire et l'étaler sur une feuille guitare puis laisser prendre et mettre dans des emporte-pièces : disques de 8 cm.
- Eplucher un potimarron et le cuire à l'eau sans sel.
- Égoutter et mixer 300 gr de potimarron avec 80 gr de sucre cassonade.
- Imbiber 10 gr de gélatine, la faire fondre et l'incorporer.
- Puis ajouter 100 gr de crème fouettée.
- Mouler dans des cercles à mousses de 6 cm.
- Laisser prendre au froid.

La tuile carambar aux graines de courges

- Carambar
- Graines de courges grillées

PRÉPARATION

- Tailler les Carambars en petits cubes et les disposer sur une toile de cuisson. Les mettre au four à 150°C pendant 10 min. puis laisser refroidir.
- Disposer quelques graines de courges grillées sur une toile de cuisson et quadriller avec un caramel clair à l'aide d'une fourchette.

La mousse café chicorée

- 300 gr de crème liquide
- 30 gr de Ricoré
- 40 gr de sucre

PRÉPARATION

Tiédir 300 gr de crème liquide puis ajouter 30 gr de Ricoré et 40 gr de sucre. Laisser refroidir puis fouetter ou mettre en siphon.

LE DRESSAGE

Dans une assiette plate disposer un disque ivoire puis une mousse de potimarron puis une rosace de mousse Ricoré ; et décorer avec les tuiles de Carambar, les graines de courges et quelques grains de Grué cacao...

Pour accompagner ce dessert : une petite quenelle de glace aux marrons glacés.





RESTAURANT VINCENT CROIZARD
Vincent CROIZARD
17 Rue des Chassaintes - 30900 NIMES
Tél : 04 66 67 04 99
www.restaurantcroizard.com



POMMES REINETTE DU VIGAN RÔTIES

Caramel beurre salé et safran Bio d'Anduze

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Compote de pommes

- 10 pommes
- 100 g de sucre
- Safran

PRÉPARATION

- Réaliser la compote.
- Bien laisser cuire les pommes.
- Ecraser pour obtenir l'équivalent d'une purée.

Caramel beurre salé

- 250 gr de sucre
- 50 gr de beurre
- 210 gr de crème
- 2 pincés de fleur de sel
- Safran

PRÉPARATION

- Dans une casserole réaliser un caramel, lorsqu'il devient blond ajouter le beurre à l'aide d'un fouet.
- Ajouter la crème chaude, la fleur de sel et le safran.
- Débarrasser.
- Réserver au frais.

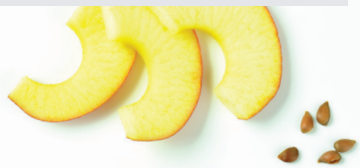
6 pommes Reinette du Vigan

PRÉPARATION

- Couper les pommes en deux, les vider et laisser la peau.
- Dans une poêle chaude beurrée faire colorer les pommes d'un seul côté.
- Réserver dans un plat.

LE DRESSAGE

Servir tiède
Mettre les pommes dans une assiette.
Les poser coté peau et les napper du caramel beurre salé.
Y ajouter une cuillère de compote sur chaque côté.
Peut-être accompagné d'une glace.





EPICES ET TOUT
Quentin BONNET
15 Avenue Carnot, 30100 ALES
Tél : 04 66 52 43 79
www.epicesettout.fr



TARTE TATIN REVISITÉE

pomme Reinette du Vigan, caramel à l'huile d'olive et fleur de lavande, croustillant spéculos

INGRÉDIENTS

- 4 pommes Reinette du Vigan
- 100 gr de sucre poudre
- 30 cl d'huile d'olive de Beaucaire sélection autrefois
- Quelques fleurs de lavande
- 2 feuilles de gélatine
- 150 gr de brisure spéculos
- 50 gr de beurre mou
- 30 gr de sucre cassonade
- 100 gr sucre
- 100 cl crème
- Une pincée de fleur de sel de Camargue
- Menthe

PRÉPARATION

- Éplucher les pommes, les vider et les couper en 8.
- Réaliser un caramel à partir de l'huile d'olive et du sucre.
- Lorsque le caramel prend une belle couleur, mettre les morceaux de pommes, ajouter la lavande et cuire jusqu'à coloration souhaitée.
- Mettre à hydrater les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Sortir les feuilles de l'eau, les presser et les ajouter aux pommes encore un peu chaudes.
- Mettre les quartiers de pomme dans un moule en ½ sphère et faire prendre au froid.
- Réaliser un croustillant spéculos en mélangeant le beurre mou, le spéculos et le sucre cassonade.
- Étaler le croustillant entre deux feuilles de cuissons et faire prendre au dur.
- Réaliser un caramel beurre salé avec le sucre en le mouillant avec un peu d'eau, lorsque la coloration est satisfaisante, ajouter hors du feu la crème et bien liée le tout sur le feu. Lorsque la sauce est bien lisse ajouter une pincée de fleur de sel.
- Lorsque le croustillant spéculos est dur, découper des cercles à l'emporte-pièce du diamètre du moule en demi-sphère.





LE DRESSAGE

Disque spéculos, pommes caramélisées à la lavande dessus et caramel beurre salé en périphérie.



RESTAURANT LE PASSION
Cédric GADILLE
Boulevard du Maréchal Foch
30300 BEAUCAIRE
Tél : 04 66 19 05 04
www.restaurantlepassion.fr

CRÈME BRULÉE
aux nougats

INGRÉDIENTS

- 40 cl de crème liquide
- 5 jaunes d'œufs
- 10 gr de sucre en poudre
- 50 gr de nougat blanc tendre
- Finition
- Cassonade

PRÉPARATION

- Faire chauffer la crème avec le nougat. Une fois le nougat fondu, mixer et réserver.
- Blanchir les jaunes et le sucre.
- Mélanger les deux ingrédients.
- Dresser dans des récipients allant au four et laisser cuire 45 mins à 100°C.
- Refroidir, placer au frigo 2h.
- Gratiner au moment de servir.





CCI SUD FORMATION CFALR ÉTABLISSEMENT D'ALÈS

RECETTES RÉALISÉES PAR LES APPRENTIS CAP CUISINE 2ÈME ANNÉE

270 Quai des Prés Rasclaux, 30100 ALES
Tél : 04 66 91 21 21
www.sudformation.cci.fr/cci-sud-formation-ales

CHARTE
d'authenticité

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

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

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
Tél : 06 46 33 22 58

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