

DU GOÛT, DU GOÛT... DU GARD !

Le livret de recettes du salon de la gastronomie et des produits du terroir

MILITANT DU GOÛT

Sud de France

CCI GARD

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



Retrouvez dans ce livret toutes les recettes concoctées par les chefs des Saveurs du Miam.

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

Sushi cake tahitien au thon

Salade de poulpe fraicheur

Saumon Gravlax, crème acidulée betterave et pickles d'oignon doux des Cévennes

Brandade de morue aux citrons confits

Ceviche de truite de Villefort, cucurbitacées et Tupuci

Salade tahitienne de thon

Déclinaison de thon :
Salade tahitienne de thon au lait de coco,
Salade de thon à la chinoise tout en fraicheur,
Salade de thon maison

Plats

Topinambour en 3 mouvements & oignons doux des Cévennes

Noix de Saint Jacques sur une tombée de poireaux au vin de Xérès, sauce chorizo Ibérique & sa tuile de parmesan

Rôti Cévenol sauce au miel & sa poêlée de girolles

Le Kahuna burger

Fenouil pluriel, citron, noisettes & maquereau

Tartare de toro sur un coulis de chorizo, coriandre, fromage de chèvre, chips emmental

Poulpe Roc Méditerranéen comme un Fish & Chips, jus de rôti au Muscat, frites de panais au sel de céleri, ketchup de carottes des sables au Worcestershire

Flan d'oignon doux des Cévennes, noix de Saint Jacques poêlées, crème vanille & citron

Suprême de pigeonneau & transparence d'oignon doux des Cévennes

Pomme de terre, orange, hareng, yaourt fumé, poutargue tagete & mélisse sauvage

Magret de canard au bois de romarin, baie de genièvre & poivre noir en juxtaposition de cuisson

Desserts

Roulé à l'ananas caramélisé par Chef Teheiura et Mihivai

Tatin aux pommes Reinettes du Vigan, glace aux oignons doux des Cévennes

Cookies végans aux pépites de chocolat

Rochers Cocos moelleux & biscuits façon Hélénette

La Framboisière



Entrée

Sushi cake tahitien au thon

INGRÉDIENTS

Riz blanc
Vinaigre de riz sushi
Filet de thon
Avocat
Tomates
Oignon rouge
Citron vert
Epices à guacamole
Sel
Poivre
Pistaches

PRÉPARATION

Mettre à cuire le riz thaï, puis laisser refroidir,
Préparer le guacamole avec un avocat haché en petits dés, des tomates, des oignons rouges et des épices,
Saler et poivrer et arroser de citron vert,
Couper en tartare (petit morceaux)
le thon frais,

Avec l'aide d'un emporte-pièce, monter
le sushi cake,
Disposer le riz, le thon coupé, le guacamole, puis une poignée de pistaches concassées.

Tama'a Maitai*
*Bon appétit en tahitien !

MANA SAVEURS
Mme Cathiana HAREAPO
56 250 MONTERBLANC
Tél : 06 68 51 98 76
Mail : lesoufflemaohi@yahoo.fr
https://www.facebook.com/Cuisinetahiti56

Entrée

Salade de poulpe fraicheur

INGRÉDIENTS

Poulpe
Courgettes
Carottes
Echalotes
Poivrons jaunes
Huile d'olive
Citron en bouteille
Sel
Poivre
Piment d'Espelette
Ail
Persil
Tomate

PRÉPARATION

Faire cuire le poulpe durant 40 minutes
au four vapeur,
Couper les légumes en mirepoix y compris les échalotes et l'ail,
Mélanger l'huile, le citron, le piment d'Espelette, le sel et le poivre,
Ajouter les légumes et rectifier selon votre goût,
Couper le poulpe froid en morceaux gourmand mais petit,
Mélanger le tout.

L'ASTUCE

Vous pouvez garder l'eau de cuisson du poulpe pour y cuire des pommes de terre et monter un aïoli. Mélanger au poulpe, vous ferez une rouille Graulenne !

LE GRAU GOURMAND
Mme Karine PRAT
Centre Commercial Port Royal
Boucherie-charcuterie - Traiteur
30 240 LE GRAU DU ROI
Tél : 04 66 51 87 07
Mail : contact@legraugourmand.fr

GARD 30 Département MILITANT DU GOÛT

LA CROQ AU SEL
M Christophe CASTELLO
Imp. de L'Hôpital Saint-Jacques
30660 GALLARGUES LE MONTUEUX
T. 04 66 35 05 98
lacroqausel@cegetel.net

Saumon Gravlax, crème acidulée betterave et pickles d'oignons doux des Cévennes

INGRÉDIENTS (8/10 PERS)

Saumon
1 Filet de saumon : 1,3 kg
600 g de fleur de sel
300 g sucre en poudre
10 g de poivre noir en grain
Huile d'olive

Pickles
3 oignons doux des Cévennes
60 g vinaigre blanc
1 L d'eau
80 g sucre en poudre

Crème acidulée
2 betterave cuite
25 cl crème fraîche
2 citrons jaunes



PRÉPARATION

Mélanger le sucre, la fleur de sel et le poivre,
Recouvrir le filet de saumon de ce mélange côté chair dans un plat,
Laisser reposer au frigo pendant 24h,
Rincer à l'eau froide pour enlever le sel,
Mettre un filet d'huile d'olive sur la chair et filmer le filet pour laisser reposer 24h.
Recette crème acidulée betterave :
Mixer les betteraves avec un filet d'huile d'olive,
Assaisonner la crème fraîche (sel et poivre) et ajouter le jus de citron,
Remuer la crème et incorporer la purée de betterave.
Pickles d'oignons :
Tailler les oignons,
Faire bouillir le vinaigre avec l'eau et le sucre,

DRESSAGE

Lever la peau du filet de saumon et tailler en fines lamelles,
Servir la crème acidulée aux betteraves dans une petite verrine,
Disposer des pétales d'oignons sur les lamelles de saumon.
Verser le mélange chaud sur les oignons dans un bocal fermé,
Laisser reposer pendant 3 jours.

LA PIE QUI COUETTE
M Emmanuel LEBLAY
Halles Centrale, Rue Guizot
30 000 NÎMES
T. 04 66 23 59 04

Brandade de morue aux citrons confits



INGRÉDIENTS (8 PERS)

500 g de morue salée
500 g de pommes de terre
3 dl de crème
3 gousses d'ail
2 citrons Bio
4 dl d'huile d'olive



PRÉPARATION

Tailler les pommes de terre en cubes et cuire à feu doux avec la crème et l'ail,
Laver les citrons, les rouler dans du papier film et cuire dans l'eau en immersion pendant 40 mn à feu doux.
Ils sont cuits quand la peau commence à se rétracter,
Coupez-les en deux et retirer la pulpe,
Tailler la peau en brunoise et mélanger avec un peu d 'huile d'olive.

Désarêter la morue et la faire cuire avec 1/3 de lait et 2/3 d'eau,
Egoutter à la première ébullition et réserver,
Dans un bol rassembler les pommes de terre et la morue, mixer et monter à l'huile d'olive pour obtenir une consistance homogène.

DRESSAGE

Mouler à l'emporte-pièce la brandade, parsemer la surface avec la brunoise de citron à l'huile d'olive. Poivrer au goût.



Ceviche de Truite de Villefort, cucurbitacées et Tucupi

INGRÉDIENTS (4 PERS)

1 kg de truite de Villefort
5 citrons verts
Poudre de Chipotle
Coriandre
50 g de courge musquée de Provence
50 g de courge sucrine du Berry
50 g de courge verte de Hokkaido
50 g de courge butternut
50 g oignons rouges
50 g truite fumée
10 g de fourmis citron
15 g de sauce soja français
30 g maïs frais
10 g amandes salées grillées
20 g Tucupi amazonien
1 oignon jaune
1 petit poireau
1 branche de cèleri
1 échalote
4 gousses d'ail
Thym
Sel, poivre
45 gr de blanc d'œuf
22g de moutarde fine
Vinaigre de prune
300 g d'huile de pepins de raisin

PRÉPARATION

Dans un premier temps lever les filets de la truite, désarêtez-les et ôter la peau,

Réserver la chair au frigo et mettre la peau, les arêtes et les autres éléments dans une sauteuse avec un peu de matière grasse en cherchant une belle caramélisation des sucs au fond de celle-ci,

Couper en lamelle relativement fine l'oignon, le céleri, le poireau, l'échalote et une gousse d'ail,

Ajoutez-les aux arêtes déjà prêtes et les faire suer,

Déglacer au vin blanc, après évaporation, mouiller à l'eau claire à hauteur,

Porter à ébullition et réduire le feu puis laissez cuire à feu doux jusqu'à obtention d'un fumet substantiel et goûtu,

Filtrer le fumet avec un chinois étamine,

Refroidir puis dégraisser,

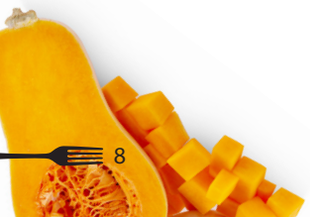
Réserver environ 1/8 du fumet pour la cuisson de la garniture,

Dans un blender, mettre les fumets, un peu d'oignon rouge, une gousse d'ail, du jus de citron vert et les zestes, de la poudre de chipotle, du Tucupi et du soja,

Mixer le tout convenablement, goûter et ajuster les saveurs à votre guise,

Filtrer le tout et réserver le liquide dit : Leche du Tigre,

Couper les différentes courges sauf le butternut en cube de 5mm x 5mm,



LIKOKÉ – 1*
M Guido Niño TORRES
7 Rte de Paiolive
07140 LES VANS
T. 04 75 88 09 74
guido@likoke.fr
likoke.fr/

MICHELIN 2023

Réserver chaque type séparément,

Couper les butternuts en cube de 1.5cm x 1.5cm, Dans le fumet restant, assaisonner puis cuire les cubes de courge verte d'Hokkaido al dente ainsi que les cubes de courge butternut. Refroidissez-les,

Avec le fumet qui reste, le cuire jusqu'à qu'il soit légèrement croquant,

A l'aide d'un chalumeau, brûler la partie extérieure du cube de butternut légèrement, ainsi que les cubes d'une des courges crues de votre choix,

Faire de même avec le maïs,

A l'aide d'un blender ou mixeur girafe, monter la mayonnaise de Tucupi en

commençant par mixer d'abord les blancs d'œuf, du Tucupi, du soja, du jus de citron vert, de la moutarde et une gousse d'ail,

Saler et poivrer au goût,

Monter avec un filet fin d'huile jusqu'à obtention d'une émulsion stable et bien serrée,

Mettre dans une poche pâtissière et réserver au frais,

Dans un bol, mettre la truite préalablement taillée en cube de 1 cm x 1cm, l'oignon rouge restant en fine brunoise, les courges crues, cuites et brulées, le maïs grillé,

un peu de coriandre en chiffonnade,

Assaisonner avec du Tucupi et du soja pour remplacer le sel,

Poivrer, mettre un filet d'huile d'olive peu piquante, du zeste de citron vert et jaune,

Laisser macérer pendant que vous préparez la farce de truite fumée hachée,

Mélanger avec des échalotes ciselées, du persil et les amandes coupées en petits cubes.

DRESSAGE

Creuser le cube de butternut à l'aide d'une petite pomme parisienne ou tout autre élément puis farcissez-le avec le mélange de truite fumée, une pointe de mayonnaise Tucupi et une amande salée.

Sur une assiette creuse, disposer la truite macérée ainsi que les garnitures,

Délicatement et avec finesse, mettre quelques pointes de mayonnaise, disposer quelques amandes également, des fourmis limon et finir avec le Leche du tigre bien froid.

Buen provecho !





Salade tahitienne de thon

INGRÉDIENTS (4 PERS)

1 kg de thon
1 demi-tasse de jus de citron vert
1 carotte
1 tomate
1 oignon émincé
Lait de coco
Papayes
Sel et Poivre

PRÉPARATION

Découper le thon en petits cubes de 1 cm,
Faire mariner dans le citron vert,
Râper un zeste de citron vert,
Rajouter le lait de coco avec les carottes râpées,
Saler et poivrer,
Recouvrir de lait de coco,
Mélanger le tout,
Dresser votre salade dans l'écorce de coco.

L'ATELIER DE PIERRE
M Pierre TAIX
3 Rue du Plan de Brie
30140 ANDUZE
T. 04 66 25 22 50
pierretaix@live.fr
restaurantlatelierdepierre.fr





Déclinaison de thon en 3 salades



Salade tahitienne de thon au lait de coco,
Salade de thon à la chinoise tout en fraicheur,
Salade de thon maison

INGRÉDIENTS (4 PERS)

80 g de longe de thon rouge albacore
120 g de courgette
80 g de carotte
1 oignon
1 gousse d'ail
1 citron vert
Sel fin
1 boite de lait de coco

PRÉPARATION

Prendre la tranche (2 à 3 mm) de thon et la découper en bande environ de 1,5 cm,

Les bandes doivent être découpées en prenant soin de ne pas être parallèles à la membrane blanche,

Découper les bandes en fines tranches,

Déposer le poisson découpé dans un saladier, verser dessus de l'eau froide (quantité à fleur au niveau du poisson) et verser 2 g de sel fin par tranche de 150 g de thon découpé,

Mélanger.

Le laisser tremper maximum 15 min ou jusqu'à sentir au toucher qu'il s'adoucit,

Pendant ce temps découper 2 fines tranches d'oignon,

Hacher une ½ petite gousse d'ail et presser le jus d'un citron vert en gardant aussi la pulpe,

Egoutter le poisson et ne surtout pas le rincer, le remettre dans son saladier, y rajouter oignon, ail et le citron vert,

Mélanger.

Découper en allumette les carottes et les courgettes,

Eviter de les râper même si c'est plus simple car cela va libérer de l'eau et vous priver de la différence de texture entre les légumes et le poisson,

Enfin napper de lait de coco,

Mélanger à nouveau.

Tama'a Maitai*

*Bon appétit en tahitien !



CHEF TRAITEUR MOEA BENARD D'AREAREA BU ENFANT DU PACIFIQUE
36 bis impasse Regain
GIGNAC-la-NERTHE
T. 06 12 03 55 32
arearea.moea@gmail.com



Topinambours en 3 mouvements & oignons doux des Cévennes



INGRÉDIENTS

Topinambours
Oignons doux des Cévennes
Huile de colza

PRÉPARATION

Purée de topinambours sans crème :

Eplucher les légumes et les tailler en petits morceaux,

Disposer dans un sac sous vide, saler à 0,7% du poids des légumes et ajouter 7% d'huile de colza,

Cuire en vapeur 100% humidité à 98°C durant 1h30,

Mixer à grande vitesse jusqu'à l'obtention d'une texture lisse et soyeuse.

Chips de topinambours :

Tailler en tranches fines sans éplucher au préalable les topinambours,

Frire immédiatement dans l'huile chaude à 170°C,

Saler finement lorsque les chips sont encore chaudes.

Topinambours rôtis :

Brosser les racines mais ne pas éplucher,

Faire colorer à feu moyen à l'huile dans une poêle,

Poursuivre la cuisson après coloration au four suivant le calibre environ 20 min à 160°C.





Consommé d'épluchures et oignons des Cévennes :

Suer jusqu'à coloration les oignons doux des Cévennes finement émincés,

Ajouter un oignon coupé en 2 et le marquer jusqu'à coloration « brûlée » noire au préalable,

Ajouter les épluchures de topinambour, mouiller avec un fond blanc ou simplement de l'eau pour un plat végétarien,

Laisser doucement réduire jusqu'à concentration des sucs de légumes, passer au chinois,

Rectifier l'assaisonnement.

DRESSAGE

Dresser tous les éléments à votre convenance,

Arroser au moment de consommer de végétal et surtout faites-vous plaisir !

LE SAINT HILAIRE
M Sébastien RATH
5 rue André Schenk
30560 ST HILAIRE DE BRETHMAS
T. 04 66 52 30 87
contact@lesainthilaire.com
lesainthilairebysebastienrath.com





Noix de Saint-Jacques sur une tombée de poireaux au vin de Xérès,

sauce chorizo Ibérique & sa tuile de parmesan

INGRÉDIENTS (4 PERS)

16 noix de Saint-Jacques
2 poireaux,
250 g de chorizo (dont 50 g coupés en rondelles)
2 carottes
1 oignon doux des Cévennes
1 gousse d'ail,
5 cl de viandox
20 cl de vin de Xérès (Tio pépé)
50 cl de crème liquide à 30% de MG
150 g de parmesan rapé
5 g de farine



PRÉPARATION

Nettoyer les noix de Saint-Jacques et les mettre sur du papier absorbant. Réserver au frais.

<u>Pour la Sauce chorizo :</u>

Mettre dans une casserole l'oignon coupé en morceaux, l'ail pressé, les carottes en petits dés (que l'on aura épluchées avant),

Faire revenir avec un filet d'huile d'olive,

Mouiller avec la crème liquide, du sel et du piment des Cévennes,

Laisser cuire 20 min,

Passer au mixeur puis filtrer au chinois,

Réserver au chaud.

<u>Pour la fondue de poireau :</u>

Nettoyer les poireaux et garder les racines,

Mettre le vert de poireau à réserver pour une autre recette (par exemple un velouté de poireau à la « Vache qui rit » pour un soir d'hiver),

Emincer le blanc de poireau et le mettre dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et saler,

Bien faire revenir et ajouter le vin de Xérès et faire réduire à sec,

Ajouter le viandox, du piment doux. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire,

Couper les racines des poireaux et les faire frire à la friture.



<u>Pour la tuile de parmesan :</u>

Râper le parmesan,

Ajouter 5 g de farine et mélanger,

Sur une plaque de papier sulfurisé, à l'aide d'un emporte-pièce,

faire des petits tas de parmesan,

Mettre un peu de piment doux,

Mettre 3 min au four à 180°C,

Sortir du four et laisser refroidir.

<u>Cuisson des Saint-Jacques :</u>

Bien éponger les Saint-Jacques,

Mettre sur des brochettes de Bambou (4 noix par brochette),

Les faire cuire dans une poêle bien chaude avec une noix de beurre,

Juste bien les colorer de chaque côté. Les noix doivent rester translucides à l'intérieur.

DRESSAGE

Disposer au milieu de l'assiette la compotée de poireaux, la sauce chorizo tout autour,

Intercaler entre les Saint-Jacques des rondelles de chorizo ibérique,

Mettre les Saint-Jacques à cheval sur les poireaux,

Assaisonnez-les de fleur de sel,

Parsemer tout autour les racines de poireaux frits et finir avec la tuile de parmesan.



LES VENTS D'ANGES
Mme Tania VAN MUYLEN
1 Rue du 19 Mars 1962
30140 BAGARD
T. 04 66 60 57 31





Rôti Cévenol sauce au miel & sa poêlée de girolles

INGRÉDIENTS (4 PERS)

2 magrets de canard (environ 500 gr pièce)
6 Pélardons
Ficelle à rôti
Romarin en poudre (4 cuillères à café) facultatif
65 g de miel acacia
35 g de beurre
10 cl de vinaigre balsamique
35 cl de fond de veau
500 g de girolles
3 gousses d'ail
Persil plat
Huile d'olive (3 cuillères à soupe)
Viandox (1 cuillère à soupe)



PRÉPARATION

Préparation des magrets de canard :

Préchauffer le four à 200°C,

Strier au couteau le magret de canard côté gras jusqu'à la chair,

Faire revenir légèrement les magrets dans une poêle coté gras en premier environ 1 min,

Saupoudrer délicatement le magret de romarin 2 cuillères max (facultatif) sur les deux faces,

Ouvrir le magret dans la hauteur en partie équitable,

Incorporer 3 pélardons par magret en les écrasant légèrement,

Saupoudrer 1 cuillère de romarin par magret (facultatif),

Ficeler les magrets assez fermement,

Mettre au four environ 10 min maximum,

Sortir du four, retirer la ficelle, badigeonner de miel et couper le rôti en moyenne tranche.

Préparation de la sauce au miel :

Mettre le miel dans une casserole à feux doux environ 5min,

Ajouter le vinaigre balsamique et laisser réduire à moitié puis ajouter le fond de veau,

Une fois la sauce liée, sortir celle-ci et badigeonner le magret,

Disposer le restant de sauce dans l'assiette.



Préparation de la poêlée de girolles :

Rincer les girolles sous l'eau froide sans les faire tremper,

Les brosser délicatement et égouttez-les, avant de les essuyer avec un linge,

Hacher l'ail, persil et mélanger pour faire une persillade,

Faire revenir les girolles avec une cuillère à soupe d'huile dans une poêle bien chaude,

Remuer de temps en temps jusqu'à ce qu'elles perdent leur eau végétale,

Égouttez-les et vider la poêle de l'eau entièrement,

Faire chauffer l'huile restante et verser le viandox dans la poêle sur feux doux,

Déposer les girolles et la persillade,

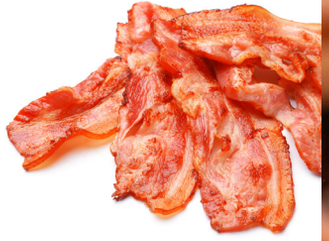
Faire revenir délicatement quelques minutes, saler et poivrer.

DRESSAGE

Dans l'assiette, mettre les tranches de magret badigeonnées, un trait de sauce et les girolles à l'extrémité afin d'éviter le contact avec le miel.

Manger une bouchée de magret en trempant dans la sauce et ensuite prendre une girolle. L'inverse dénature les saveurs avec le sucre.

LE BRASÉRO
M Manuel OSPITAL
68 Chemin des Bouzigues
30140 BOISSET & GAUJAC
T. 07 67 39 37 09
https://www.elbrasero.info/



Le Kahuna burger

INGRÉDIENTS (4 PERS)

- 4 pains à burger briochés 90 g
- 4 steaks hachés de bœuf de 120 g
- 8 tranches de poitrine de porc
- 1 ananas
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons doux des Cévennes
- 1 salade iceberg
- 2 CàS de sauce Worcestire
- 2 CàS de sauce Barbecue (Heinz)
- 1 CàS de sirop d'érable
- 4 tranches de cheddar
- 1/2 botte de coriandre et 1/2 de persil
- 2 belles tomates
- Huile d'olive (pour la cuisson des steaks)
- Huile de pépin de raisin
- Vinaigre de cidre
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 1 CàC Cannelle en poudre
- Piment de Cayenne en poudre
- 1 CàC de paprika fumé en poudre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Eplucher l'ananas puis le découper en petits morceaux,

Tailler également en brunoise un oignon doux des Cévennes et ciseler la gousse d'ail,

Dans une casserole, faire revenir avec un peu d'huile les oignons en brunoise et l'ail,

Pendant ce temps, tailler finement la salade iceberg,

Réserver.

Hacher grossièrement le persil et la coriandre et tailler les tomates en brunoise,

Mélanger le tout et ajouter de l'huile de pépins de raisin, du sel, du poivre, un peu de piment de Cayenne, des zestes de citron vert et jaune et un peu de jus des citrons jaunes et verts.

Réserver au frais.

Une fois les oignons et l'ail colorés, déglacer au Jack Daniel 's puis une fois l'alcool évaporé ajoutez l'ananas,

Laisser réduire environ 10 minutes puis ajouter la sauce barbecue, la cannelle, le piment de Cayenne, le paprika fumé et le sirop d'érable,







JOANNES RICHARD
M Joannes RICHARD
Champion de France &
du vice-champion du monde
du Burger - Couronné au championnat
de France de barbecue.
T. 06 38 88 69 66
contact@joannesrichard.com
joannesrichard.com

Laisser réduire à nouveau une quinzaine de minutes,

Ensuite mixer le tout et passer au chinois étamine et laisser encore réduire une dizaine de minutes, jusqu'à l'obtention d'une "texture ketchup". Sortir du feu et réserver.

Faire cuire les steaks 2 minutes de chaque côté (pour une cuisson saignante) et lorsque vous les retournez, déposer la tranche de cheddar sur le côté déjà saisi,

Faire cuire la poitrine de porc simultanément et déposer au-dessus du cheddar en formant une croix.

Faire toaster les 2 parties intérieures du bun. Déposer sur chaque partie une belle cuillère de ketchup et bien étaler,

Sur le pain du bas, déposer la salade iceberg,

Venir ensuite déposer le steak puis par-dessus venir déposer une cuillère de sauce vierge à la tomate,

Puis refermer la partie supérieure et déguster sans plus tarder.







Fenouil pluriel, citron, noisettes & maquereau

INGRÉDIENTS

Fenouil
Citron
Noisettes
Maquereau
200 g de sucre
300 g de sel



PRÉPARATION

Fenouil confit :

Tailler le fenouil en 2 puis lancer un joli beurre noisette à la badiane et arroser ces derniers généreusement de beurre mousseux,

Cuire au four à 167°C et au bout de 20 min retourner les quartiers de fenouil et poursuivre 15 min de cuisson,

Laisser tirer 15 min supplémentaires en chaleur tombante four éteint. Astuce ne pas ouvrir la porte du four.

Les filets de maquereau :

1ère cuisson : Préparer les filets de maquereau et mettre au sel (60%) et au sucre (40%) ces derniers 30 min totalement recouverts,

2ème cuisson : Après ce 1er temps de « cuisson » à froid, rincer généreusement à l'eau froide. Sécher rapidement,

Au dernier moment « brûler » uniquement le côté peau des filets de maquereau.

DRESSAGE

Dresser sur un fenouil confit, le maquereau assaisonné de gel citron, de câpres frits, de noisettes torréfiées et d'herbes à votre convenance.

LE SAINT HILAIRE
M Sébastien RATH
5 rue André Schenk
30560 ST HILAIRE DE BRETHMAS
T. 04 66 52 30 87
contact@lesainthilaire.com
lesainthilairebysebastienrath.com



Tartare de toro sur un coulis de chorizo, coriandre, fromage de chèvre, chips emmental

INGRÉDIENTS

Etape 1

180 g de faux-filet de taureau de Camargue AOP

2 cl d'huile d'olive de Nîmes AOP

1 pincée de fleur de sel

1 tour de moulin à poivre

Etape 2

3 cl d'huile d'olive de Nîmes AOP

1 oignon doux des Cévennes AOP

30 g d'olives de Nîmes AOP

3 bottes de ciboulette

1 pincée de fleur de sel

1 tour de moulin à poivre

Sauce chorizo

1/2 chorizo doux

1/2 chorizo fort

2 échalotes

40 cl de crème semi-épaisse

5 cl de vin blanc

PRÉPARATION

Etape 1 :

Assaisonner puis faire saisir à la poêle dans un filet d'huile d'olive bien chaude, sur chaque face le faux-filet,

Le plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson, bien l'éponger par la suite,

Laisser reposer la viande.

Etape 2 :

Eplucher puis ciseler l'oignon,

Dénoyauter les olives et les couper en bâtonnets,

Ciseler la ciboulette,

Assaisonner de fleur de sel et de poivre avant d'ajouter l'huile d'olive,

Trancher le faux-filet en fines tranches et les arroser d'huile vierge aux olives.







Sauce chorizo :

Emincer les échalotes,

Couper en rondelles les chorizos,

Faire revenir le tout à la poêle

(sans matière grasse),

Saisir l'ensemble jusqu'à ce que les échalotes fondent quelques minutes,

Ajouter le vin blanc, laisser réduire puis mettre la crème et cuire 2 minutes,

Mettre le tout au blender,

Une fois mixée, passer la sauce à l'aide d'un chinois,

Faire un disque d'emmental râpé,

Poser sur une feuille de papier cuisson puis mettre au four à 200°C,

Surveiller la cuisson jusqu'à qu'elle soit croustillante.

DRESSAGE

Prendre une assiette creuse et mettre le coulis,

Disposer les tranches de tataki en éventail puis rajouter les copeaux d'emmental dessus.



JERONIMO TRAITEUR
M. Jérôme SANCHEZ
220 Rue des Mésanges
30127 BELLEGARDE
T. 06 11 71 35 37
jeronimo.sancho@gmail.com
sanchez-jerome.e-monsite.com







INGRÉDIENTS (6 PERS)

Le court-bouillon
1 oignon
1 carotte
1 vert de poireau
1 branche de céleri
3 clous de girofle
2 feuilles de laurier
100 g de beurre
1 muscat de Rivesaltes
1 poulpe 2 kg
Pm garam masala
1 œuf
Pm farine de riz

Ketchup de carottes
3 carottes
1 oignon
3 gousses d'ail
Pm huile de tournesol
Sel, poivre
Pm tandoori
2 CàS sauce anglaise Worcestershire
2 CàS sucre roux
1 trait l'huile d'olive

Frites de panais
1 kg de panais
Sel de céleri et de poivre blanc

Poulpe Roc Méditerranéen comme un Fish & Chips, jus de rôti au Muscat, frites de panais au sel de céleri, ketchup de carottes des sables au Worcestershire

PRÉPARATION

Laver et nettoyer le poulpe et le maintenir au grand froid pendant 24 heures,

Préparer un court-bouillon avec un oignon, une carotte, un vert de poireau, une branche de céleri, trois clous de girofle, deux feuilles de laurier : faire revenir le tout avec 100 g de beurre.

Lorsque la garniture commence à colorer, déglacer avec une bouteille de muscat de Rivesaltes.

Laisser cuire 10 minutes puis ajouter votre poulpe et mouiller à hauteur avec de l'eau,

Laisser cuire environ une heure à feu doux,

Vérifier la cuisson en piquant dans une patte, lorsque celle-ci est moelleuse, stopper la cuisson et retirer le poulpe. Laissez-le refroidir,

Réserver au frais,

Filtrer le bouillon de cuisson et faire réduire afin de concentrer les arômes et satisfaire l'assaisonnement,

Terminer cet assaisonnement avec un peu de garam masala.





Pour le ketchup de carottes :

Éplucher les carottes, un oignon, trois gousses d'ail,

Tailler ces ingrédients en petits morceaux,

Faire revenir le tout dans un peu d'huile,

Mouiller à hauteur et laisser cuire environ 30 minutes jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide,

Assaisonner de sel, de poivre et de tandoori,

Ajouter un peu de sauce anglaise Worcestershire, deux cuillères à soupe de sucre roux, et un trait l'huile d'olive,

Mixer le tout finement.

Pour les frites de panais :

Eplucher les panais et les couper en forme de frites,

Les blanchir rapidement à l'eau ou à la vapeur, Au moment de servir :

Couper les pattes du poulpe en morceaux de 8 cm de long,

Les passer successivement dans l'œuf battu et la farine de riz 3 fois de suite, en terminant par la farine de riz,

Puis plonger dans la friture à 180°C pour coloration.

DRESSAGE

Napper le fond d'assiette avec la sauce de cuisson,

Déposer les morceaux de poulpe frits et les frites,

Mettre à disposition le ketchup de carottes sur le côté.



RESTAURANT VINCENT CROIZARD
M Vincent CROIZARD
17 Rue des Chassaintes
30900 NIMES
T. 04 66 67 04 99
contact@restaurantcroizard.com
www.restaurantcroizard.com



Flan d'oignon doux des Cévennes, noix de Saint Jacques poêlées, crème vanille & citron



INGRÉDIENTS (4 PERS)

2 oignons doux des Cévennes
2 gros œufs
3 CàS de crème fraiche
10 cl de crème fleurette
2 cl de Vermouth
12 belles noix de Saint-Jacques
40 g + 10 g de beurre
Un peu huile d'olive
Un peu de ciboulette ciselée
Sel poivre

PRÉPARATION

Peler les oignons et les émincer finement,

Les mettre à fondre dans un petit faitout sur feu doux,

Ajouter 40 g de beurre couvrir et laisser compoter,

Ajouter les œufs entiers puis la crème fraiche,

Bien mélanger sans oublier le sel et le poivre,

Prendre idéalement des moules en terre style « crème brulée » et verser à l'intérieur la préparation des oignons,

Mettre à cuire au four à 150°C durant 20 min, vérifier la cuisson,

Sortir du four les flans,

Mettre à chauffer une poêle avec un peu huile d'olive et laisser fumer pour saisir les noix de Saint Jacques 1 min 30 de chaque côté sans oublier d'ajouter le beurre qui va aider à colorer les noix et donner le coté croustillant,

Déglacer avec le Vermouth puis ajouter la crème liquide,

Faire attention à la réduction, cela peut-être rapide.

DRESSAGE

Dresser les noix sur les flancs, ajouter la sauce et un peu de ciboulette.

Possibilité de déguster avec une petite salade d'endives à l'huile de noisettes.

Bon Appétit



HÔTEL- RESTAURANT LE RELAIS SARRASIN
M Jean-Louis FENAYROU
1870, RD 936, Chemin de Bercaude
30360 VEZENOBRES
T. 04 66 83 55 55
relais-sarrasin@orange.fr
le-relais-sarrasin.com



Plat



Suprême de pigeonneau & transparence d'oignons doux des Cévennes

INGRÉDIENTS (6 PERS)

1 pigeonneau
100 g de blanc de volaille
100 g de farce de porc
1 oignon doux des Cévennes
2 œufs
1 CàS de crème
1 CàC de chapelure
50 g de beurre
10 cl de vin rouge
De l'Armagnac
1 bouquet garni
Huile de pépins de raisin
Sel, poivre.

PRÉPARATION

Le Pigeonneau :

Retirer les filets (suprêmes) et les abats du pigeonneau,

Réserver au frais,

Le jus :

Réaliser un jus avec la carcasse, du vin rouge, un bouquet garni,

Le tout flambé à l'Armagnac,

Saisir à l'huile de pépins de raisin.

La terrine :

Préchauffer votre four à 180°C,

Récupérer les chairs de la carcasse et confectionner une terrine avec les abats, la farce de porc, la chair du pigeonneau, 1 œuf et de la chapelure,

Assaisonner et cuire dans 2 ramequins disposés en bain-marie dans le four à 180°C durant 25 minutes.





Les oignons :

La veille cuire les oignons (avec la peau) au four à 180°C pendant 40 minutes,

Réaliser la transparence d'oignons :

1- Les oignons : Séparer les couches d'oignons que vous déposerez dans le fond de deux ramequins.

2- La farce fine : Mixer ensuite un blanc d'œuf, le blanc de volaille & la crème. Assaisonner. Déposer la farce sur les oignons. Enfourner les 2 ramequins disposés en bain-marie à 180°C 20 minutes.

Les suprêmes :

Dans une poêle, cuire les suprêmes côté peau dans le beurre et les enfourner à 80°C durant 15 min.

DRESSAGE

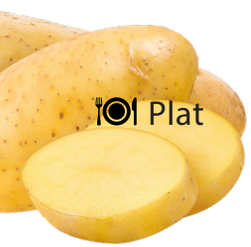
Dans une assiette, disposer les 3 éléments :

la terrine, la transparence d'oignons et le suprême,

Napper ensuite de jus réduit.

AU GARD'MANGER
M Rodolphe BELINGUIER
23, cours Jean Jaurès
30129 MANDUEL
T. 04 11 83 25 60
augardmanger@free.fr
augardmanger.fr





Plat



Pomme de terre, orange, hareng, yaourt fumé, poutargue tagète & mélisse sauvage

INGRÉDIENTS

Pomme de terre
Hareng fumé
Orange
Poutargue
Yaourt fumé
Tagète
Mélisse sauvage

PRÉPARATION

Bande de pomme de terre :

Eplucher une grosse pomme de terre à l'aide d'une machine japonaise,

Découper une bande de pomme de terre et réserver dans l'eau,

Plonger dans l'eau la fine bande de pomme de terre quelques minutes puis refroidir dans de l'eau glacée.

Mise en place de la garniture :

Tailler en tranches fines le hareng fumé,

Peler l'orange à vif et la poutargue,

Répartir sur une bande de pomme de terre déroulée puis refermer avec les ingrédients au préalable détaillés

Saler et poivrer,

Assaisonner avec le yaourt fumé,

Déguster froid avec quelques feuilles de tagète

et de mélisse sauvage.



LE SAINT HILAIRE
M Sébastien RATH
5 rue André Schenk
30560 ST HILAIRE DE BRETHMAS
T. 04 66 52 30 87
contact@lesainthilaire.com
lesainthilairebysebastienrath.com





Magret de canard au bois de romarin, baies de genièvre & poivre noir en juxtaposition de cuisson beurre noir fumé

INGRÉDIENTS

Magret de canard

Saumure
2500 ml d'eau
16 branches de romarin
10 baies de genièvre
10 poivre noir en grain
250 g de sucre
120 g de sel

PRÉPARATION

Saumure de magret, baie de genièvre et poivre :

Réaliser une saumure avec le romarin, les baies de genièvre, les graines de poivre, le sel et le sucre,

Infuser 12h dans la saumure les magrets,

Sécher puis marquer avec le beurre fumé le côté gras uniquement.

Le beurre fumé noir :

Réaliser sur un feu aux sarments de vignes,

Déposer le beurre à froid dans le Kamado « Quatro » de Coeo jusqu'à l'obtention du fumage désiré,

Décanter le petit lait et réserver au froid. Il est possible de le colorer au charbon végétal mais c'est facultatif.

DRESSAGE

Dresser une tranche fine de magret de canard et assaisonner de baies de genièvre fraichement écrasées au pilon, de romarin frais frit et de fleur de sel.





Plat



LE SAINT HILAIRE
M Sébastien RATH
5 rue André Schenk
30560 ST HILAIRE DE BRETHMAS
T. 04 66 52 30 87
contact@lesainthilaire.com
lesainthilairebysebastienrath.com



Dessert

Roulé à l'ananas caramélisé par Chef Teheiura et Mihivai



INGRÉDIENTS

1/2 ananas
30 g de beurre
30 g de cassonade
4 œufs
125 g de sucre
125 g de farine
50 g de mascarpone
30 g de sucre glace
Vanille de Tahaa
Confiture de goyave (pour le nappage) (ou confiture d'abricot)
Décor : coco râpée, copeaux de chocolat noir, quelques dés d'ananas...



PRÉPARATION

Caramel d'ananas :

Peler l'ananas en enlevant bien les yeux. N'utiliser que la moitié de l'ananas,

Couper en dés l'ananas dans la longueur,

Dans une poêle, mettre à chauffer le beurre, le sucre cassonade et faire caraméliser,

Ajouter les ananas tout doucement,

Mettre une branche de vanille coupée en 2 directement dans la poêle,

Une fois cuit, réserver au frais.

Gâteau :

Préchauffer le four à 210°C,

Séparer les blanc des jaunes dans 2 récipients différents,

Dans le premier récipient, mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre, les grains de vanille récupérés au préalable avec le dos d'un couteau, la farine et une cuillère à soupe de levure,

Dans le deuxième récipient, monter les blancs en neige.

Ensuite, mélanger les œufs en neige avec la première préparation, l'incorporer tout doucement,

Faire cuire au four 6 min,

Démouler ensuite dans un chiffon humide, puis rouler la pâte dans le chiffon pour que le gâteau puisse commencer à prendre sa forme.

Coulis de goyave :

Faire fondre de la confiture de goyave sur feu doux avec un peu d'eau,

Réserver.

La Crème :

Mélanger le mascarpone avec le sucre glace.



Dessert

DRESSAGE

Dérouler tout doucement le chiffon pour libérer le gâteau,

Etaler la crème sur toute la surface et parsemer de dés d'ananas caramélisés.

Garder quelques dés pour la décoration,

Enrouler à nouveau tout doucement,

Napper le gâteau de gelée de goyave fondue,

Saupoudrer le râpé de coco et ajouter les dés d'ananas qui ont été réservés,

Pour finir, ajouter quelques copeaux de chocolat.

FOODTRUCK LE MANATOA
Teheiura
https://www.teheiura.com/
Vidéo : CUISINE ENFANT - Roulé à l'ananas caramélisé - Teheiura - YouTube





Tatin aux pommes Reinettes du Vigan, glace aux oignons doux des Cévennes

INGRÉDIENTS

<u>1 Tatin aux pommes Reinettes du Vigan</u>

12 pommes reinettes du Vigan

200 g de beurre

250 g de sucre semoule

200 g de pâte feuilletée

<u>Glace à l'oignon doux</u>

1 litre de lait entier

180 g sucre semoule

80 g de glucose

180 g de jaune d'œuf

300 g de crème fraîche

1 kg d'oignons doux des Cévennes préalablement émincés et que nous avons fait cuire à feu doux dans du beurre puis caraméliser légèrement.

PRÉPARATION

<u>Tatin pommes Reinettes du Vigan :</u>

Réaliser un caramel avec le beurre et le sucre semoule, puis le couler dans un moule à manquer,

Éplucher les pommes, les couper en quartiers et les disposer bien serrés au fond du moule sur le caramel,

Mettre au four 15 min à 180°C,

Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau,

Disposer un cercle de pâte feuilletée sur le moule puis remettre au four 10 min à 180°C, Démouler après cuisson, laisser tiédir et servir avec une glace aux oignons doux que vous aurez préparée quelques temps auparavant.

<u>Glace à l'oignon doux :</u>

Procéder à une crème anglaise :

Porter le lait et le glucose à ébullition,

Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre,

Verser le lait bouillant sur le mélange jaune et sucre et cuire à la nappe (85C°),

Incorporer la crème fraîche, les oignons et mélanger,

Verser dans un bol à sorbetière ou un bol à pacojet,

Mettre au congélateur au moins 24 H.

L'ASTUCE

Nous pouvons aussi faire une glace aux pommes reinettes en procédant de la même façon et en remplaçant les oignons par des pommes reinettes et le servir avec une tarte à l'oignon doux.

RESTAURANT L'AUBERGE CIGALOISE
M Gilles GRANIER
3 Route de Nimes
30170 SAINT HIPPOLYTE du FORT
T. 04 66 77 64 59
aubergecigaloise@orange.fr
https://www.aubergecigaloise.fr/





Cookies végans aux pépites de chocolat



INGRÉDIENTS

80 g de cassonade
100 g de yaourt végétal
80 g de beurre végétal
260 g de farine de blé
160 g de chocolat
2 CàC d'arôme vanille
2 CàC de vinaigre de cidre
½ CàC de bicarbonate
2 CàC de levure chimique
1 belle pincée de sel
Fleur de sel

PRÉPARATION

Préchauffer le four à 180°C,

Crémer la margarine avec le sucre,

Ajouter le yaourt soja, l'arôme vanille et le vinaigre de cidre,

Mélanger ensemble la farine, le bicarbonate, la levure chimique et le sel,

Ajouter ce mélange à la préparation liquide,

Mélanger à la maryse et finir à la main afin de former une boule,

Séparer la pâte en 10 boules, les aplatir légèrement,

Enfournez-les 10min à 180°C.



A LA VÉGÉTALE
Mlle Ophélie MANEN
3, rue de l'horloge
30000 NÎMES
T. 04 66 40 00 09
manenophelie@gmail.com
alavegetale.fr



Rochers Cocos moelleux & biscuits façon Hélénette

2 idées recettes pour les biscuits des 1000 mains.

INGRÉDIENTS

Rochers coco

12 blancs d'œufs
400 g de noix de coco râpée médium
400 g de sucre de canne

Cuisson : four 180°C/12 Min

Biscuit façon Hélénette

12 jaunes d'œufs
500 g de farine de blé
500 g de beurre
500 g de sucre
600 g de poudre d'amande blanche
Sucre glace PM

PRÉPARATION

Rochers coco :

Mélanger l'intégralité du sucre et de la noix de coco râpée dans un saladier,

Créer un puit et déverser ¾ des blancs d'œufs non battus,

Mélanger et garder le quart restant pour rendre la préparation homogène,

A l'aide de mains humides, créer une boule d'environ 3 cm de diamètre,

Plaquer sur un papier sulfurisé et enfourner au four chaud 180°C pendant 10 min environ pour obtenir un visuel doré et moelleux à l'intérieur.

Hélénette :

Battre les jaunes et le sucre,

Incorporer le beurre fondu tiède,

Mélanger et incorporer la poudre d'amande blanche et la farine à l'aide d'une spatule,

A l'aide de mains humides, créer une boule d'environ 3 cm de diamètre, plaquer sur un papier sulfurisé et enfourner au four chaud 180°C pendant 10 min environ pour obtenir un visuel doré et moelleux à l'intérieur,

Saupoudrer de sucre glace à la sortie du four.

AU BANC D'ESSAI
M Gabin BATAL
296 Av. Sainte-Barbe
30 520 SAINT MARTIN de VALGALGUES
T. 04 66 34 24 73
aubancdessai@gmx.fr
https://au-banc-dessai.metro.rest/?lang=fr





La Framboisière

Tartelette fond pate sablé, framboises crème pâtissière façon crème brûlée

INGRÉDIENTS

Pâte sablée sucrée

300 g de sucre

10 g de sel

500 g de matière grasse (beurre ou margarine)

1 kg de farine

6 œufs

Crème pâtissière

80 g de poudre à crème à chaud

1l de lait

150 g de sucre

50 g d'œuf

PRÉPARATION

Pâte sablée sucrée :

Mélanger le sucre, le sel, la farine et la matière grasse au batteur avec la feuille,

Obtenir du sable,

Ajouter les œufs jusqu'à obtention d'une pâte homogène,

Réserver au froid pendant 2h puis étaler et mettre en fond de tarte.

Crème pâtissière :

Dans un cul de poule, mélanger la poudre à crème et le sucre,

Ajouter les œufs entiers et mélanger,

Faire bouillir le lait jusqu'à ébullition,

Verser une partie du lait dans le mélange. Lorsque c'est bien mélangé, mettre le reste du lait et remettre le tout sur le feu,

Remuer jusqu'à épaississement de la crème. Attention à ne pas brûler la crème,

Faire cuire les fonds de tartelettes vides au four à 180°C pendant 8 minutes.

DRESSAGE

Verser la crème pâtissière dans les fonds de tartelettes,

Mettre les framboises sur la crème,

Recouvrir les framboises de crème avec une spatule pour lisser la crème sur les framboises.

Saupoudrer de cassonade (sucre roux) et caraméliser la cassonade avec le chalumeau et déguster.



AU PÉTRIN DE JULIAN
M Julian LUCIO
Rue Des Olivier
30540 Milhaud
T. 04 66 74 35 65



CHARTE d'authenticité

CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD MILITANT DU GOÛT

www.militantdugout.gard.fr

Des produits de tradition et de qualité gardoise
Tous les labels officiels de qualité (AOP, IGP...)
Le savoir-faire des producteurs, 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

CHAMBRE D'AGRICULTURE GARD · BIENVENUE à la ferme · CCI GARD · MA OCCITANIE GARD · GARD TOURISME · CIVAM · CONSEIL DÉPARTEMENTAL GARD

Notes

Notes

CHAMBRE DE COMMERCE ET
D'INDUSTRIE GARD - PÔLE TOURISME
793, chemin du Mas de Vignolles
CS4005
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



MILITANT DU GOÛT

Sud de France

CCI GARD