



LES PLAISIRS RETROUVÉS

Le livre de recettes « **Les Plaisirs retrouvés** »
vous est présenté par
le Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie (Toulouse).

En collaboration avec les étudiants de 1^{ère} année BTS MHR et les professeurs
d'entrepreneurship du lycée hôtelier, Muriel Gineste (CISALI) et Estelle Guerry,
ainsi que le Centre SLA de l'Hôpital Pierre Paul Riquet (Toulouse).

Tous droits réservés. Toute reproduction même partielle, sous quelque forme
que ce soit, est interdite sans autorisation écrite du détenteur des droits.

Janvier 2022





MOSTAFA FOURAR
RECTEUR DE L'ACADÉMIE DE TOULOUSE



Engagés auprès des personnes souffrant de maladie évolutive, et plus particulièrement auprès des patients souffrant de la maladie de Charcot, les étudiants en BTS du lycée hôtelier d'Occitanie et leurs professeurs nous offrent une belle leçon de solidarité ! En élaborant des recettes adaptées aux patients souffrant de troubles de la déglutition, ces jeunes étudiants ont su déployer tout leur art culinaire au profit des malades. Ce magnifique livre permet de dépasser le cadre de la maladie. Il a pour objectif de leur offrir à nouveau le plaisir de manger, tout en prenant en compte leurs besoins particuliers. Les recettes sont adaptées et contribuent ainsi à améliorer la qualité de vie des malades.

C'est grâce à un partenariat fort avec les associations de patients, le centre d'innovation pour l'alimentation et le centre SLA du CHU de Toulouse que ce projet a pu aboutir, illustrant ainsi les liens fondamentaux que peuvent nouer les établissements d'enseignement avec la société civile.

Je remercie tous les élèves, étudiants et professeurs qui ont contribué au projet : ils peuvent être fiers de leur implication.

Puisse ce travail susciter d'autres projets partenariaux dans un même esprit d'ouverture vers les autres •

MOT DU DR CINTAS,

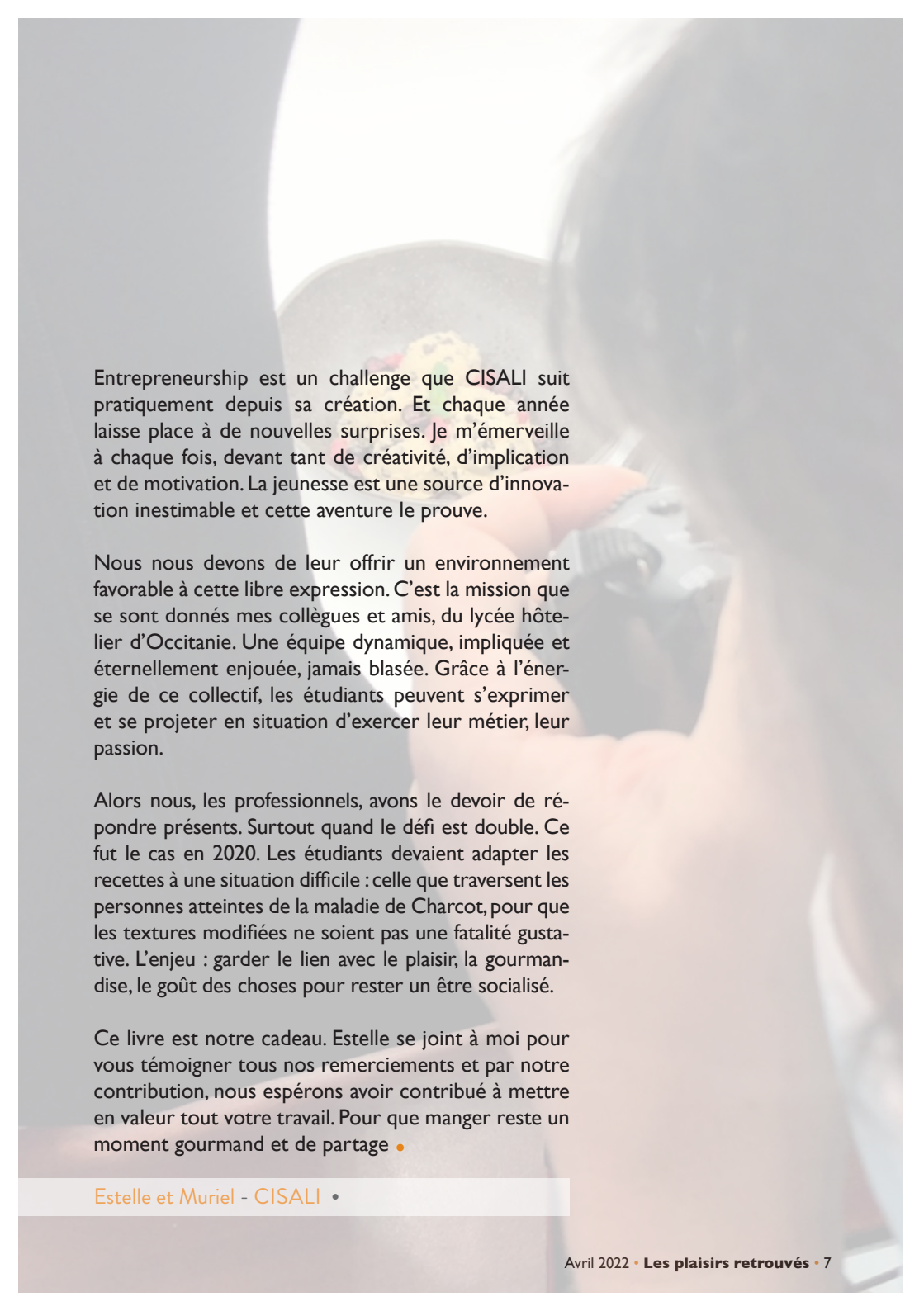
Médecin coordinateur du Centre de référence de la sclérose latérale amyotrophique (SLA) et autres maladies rares du neurone moteur.
CHU de Toulouse.

Pour chacun d'entre nous, manger ne représente pas seulement la nécessité vitale de se nourrir mais aussi et surtout, le besoin vital de découvrir, expérimenter et partager un bon moment. La maladie peut transformer cet instant essentiel quotidien en un moment de souffrance et de crainte. Pour de nombreux malades et leurs aidants confrontés aux difficultés de déglutition, les repas peuvent devenir un moment de doute, d'appréhension dépourvu de tout plaisir

Cet ouvrage est le fruit du travail et de l'investissement des étudiants de BTS du Lycée Hôtelier de Toulouse, dans le cadre de leur projet d'Entrepreneurship. Il s'adresse directement aux malades et leur entourage pour les guider dans la réalisation de recettes en texture modifiée assurant sécurité et retour du plaisir du goût. Ici, pas besoin de grandes compétences en cuisine ou d'expérience particulière, les élèves se sont mis à la hauteur de tous pour vous proposer des recettes simples, variées, inédites mais surtout très savoureuses.

Ce travail est le fruit d'une rencontre entre les malades, les associations ARLSA et CISALI, des étudiants et professeurs du Lycée Hôtelier de Toulouse ainsi que le Centre SLA du CHU Toulouse. Ce livre nous rappelle combien chacun peut s'enrichir des compétences de l'autre et combien la cuisine reste un moment de partage et de découverte.

Merci à tous pour ce bel ouvrage, merci aux élèves et professeurs pour leur implication et leur envie de nous faire voyager •

A person with long dark hair is holding a small grey bowl filled with colorful macarons. The background is a soft, out-of-focus grey.

Entrepreneurship est un challenge que CISALI suit pratiquement depuis sa création. Et chaque année laisse place à de nouvelles surprises. Je m'émerveille à chaque fois, devant tant de créativité, d'implication et de motivation. La jeunesse est une source d'innovation inestimable et cette aventure le prouve.

Nous nous devons de leur offrir un environnement favorable à cette libre expression. C'est la mission que se sont donnés mes collègues et amis, du lycée hôtelier d'Occitanie. Une équipe dynamique, impliquée et éternellement enjouée, jamais blasée. Grâce à l'énergie de ce collectif, les étudiants peuvent s'exprimer et se projeter en situation d'exercer leur métier, leur passion.

Alors nous, les professionnels, avons le devoir de répondre présents. Surtout quand le défi est double. Ce fut le cas en 2020. Les étudiants devaient adapter les recettes à une situation difficile : celle que traversent les personnes atteintes de la maladie de Charcot, pour que les textures modifiées ne soient pas une fatalité gustative. L'enjeu : garder le lien avec le plaisir, la gourmandise, le goût des choses pour rester un être socialisé.

Ce livre est notre cadeau. Estelle se joint à moi pour vous témoigner tous nos remerciements et par notre contribution, nous espérons avoir contribué à mettre en valeur tout votre travail. Pour que manger reste un moment gourmand et de partage •

Estelle et Muriel - CISALI •

E-SHIP

10

LE MOT DES PATIENTS

11

LES PARRAINS

12



7E ART

16

B'OCCI BOWL

20

CALI 4' ME

24

COME'R

30

HEY HONEY

34

IKE COOKE AI

38

OPPC

42

ORIEN'DAL

46

ORIGINES

50

QUE CHULO

54

REVIS'EAT

58

SAAREMA

64

VELKOMMEN

68

RAFRAÎCHISSEMENTS

Virgin Rossini

75

Retour vers le futur &
Potion magique

76

Coktail Pili pili & Coktail Suave

77

Milkshake au miel & Punch

78

Detox time & Coktail ACE

79

Mojito & Eau infusée fruit rouge

80

Hydromel & Limonade

81





Entrepreneurship ou E-Ship : L'esprit d'entreprise et l'envie d'entreprendre

C'est un challenge entrepreneurial qui s'adresse à tous nos étudiants de Première Année BTS MHR et qui consiste à appréhender, concevoir, réaliser et proposer une prestation en restauration à travers la création d'un concept de restauration en mode « Fast Casual » (fast good décontracté) ethnique, régional ou thématique. Ce peut être un food truck, un corner, un restaurant classique, de la livraison, du click and collect...

Particularité de cette année SAISON 08 (les contraintes) :

1. Obligation d'utiliser des bocaux comme contenant pour vendre sa prestation dans un but de prise en compte de la gestion des déchets et de la responsabilisation des étudiants au renouvellement durable.
2. Obligation d'utiliser une ou plusieurs légumineuses produites localement et intégrer durablement ces protéines végétales dans les propositions de plat.
3. Obligation de proposer une ou plusieurs déclinaisons de plat du concept, adapté en texture modifiée, pour des personnes atteintes de pathologie type Maladie de Charcot ou problème de mastication et d'ingestion. (Mutualisation des recettes in fine pour réaliser un livre pour les malades et familles touchés par ces pathologies)

On a donc chaque année 80 étudiants, 13 groupes, 13 concepts originaux, 13 par-rains (chefs d'entreprises, chefs de cuisine, directeurs de la restauration, etc...).

C'est également une équipe pédagogique complète et complémentaire à travers les différentes matières qui la compose : Restauration (cuisine et salle), Mercatique, Gestion, Langues... Et c'est aussi des partenaires : Cisali (Muriel Gineste et Estelle Guerry) et Centre SLA (Maladie de Charcot) Hôpital Pierre Paul Riquet (Toulouse) et la Food locale pour cette saison 08 – 2020/2021.

Les objectifs généraux de ce travail tout au long de l'année peuvent être résumés ainsi : travailler en groupe, analyser le marché, définir un concept (ciblé) en restauration basé sur le casual fast good, concevoir et tester une prestation originale à travers des essais, contrôler les coûts et déterminer le prix de vente, tester et produire la prestation en temps réel, animer, commercialiser les stands, analyser et évaluer les résultats, commercialiser la prestation et animer sa présentation.

Pour chacun, cuisiner c'est découvrir, expérimenter, se nourrir et partager un bon moment. Cependant, pour de nombreux malades et leurs aidants confrontés aux difficultés de déglutition, les repas peuvent devenir un véritable casse-tête : *Quel aliment utiliser ? Aurai-je assez de calories avec ce plat ? Comment pourrai-je manger ce met ?*

Les réponses à ces questions, et bien d'autres, sont la proposition de ce livre et des élèves du Lycée Hôtelier de Toulouse. Il s'adresse directement aux malades et leur entourage pour les guider dans la réalisation de recettes en texture modifiée. Ici, pas besoin de grandes compétences ou d'expérience particulière, les élèves se sont mis à la hauteur de tous pour vous proposer des recettes simples, variées, inédites mais surtout très savoureuses.

Ce travail est le fruit d'une rencontre entre les malades, l'association ARLSA, des étudiants et professeurs (en cuisine) ainsi que le Centre SLA du CHU Toulouse. Ce livre nous rappelle combien l'échange avec l'autre est enrichissant et combien la cuisine reste un moment de partage et de découverte.

Merci à tous pour ce bel ouvrage, merci aux élèves et professeurs pour leur implication et leur envie de nous faire voyager •

Le mot des patients

Seul, en tête-à-tête, en famille ou entre amis, le repas reste un moment de plaisir, de partage et de convivialité. Les repas rythment nos journées et nos vies ; nos envies décident du choix de ce que l'on va manger. Nos terroirs sont riches de spécialités et la volonté des cuisiniers à étudier les mets culinaires d'autres pays nous ouvre le champ des possibles. Malheureusement tout cela s'altère lorsque la déglutition est touchée. La crainte d'une fausse route,

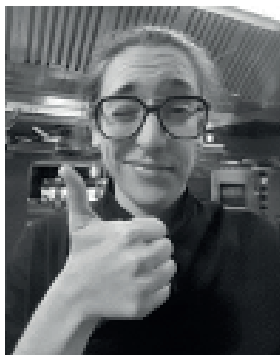
le manque d'intérêt de celui qui prépare, le visuel, le goût et la texture des aliments modifiés peuvent entraîner un stress, une perte de plaisir voire un désintérêt croissant. Cet instant si agréable se transforme soudain en bataille ponctuelle.

Un plat agit sur quatre de nos sens : la vue, l'odorat, l'ouïe (certaines fois), et bien sûr le goût. A ceci, nous pouvons rajouter l'aspect cérébral : le souvenir d'un voyage, d'un moment particulier ou de son enfance. Autant de facteurs qui font des repas un moment privilégié.

C'est afin de répondre à ce sujet que les restaurateurs de demain, élèves et professeurs du Lycée Hôtelier de Toulouse ont voulu relever le défi en proposant ce livre. Ils se sont appropriés les difficultés des patients pour mieux appréhender la maladie et vous proposer ces recettes. Ce projet se veut riche d'idées, accessible à tous et adapté à différentes pathologies.

Un grand merci à tous les protagonistes pour ce magnifique ouvrage et ces recettes qui pourront se retrouver sur n'importe quelle table •

LES PARRAINS



Camille BAGGIO
La Parenthèse



Bruno BARTHE
Les Sales Gosses



Matthieu BINETTE
Monsieur POULE



François BOURGON
Fromagerie XAVIER . MOF Fromager



Nicolas BROUSSE
CARTOUCHE



Simon CARLIER
Solides



Pierre LAMBINON
*Le PY-R ** Michelin*



Franck RENIMEL
*En Marge * Michelin*



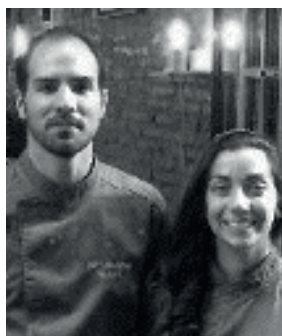
Oscar GARCIA
*Le PIER Hôtel *****



Jérémy MORIN
*L'Aparté * Michelin*



Stéphane TERRACHER
Cook and the Gang - Concept



Morgane HELVEDJIAN et
Nicolas SOUPAULT
Une Table à deux



Stéphane TOURNIE
*Les Jardins de l'Opéra * Michelin*



UNIVERS CULINAIRES

7^e ART

Nous sommes un groupe de 5 jeunes motivés, futurs restaurateurs et engagés dans le challenge EntrepreneurShip 2021.

Nous avons cherché un espace d'inspiration et nous avons choisi le CINEMA, le 7^{ème} ART.

L'objectif était de créer deux menus et de construire un stand qui attire l'oeil du convive autour de films et films d'animation cultes.

Nous avons construit deux menus :

- le menu « ANIMATION »
En entrée, la Soupe de Rémy» de Ratatouille
En plat, un Krabby Patty de Bob l'Eponge
En dessert, des Donuts des Simpsons
accompagnés d'une potion magique (boisson)
d'Astérix et Obélix.
- le menu « HOLLIWOOD »
En entrée, le Shawarma des Avengers,
En plat, les gnocchis à la bolognaise du Parrain,
En dessert une salade de fruits du Chef.
accompagnés d'un thé glacé, vrai Retour vers
le futur !

Nous avons choisi d'adapter en textures modifiées : la soupe de Rémy, les Gnocchis bolognaise du parain et la salade de fruits du Chef.

Bonne Séance.



SOUPE DE RÉMY

1,5 oignon gros
3 blancs de poireaux
6 Pommes de terre
½ branche de Céleri
Huile d'olive
1 L de Bouillon de volaille
60g de Boursin ail et fines herbes
Sel, Poivre, feuilles de persil

Fibres
5,3

Glucides
30,3

Lipides
9,3

Protides
6,4

Mouliné

244
Kcal

Temps de préparation : 15 min

Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 25 min

Niveau de difficulté : 2/5

- Émincer l'oignon finement, tronçonner les blancs de poireaux, couper les pommes de terres et le céleri petit cubes.
- Dans une casserole, faire chauffer de l'huile et faire revenir l'oignon sans le colorer
- Ajouter les poireaux et le céleri, assaisonner, suer pendant 5min
- Ajouter les pommes de terres et les feuilles de persil et colorer pendant 2 min
- Recouvrir avec le bouillon de volaille et porter à petite ébullition pendant 25 min
- Mixer avec le boursin quand les légumes sont fondants et vérifier l'assaisonnement.

626
Kcal

Mixé

Fibres
6,2

Glucides
56,8

Lipides
29,6

Protides
24,4

BOLOGNAISE DU PARRAIN

750g pommes de terre
315g farine
2 jaunes d'œufs
2,5 merguez
250g saucisses
150g de tomates pelées

½ tête d'ail
30g de sucre
7,5g concentré de tomates
10 cl de vin rouge
Huile d'olive (PM)
Feuilles de basilic

Temps de préparation : 45 min
Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 30 min
Niveau de difficulté : 3/5

- Faire cuire les pommes de terre dans l'eau bouillante salée pendant 25 minutes.
- Peler puis écraser (laisser refroidir).
- Ajouter à la purée le sel, les jaunes d'œufs puis la farine petit à petit. Former des tronçons de pâte puis rouler dans le creux de la main.
- Bolognaise : Faire griller les saucisses et les merguez à la poêle, les découper en rondelles et réserver au chaud. Hacher l'ail. Faire suer dans l'huile d'olive puis ajouter la viande, les tomates pelées, le vin rouge puis le concentré. Laisser mijoter 20 minutes.
- Plonger les gnocchis dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface puis les débarrasser sur une plaque huilée.
- Faire dorer les gnocchis dans une poêle anti-adhésive jusqu'à coloration.
- Placer les gnocchis dans un bol/petit saladier puis mixer en incorporant du lait petit à petit, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène et pas trop collante.
- Vérifier l'assaisonnement



300g de fruits rouges surgelés
200 g de chantilly prête à l'emploi
ou
300 g de crème liquide
100 g sucre semoule

SALADE DU CHEF

Temps de préparation : 10 min
Nbre de personnes : 4
Niveau de difficulté : 2/5

- Réaliser une chantilly légère en mélangeant la crème et le sucre dans le batteur. Vérifier la texture de temps en temps.
- Mixer les fruits rouges.
- Dresser le coulis de fruits rouges et la chantilly à votre convenance.



B'OCCI BOWL

Nous étions 4 aventuriers du goût : Tom, Alice, Inès et Leyan, engagés passionnés dans le cursus hôtellerie-restauration depuis 4 ans.

Nous avons décidé de créer un concept fast-good basé sur les poke-bowl.

Il s'agit d'un plat d'origine hawaïenne, avec une base de riz que l'on décline avec plusieurs accompagnements différents, ce qui permet de valoriser tous les aliments.

Nous voulions une cuisine saine et respectueuse de l'environnement, nous avons donc choisi de placer les produits typiques de la région Occitanie au cœur de notre cuisine.

Nous avons été très motivés par ce projet. Car pour nous, donner du plaisir aux personnes atteintes de la maladie est essentiel ! C'est pourquoi nous avons imaginé des recettes simples, colorées et gourmandes à base de produits facilement accessibles et sains. Nous avons eu beaucoup de difficultés pour changer la texture de notre aliment principal : le riz. C'est pour cette raison que nous nous sommes concentrées principalement sur nos entrées et un dessert.

Bon appétit !



B'occi Bowl

VELOUTE DE LENTILLES CRÈME DE LARD

400 gr lentilles vertes
2 échalotes
100 gr lardons
1 petite gousse d'ail
100 gr crème liquide (si nécessaire)
2 pincées de curry



Temps de préparation : 45 min
Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 30 min
Niveau de difficulté : 2/5

Il est possible de remplacer les lentilles vertes par d'autres lentilles (lentilles corail) ou d'autres légumineuses (fèves). Il est aussi possible d'ajouter des carottes et/ ou un bouquet garni, durant la cuisson des lentilles pour ajouter plus de goût. Et en les mixant, il est possible d'ajouter des tomates séchées.

- Mettre les lentilles dans l'eau froide non salée (1 verre de lentilles = 3 verres d'eau).
- Porter à ébullition pendant 20 à 25 minutes en mélangeant régulièrement. Egoutter les lentilles une fois cuites.
- Mixer les lentilles avec la moitié de la crème, le curry, du sel et du poivre jusqu'à obtention d'un velouté bien lisse. Mettre de côté. Possibilité de le passer dans une passoire fine pour enlever d'éventuelles peaux résiduelles.
- Ciseler les échalotes ainsi que l'ail.
- Faire colorer les lardons sans matière grasse avec l'échalote et l'ail. Ajouter l'autre moitié de la crème et laisser infuser avec les lardons (environ 20min). Passer la préparation à la passoire très fine pour ne garder que la crème infusée.
- Disposer le velouté de lentilles dans le fond d'un bol, recouvrir de crème de lard. Remettre en température si nécessaire. Dégustez !





SALADE FRAICHEUR

2 avocats
1 petit concombre
100 gr tomates séchées
100 ml crème fraîche liquide
½ Citron
1 pincée de paprika
4 feuilles de persil
Sel / poivre

275
Kcal

Mixé

Fibres
6,5

Glucides
15,9

Lipides
19,2

Protéides
5,8

Temps de préparation : 20 min Nbre de personnes : 4
Niveau de difficulté : 1/5

La quantité de crème peut être adaptée selon la texture recherchée. Il est possible de séparer l'avocat du concombre et de faire une gelée avec le jus de concombre. Grâce à cela, toutes les saveurs seront facilement distinguables. On conseille de le mettre dans un contenant en verre (verrine) afin de distinguer chaque couleur.

- Nettoyer et éplucher le concombre. Peler les avocats.
- Tailler grossièrement le concombre, les avocats et les tomates séchées. Mettre au frais.
- Mettre les tomates séchées, la crème fraîche liquide et une pointe de paprika dans le mixeur. Mixer.
- Mettre une couche dans le fond de la verrine.
- Nettoyer le mixeur,
- Mixer le concombre, les avocats et le jus d'un demi citron. Assaisonner à votre convenance. Disposer la préparation au-dessus la couche rouge.
Ajouter une feuille de persil pour décorer (non consommable).



300 gr fromage blanc
1 grosse banane ou 2 petites
4 clémentines
25 cl. Jus d'orange
1 cuillère de miel
2 grosses cuillères à café d'Agar Agar
4 feuilles de menthe

GELÉE FRUITÉE BLANCHE



Temps de préparation : 20 min

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 3/5

Le jus de clémentine peut être industriel pour réduire la préparation. On conseille de le mettre dans un contenant en verre (verrine, bocal, verre...), afin de voir les deux belles couleurs apparaître. Vous pouvez mettre dans votre gelée, un peu de sirop pour ajouter un goût exotique (fruit de la passion, pamplemousse, coco, citron...).

- Éplucher et mixer les clémentines, filtrer le jus.
- Mélanger le jus de clémentine avec le jus d'orange et l'agar agar, et les mettre dans une casserole à feu doux. Lorsque le mélange frémit, verser le dans les verrines.
- Caler les verrines dans un récipient avec les glaçons, de sorte à ce qu'elles soient penchées. Mettre au frigo 2 heures minimum. Le mélange doit être bien pris.
- Mixer ou écraser les bananes à la fourchette. Mélanger au fromage blanc. Ajouter du miel.
- Lorsque la gelée a pris (2 heures environ), sortir les verrines du frigo.
- Ajouter le fromage blanc dans les verrines (voir photo).
- Ajouter une feuille de menthe pour décorer (non consommable).



Fibres
1,1

Glucides
22,0

Lipides
3,7

Protides
6,4

Mixé

151
Kcal



CALI 4' ME

Nous proposons un trip californien.

Notre équipe est composée de 4 filles (Marine, Clara, Margaux et Amaya) et de 2 garçons (Louis et Matthieu). Motivés et investis, nous vous proposons de découvrir une restauration rapide fraîche et innovante.

Notre concept Cali4'me ("Cali-forme") est basé sur une cuisine simple américaine de qualité, saine et équilibrée. Toutes nos préparations sont faites-maison, avec des produits dont nous garantissons la provenance. La Côte Ouest est un milieu multiculturel qui rassemble des plats d'origine latine avec des plats typiquement américain.

Découvrez à travers ces quatre recettes notre univers Californien, avec des desserts typiques comme le Milkshake ou encore des plats répandus là-bas comme le Burrito Bowl. Nous avons, avec l'aide de fournisseurs, travaillé les légumineuses.

L'aquafaba, jus de pois chiche, permet notamment de remplacer les blancs d'oeuf et de garder la légèreté d'une vraie mousse au chocolat.

L'utilisation de ce produit végétal permet de substituer les protéines animales par des végétales.

Vous êtes pressés ? Vous voulez manger sain et équilibré ? Vous recherchez de l'originalité ? Notre concept est fait pour vous !

Bon voyage en Californie !





204
Kcal

Mouliné

Fibres
3,5

Glucides
28,1

Lipides
7,2

Protides
4,7

DUO DE PATATES

1 grosse patate douce
3 pommes de terre moyennes
20 cl lait
30 g beurre
Sel et poivre



Nbre de personnes : 4

Temps de préparation : 25 min

Niveau de difficulté : 1/5

Temps de cuisson : 1h30 min

Ajouter des épices comme de la noix de muscade ou du paprika. Pour le dressage : Utiliser un contenant transparent. Choisir de séparer les deux couleurs de purées pour rendre le plat plus graphique.

- Eplucher les pommes de terre/patates douces et les couper en morceaux
- Les mettre à cuire séparément dans un grand volume d'eau salée
- Vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau. Elle doit rentrer facilement dans la chair
- Mixer les pommes de terre et patates douces, ajouter en même temps le beurre et le lait
- Vérifier l'assaisonnement. Ajouter les épices selon votre goût.



280 g riz rond
1 ½ poivron
30 g maïs en boîte
50 g cuisse de poulet
2 ½ avocats
100 g tomate
30 g oignon rouge
30g haricots rouges boîte

30g pois chiche en boîte
Sel et poivre
Paprika
Cumin
Bouillon de légumes
1 citron
Sauce soja sucrée
Huile d'olive

BURRITO BOWL

Temps de préparation : 2 h
Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 45 min
Niveau de difficulté : 2/5

Pour le bouillon, vous pouvez utiliser un bouillon cube avec de l'eau. Vous pouvez le remplacer par un bouillon de poulet ou encore changer les épices du plat selon vos goûts.

- Eplucher et découper les légumes (poivrons, maïs, oignons, pois chiches)
- Désosser les cuisses de poulet. Garder les os pour la préparation du bouillon, puis mariner la viande avec 4 cuillères de sauce soja et réserver au frais.
- Faire bouillir de l'eau et y verser le riz. Cuire 15 minutes et laisser refroidir hors du feu.
- Mixer les avocats avec les oignons rouges, les tomates, saler et poivrer. Mettre au frais.
- Cuire le poulet à feu vif dans une poêle et mettre de côté. Faire de même avec les poivrons.
- Mettre dans une casserole les os de poulet, les cuire à feu vif jusqu'à ce qu'ils colorent. Verser le bouillon de légumes dessus et laisser mijoter pendant 30 min à feu doux.
- Mixer le poulet avec un peu de bouillon puis réserver. Faire de même avec le riz, le poulet et les poivrons.
- Mixer pois chiches, maïs et haricots rouges puis ajuster l'assaisonnement et réserver.
- Mixer les avocats, ajouter les épices, sel et poivre puis réserver.
- Rassembler toutes vos préparations, placer en base le riz mixé, puis dresser en couches successives le houmous de pois chiche avec les haricots rouges mixés, ajouter le poulet, le maïs et le guacamole, c'est prêt vous pouvez déguster !

Fibres
8,7

Glucides
65,6

Lipides
26,1

Protides
29,5

Mouliné

636
Kcal





MOUSSE AU CHOCOLAT, A L'AQUAFABA

150 g chocolat
15 cl jus de pois chiche
60 g sucre
Chocolat noir pâtissier
Fleur de sel

299
Kcal

Fondant

Fibres
3,0

Glucides
35,0

Lipides
14,9

Protides
4,2

Temps de préparation : 15 min
Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 25 min
Niveau de difficulté : 2/5

Vous pouvez rajouter à la mousse du sucre vanillé, de l'extrait de vanille ou encore de la fève de tonka. Pour la présentation vous pouvez râper finement du chocolat à la surface de la mousse.

- Verser le jus de pois chiche dans la cuve du batteur,
- Fouetter au batteur jusqu'à ce le mélange devienne mousseux. Ajouter le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange devienne plus ferme.
- Mettre le chocolat dans le saladier. Le faire fondre au bain marie (saladier posé au-dessus d'une casserole remplie à moitié d'eau) jusqu'à ce que ce dernier devienne liquide
- Mélangez le chocolat avec le jus de pois chiche monté, attention à bien racler délicatement le fond du saladier avec la maryse.
- Ajouter de la fleur de sel à la surface ainsi que le chocolat râpé, puis réserver au frais pendant 1h avant de servir.



4 jaunes d'oeuf
60 g sucre (50 + 10)
50 cl lait demi-écrémé
1 gousse de vanille
1 cuillère à soupe de maïzena
30 g de chocolat
60g de fruits rouges

MILSHAKE COOKIE DOUGH



Temps de préparation : 40 min
Nbre de personnes : 4

Temps de congélation : 40 min
Niveau de difficulté : 2/5

Possibilité de remplacer les fruits rouges par un coulis de chocolat. Adapter le contenant selon le service : dans un verre pour un service à la paille ou dans un petit bol pour servir à la cuillère. Pensez à filtrer le coulis de fruits rouges pour enlever les petites graines.

- Porter à ébullition le lait avec la gousse de vanille fendue en deux.
- Laisser ensuite infuser pendant 10 minutes hors du feu.
- Dans un saladier, fouetter les jaunes d'oeuf et 50 g sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajouter la maïzena et bien mélanger.
- Verser le lait vanillé puis mettre à cuire sans ébullition jusqu'à épaississement léger.
- Retirer du feu et fouetter énergiquement. Recouvrir d'un film alimentaire la préparation (le film doit être au contact de la préparation) et placer au congélateur.
- Mixer les pépites de chocolat en fine poudre, mettre de côté.
- Mélanger les fruits rouges et 10 g de sucre dans une casserole et porter à ébullition. Mixer le mélange et le mettre au réfrigérateur.
- Sortir la crème lorsqu'elle est congelée, mixer et ajouter la poudre de pépites.
- Dresser le milkshake dans le contenant choisi. Ajouter le coulis de fruits rouges et décorer de quelques fruits rouges entiers (facultatif).



COME'R

Notre équipe motivée vous invite à voyager en Amérique Latine. Quand Luna nous a expliqué la culture de son pays et comment en faire la force de notre projet, nous avons tout de suite adhéré à ses idées !

COME'R est donc le point de rencontre entre la culture de Luna et les compétences de chacun d'entre nous. Nous avons choisi d'associer les Traditions d'Amérique du Sud et Modernité, en proposant des recettes revisitées et des dressages originaux.

Nous vous proposons 2 plats adaptés : le Pira Caldo, plat traditionnel, consistant et peu coûteux. Et la Tarte au Dulce de Leche, un dessert doux, léger plein de tendresse... Pour garantir nos résultats en matière de textures nous avons fait le choix de travailler le merlan. Nous avons également fait le choix de mélanger le biscuit sablé de la Tarte Dulce de Leche à la crème anglaise afin d'obtenir une texture plus onctueuse. Nous sommes très heureux de vous proposer ces plats et espérons qu'ils vous plairont autant que nous avons pris plaisir à les adapter pour vous.

Bon appétit.



COME'R

FOOD TRUCK AMÉRIQUE LATINE



PIRA CALDO

Crème “verte” :

320g de petits pois écosés
200g de poivrons verts
1 oignon
Coriandre (en poudre)
Sel, Poivre
Bouillon : 1 bouquet garni
(thym, laurier)

Mousseline :

400g de filet de merlan ou
autre poisson à chair maigre
200g de crème liquide
entière
2 blancs d'oeuf
Sel, Poivre,
Piment d'espelette

Crème “rouge” :

2 poivrons
2 tomates
2 carottes
1 oignon
½ gousse d'ail
Sel, Paprika, Poivre

404
Kcal

Fibres
9,7

Glucides
23,8

Crémeux

Lipides
19,9

Protides
27,4



Temps de préparation : 45min Nbre de personnes : 4 Temps de cuisson : 1h30 Niveau de difficulté : 3/5

- Monder* les poivrons et les tomates.
- Laver et éplucher les carottes (garder les épluchures pour le bouillon), les oignons et l'ail. Découper les tomates, poivrons, oignons et carottes en cubes de deux centimètres en séparant les légumes “rouges” et “verts”.
- Saisir les épluchures dans un faitout avec un fond d'huile d'olive.
- Les déglacer avec le vin blanc.
- Allonger la préparation avec un grand volume d'eau, y ajouter le bouquet garni.
- Séparer les légumes pour la crème “rouge” des légumes de la crème “verte”
- Dans un panier de cuisson, mettre les légumes “rouges” et les plonger dans le bouillon frémissant jusqu'à ce qu'ils deviennent moelleux.
- Répéter l'opération avec les légumes verts.
- Pendant la cuisson des “verts”, mixer les légumes “rouges” en ajoutant une noix de beurre et un peu de crème jusqu'à obtenir la consistance voulue, assaisonner de sel, poivre et paprika.
- Mixer les légumes “verts” en ajoutant une noix de beurre et un peu de crème jusqu'à obtenir la consistance voulue, assaisonner de sel, poivre et coriandre.
- Mixer le poisson dans le bol d'un robot avec les blancs d'oeufs et la crème liquide, puis assaisonner de sel, de poivre et de piment d'espelette.
- Couper quatre rectangles de film alimentaire sur le plan de travail.
- Déposer la mousseline de poisson au centre de chaque rectangle.
- Rouler les films pour former des boudins puis rouler les boudins sur eux-mêmes en serrant bien chaque extrémité.
- Les fermer avec de la ficelle alimentaire ou en réalisant des nœuds avec le film.
- Faire cuire les ballotines 12 minutes dans le bouillon.
- Sortir délicatement les ballotines du film plastique, les découper en rondelles
- Disposer les deux crèmes harmonieusement dans l'assiette puis les rondelles.
- Servir le bouillon dans un bol.

Protides
18,0

Lipides
54,5

Glucides
114,9

Fibres
1,7

Mixé

1028
Kcal

TARTE DUCHE LECHE

Pâte sablée:

250g de farine
125g de sucre
1 oeuf
100g de beurre pommade*
1 pincée de sel

Crème anglaise:

4 jaunes d'oeuf
50 cl de lait entier
60 g de sucre
1 gousse de vanille ou 1

sachet de sucre vanillé

Crème légère au café:

125g de crème liquide
1 cuillères à soupe d'arôme
de café (ajuster selon vos
préférences)

Crème fouettée dulce de leche:

125g de crème liquide
75g dulce de leche

Temps de préparation : 45min Nbre de personnes : 4 Temps de cuisson : 15min Niveau de difficulté : 2/5

- Mélanger la crème liquide et le dulce de leche. Réserver au frais. Faire de même avec la crème liquide pour la crème légère au café.
- Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- Mélanger l'oeuf avec le sucre en poudre et une pincée de sel.
- Disposer de la farine sur le plan de travail, faire un puit au centre, ajouter le beurre pommade. Ajouter la préparation d'oeuf, sucre et sel.
- Malaxer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Etaler la pâte sur 3 à 4 mm d'épaisseur.
- Faire cuire au four 12 à 15 minutes.
- Sortir du four et émietter le biscuit.
- Verser le lait dans une casserole.
- Fendre la gousse de vanille, gratter les graines.
- Ajouter ces dernières et la gousse au lait, mettre à chauffer sur feu vif. Ça ne doit pas brûler au fond de la casserole.
- Battre les 3 jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et le sucre vanillé (ou la gousse de vanille) jusqu'à blanchiment du mélange qui deviendra mousseux.
- Lorsque le lait bout, versez les $\frac{3}{4}$ du lait sur le mélange œufs-sucre en récupérant la gousse, puis verser le reste du lait.
- Remettre la crème anglaise à feu doux et remuer à l'aide d'une spatule en formant des 8.
- Ne jamais cesser de remuer et maintenir à feu doux. Si vous avez un thermomètre, ne pas dépasser 82°C.
- Au bout de 6/7 min, la petite mousse blanche présente au début de la cuisson doit avoir disparu et votre crème doit avoir épaissi.
- Verser la crème anglaise dans un plat ou dans des ramequins individuels. Faire refroidir à température ambiante.
- Mixer la crème anglaise avec le biscuit sablée jusqu'à obtenir une texture adaptée.
- Mélanger la crème et le café, puis monter le tout au batteur électrique jusqu'à obtenir une texture ferme.
- Faire la même chose pour la préparation crème liquide et dulce de leche, qui a été préalablement mise au frais.

HEY HONEY

Nous sommes six étudiants en première année de BTS MHR (Management Hôtellerie et Restauration) au Lycée hôtelier d'Occitanie : Cauquil Marion ; Dumortier Emeline ; Doucet Louise ; Gonzalez Sarah ; HIRON Alexandre et Ladugue Phoebe. Nous relevons le défi de participer à la réalisation de cet ouvrage à travers notre concept «Hey Honey». Certains d'entre nous cuisinent depuis 4 ans, d'autres seulement depuis septembre. Notre équipe est dynamique, motivée et organisée !

Hey Honey est un fast-good (restauration rapide haut de gamme) qui propose des produits locaux et de qualité à base de miel, présentés dans des bocaux stérilisés. Ce concept basé sur un produit brut naturel : le miel, nous permet de le valoriser et de mettre en avant ses nombreux bienfaits sur notre santé.

Saviez-vous que le miel a de nombreuses qualités ? Son sucre, fabriqué par les abeilles à partir du nectar des fleurs, se compose principalement de 2 sucres simples (fructose/glucose) directement assimilables par le corps. Le miel est aussi une source de potassium, avec un effet prébiotique (un effet positif sur les fonctions immunitaires). Sans oublier sa richesse en calories, glucides, et antioxydant. Notre souhait : jouer sur le sucré/salé.

Nos motivations ? Mettre une touche de miel dans tous nos plats et boissons, faire du miel la star de notre carte, vous proposer une cuisine innovante. Nos défis ? Penser les accords et faire les bons mariages, réussir l'équilibre sucré/salé.







CRÈME BRÛLÉE AU MIEL

3 jaunes d'œufs
30 cl crème liquide
100 g sucre
1 gousse de vanille
20 g miel
20 g beurre

Temps de préparation : 20 min
Nbre de personnes : 4
Temps de cuisson : 35 min
Niveau de difficulté : 3/5

Protides
7,5

Lipides
38,2

Glucides
31,8

Fibres
0,0

Crémeux

501
Kcal

Il est possible de rajouter de la fleur d'oranger pour plus de saveur. Ou de remplacer la sauce au caramel par une mousse caramel pour plus de légèreté.

- Fendre la gousse de vanille et gratter les graines à l'aide d'un couteau. Mettre le four à préchauffer (160°C).
- Faire bouillir 20cl de crème et le lait à feu vif avec la vanille (gousse et graines) et laissez infuser.
- Battre énergiquement les jaunes d'œufs et le sucre pour obtenir un mélange moussieux.
- Y verser délicatement le mélange crème/lait sans arrêter de mélanger.
- Verser dans les ramequins et faire cuire au bain-marie 30 à 35 min au four. Piquer la crème avec la pointe d'un couteau pour vérifier la cuisson. La lame doit être parfaitement propre en ressortant.
- Sortir les crèmes du four, puis les mettre au réfrigérateur, minimum quatre heures.
- Pour la sauce caramel, mettre le miel dans une casserole à feu vif. Ne mélanger que lorsque le miel devient coloré et retirer du feu pour ajouter le beurre. Une fois le beurre fondu, remettre sur le feu. Ajouter le reste de crème pour obtenir un mélange homogène.
- Une fois les crèmes sorties du frigo, les napper avec de la sauce miel.



MOUSSE CHOCOLAT COULIS MIEL CARAMEL

20 g miel
20 g beurre doux
10 cl crème liquide
1 sachet de sucre vanillé

Feuilles d'or
3 oeufs
100 g chocolat

Mousseux

Fibres
7,9

Glucides
52,6

Lipides
14,6

Protides
30,4

480
Kcal

Temps de préparation : 30 min

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 1/5

Il est possible de prendre du chocolat noir, au lait, blanc ou un duo de chocolat. La mousse peut être adaptée en crème et les feuilles d'or remplacées par du chocolat râpé.

- Casser le chocolat en morceau dans un saladier pour une cuisson au bain-marie. Remuer jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.
- Séparer les blancs des jaunes. Hors du feu, incorporer les jaunes et le sucre au chocolat.
- Monter les blancs en neige avec un batteur. Incorporer délicatement les blancs au mélange chocolaté. Mélanger jusqu'à obtenir une mousse.
- Verser dans des verrines et placer au frais minimum deux heures.
- Pour la sauce caramel : mettre le miel dans une casserole à feu vif, mélanger quand le miel se colore. Retirer du feu, ajouter le beurre et remuer jusqu'à ce qu'il soit fondu. Remettre sur le feu, ajouter la crème liquide et mélanger jusqu'à ce que le caramel soit homogène.
- Sortir les mousses du frais et décorer de feuilles d'or.



IKE COOKE AI

Aloha...

Nous sommes cinq étudiants en première année BTS MHR (Management en Hôtellerie-Restauration) au Lycée Hôtelier d'Occitanie : Adryanna, Benjamin, Emma, Joël et Victor.

Notre concept hawaïen, se nomme Ike Cooke'ai. Nous avons eu le privilège d'être accompagnés dans cette aventure par Stéphane TERRACHER, chef cuisinier d'un food truck Cook'n the gang à Toulouse.

Notre concept met en avant le Poke Bowl, un plat sain et tendance, présent depuis peu en France, qui nous apporte les saveurs et l'originalité de la cuisine Hawaïenne. Nous vous offrons un beau voyage de découvertes gustatives. Grâce aux précieux conseils de notre parrain, nous avons amélioré nos compositions gustativement et visuellement. Toutes nos recettes ont été travaillées de façon à ce qu'elles puissent être adaptées aux patients atteints de la maladie de Charcot. Nous remercions le père d'un patient pour ses conseils et d'avoir partagé avec nous l'histoire de son fils. Nous remercions Isabelle GUILBAUD, secrétaire du centre et Jérémy GEFFROY, diététicien, au Centre Hospitalier Universitaire de Purpan, qui nous ont permis de vivre cette fabuleuse aventure.

Nous vous souhaitons un beau voyage gustatif et olfactif.



Goûtez aux saveurs d'Aloha !

GASPACHO DE BETTERAVE ET SA PURÉE DE PATATE DOUCE

250g patate douce
4 cuillères à soupe d'huile de noix
300g betterave rouge
3 cuillères à soupe de crème liquide
1 oignon
20 cl de bouillon de volaille
(ou un bouillon cube (type Maggi)
Piment, sel, poivre

Temps de préparation : 30 min

Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 25 min

Niveau de difficulté : 2/5

Protides
2,9

Lipides
11,2

Glucides
20,6

Fibres
4,1

Mixé

203
Kcal

Vous pouvez ajouter des noix, des cacahuètes ou des noisettes dans la purée afin d'ajouter un côté croquant à la recette.

- Laver, éplucher et tailler les patates douces en petits morceaux.
- Les placer dans de l'eau froide et porter à ébullition 15 min.
- Dans un saladier, les écraser à la fourchette (ou au presse-purée), assaisonner et ajouter l'huile de noix.
- Couper les betteraves en dés et diluer le bouillon cube de volaille dans un verre d'eau puis faire cuire 10 min après l'ébullition.
- Éplucher, tailler finement et faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile.
- Mixer les dés de betteraves avec l'oignon, assaisonner et parfumer à la noix de muscade. Ajouter la crème à la purée pour lier puis mettre le gaspacho au frais.
- Placer la crème et le piment dans un saladier et fouetter jusqu'à l'obtention d'une crème mousseuse et ferme.
- Déposer la crème fouettée dans un bol (ou dans une poche à douille avec une douille cannulée pour un pochage parfait) et mettre au frais.
- Dans une assiette creuse, disposer la purée de patates douces puis verser délicatement le gaspacho de betterave dessus. Réaliser des pointes de crème fouettée à l'aide d'une poche à douille ou disposer simplement la crème fouettée à l'aide d'une cuillère.



TARTARE DE DAURADE ET MANGUE

250 g de daurade
1 mangue
1 échalotte
1 citron jaune
5 cuill. à soupe d'huile de
pépins de raisin

1 gousse de vanille
graines de sésame

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 2/5

Temps de préparation : 10 min

Protides
11,9

Lipides
11,8

Glucides
12,5

Fibres
1,6

Fondant

208
Kcal

Il est possible d'ajouter des dés d'avocat pour plus d'onctuosité. Il est également possible de mixer l'ensemble de la préparation.

- Eplucher et tailler en petits cubes la mangue et l'échalotte.
- Vérifier qu'il n'y ait pas d'arêtes dans le filet de daurade. Le tailler en petits dés et les mettre dans un saladier. Recouvrir d'un film alimentaire et mettre au réfrigérateur.
- Dans un saladier, mélanger dans l'ordre : le sel et le poivre, les graines de la gousse de vanille, le jus de citron, l'huile de pépin de raisin.
- Dans un autre saladier, mélanger les dés de mangue et d'échalotte avec les dés de daurade.
- Ajouter la sauce et mélanger à l'aide d'une cuillère.
- Disposer le tartare sur des assiettes creuses ou plates.
- Pour la décoration, ajouter des graines de sésames noires.



150 g sablés bretons ou petits beurrés
2 cafés
250 g mascarpone
2 oeufs
50 g sucre en poudre
100 g lait de coco
50 g crème liquide (35% de matières grasses)
50 g sucre glace
1 gousse de vanille
1 cuill. à soupe de rhum
1 feuille de gélatine
1 grenade fraîche ou 25cl de jus de grenade

TIRAMISU REVISITÉ À LA NOIX DE COCO



Temps de préparation : 30 min

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 3/5

Il est possible d'ajouter une gelée d'ananas pour ajouter une saveur supplémentaire.

- Concasser les sablés ou les petits beurrés en petits morceaux et imbiber les biscuits avec le café. Mixer jusqu'à obtenir une texture de pâte à tartiner épaisse.
- Séparer les jaunes des blancs. Fouetter les jaunes avec le sucre pour obtenir un mélange mousseux. Ajouter le mascarpone et le lait de coco et fouetter.
- Monter les blancs en neige avec du jus de citron et une pincée de sel.
- Incorporer délicatement les blancs aux jaunes et placer au réfrigérateur, minimum 4h.
- Mettre la feuille de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide puis bien l'essorée.
- Ouvrir la grenade, récupérer les grains et extraire le jus. Dans une casserole, porter le jus à ébullition puis retirer du feu. Ajouter la gélatine, mélanger et mettre au frais.
- Dans un saladier, fouetter la crème liquide et ajouter le sucre glace progressivement pour obtenir une crème ferme et aérée. Ajouter le rhum, continuer de fouetter puis mettre au frais.
- Déposer la pâte de biscuits au fond des bols, ajouter la crème, la gelée et la chantilly.



OPPC

Notre concept ? Sublimer les légumes.
Souvent les mal aimés de nos assiettes, ils méritent d'en devenir les stars !

Différentes cuissons, jeux de textures, associations surprenantes, pourquoi pas dans un dessert, ou une boisson ? Vous les trouverez partout et vous verrez vous vous laisserez surprendre !

Nous faisons également le choix de la qualité, par nos choix de fournisseurs locaux et responsables, du frais et du respect de la saisonnalité. C'est bon pour la planète et pour votre santé !

Nous sommes six mousquetaires du végétal, investis dans un nouveau modèle de restaurant qui fait du légume, dans tous ces états, la star de votre assiette !

N'hésitez pas à venir découvrir nos saveurs, nos couleurs et notre bonne humeur !





Protides
17,0

Lipides
33,5

Glucides
42,3

Fibres
7,7

Mixé

554
Kcal

ON N'EST PANAIIS DE LA DERNIÈRE PLUIE

4 carottes sel/poivre
400 g panais 50 g parmesan
2 tranches de jambon 90 g farine
de pays 1 jaune d'œuf
10 cl crème fraîche
1 oignon Nbre de personnes : 4
1 bouquet garni Niveau de difficulté : 3/5
80 g beurre Temps de préparation : 2h
1 cuillère à soupe sucre Temps de cuisson : 1h30

Il est possible de mixer les carottes glacées et de remplacer la chips de jambon par une crème fouettée infusée à jambon.

- Dans un saladier, mélanger le parmesan et 60 g de beurre. Ajouter la farine, le sel et mélanger.
- Ajouter le jaune d'œuf et pétrir. Placer au frais 10 min.
- Étaler la pâte sur du papier sulfurisé, détailler les sablés. Cuire au four 15 min à 200°C.
- Éplucher et tailler grossièrement les panais. Faire bouillir de l'eau, ajouter le bouquet garni, puis les panais.
- Laisser cuire jusqu'à ce que les morceaux deviennent tendres. Mixer les panais en purée à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Éplucher et tailler les carottes.
- Dans une poêle, verser 1 cm d'eau, mettre les carottes et 10 g de beurre, disposer dessus un papier sulfurisé troué au centre. Cuire à feu doux. Lorsque l'eau s'est évaporée, ajouter le reste de beurre et le sucre, déplacer les carottes dans le sirop pour les glacer.
- Placer les tranches de jambon sur un papier sulfurisé et cuire 5 min à 160°C.





AVOIR LA PATATE

1 grosse patate douce
160 g sucre semoule
100 g sucre glace
50 cl crème fraîche (30% de matière grasse minimum)
Extrait de vanille
100 g blanc d'œuf (environ 2)
Feuilles de menthe

Nbre de personnes : 4
Niveau de difficulté : 4/5
Temps de préparation : 2h
Temps de cuisson : 1h30

Il est possible de ne pas faire cuire la meringue et la flamber au moment du dressage. Il est aussi possible de retirer les feuilles de menthe.

- Monter les blancs d'œufs avec 10g de sucre. Dès que les blancs deviennent mousseux, ajouter 90g de sucre en 3 fois.
- Monter la meringue jusqu'à ce qu'elle soit pratiquement ferme et ajouter le sucre glace en 3. Mettre dans une poche à douille et pocher sur une feuille de papier sulfurisé. Cuire 1h à 1h30 à 100°C. Sans poche à douille, étaler simplement des rectangles de meringues pas trop épais sur le papier sulfurisé.
- Dans une casserole, faire bouillir de l'eau.
- Peler et tailler la patate douce en petits morceaux, les mettre dans l'eau bouillante et laisser cuire jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Égoutter les morceaux et mixer avec 2 cuillères à soupe de crème fraîche et 30g de sucre à l'aide d'un mixeur plongeant.
- Monter 50cl de crème fraîche en chantilly avec un peu d'extrait de vanille tout en incorporant 30g de sucre semoule en 3 fois.
- Disposer la meringue, la crème de patate douce, la chantilly et la menthe.



ORIEN'DAL

Orien'Dal vous invite en Orient, plus précisément au Maroc et en Tunisie. Osez le voyage et venez découvrir nos saveurs, notre langue, notre histoire, nos coutumes.

Dans notre équipe, Adonis et Simon rêvent de devenir des chefs étoilés. Manon, tournée vers la relation à l'autre, veut sublimer les métiers de l'accueil et faire des moments passés avec vous des interludes de sérénité. Baptiste et Camille s'investissent dans la gestion et le pilotage de notre restaurant et espèrent que notre concept pourra se multiplier aux quatre coins de l'hexagone !

L'aventure d'E.ship est un avant goût de ce que nous serons demain et nous avons pris plaisir à concocter nos petits plats pour vous. L'adaptation en textures modifiées est un challenge et un privilège pour permettre aux malades de garder le lien avec les saveurs, de déguster une cuisine généreuse et ensoleillée. Toutes sont facilement réalisables.

Ce projet est une motivation dans notre parcours d'apprentissage, il vient concrétisé des années en cuisine, en salle, ou en hébergement. Il donne du sens à nos métiers et nous rend fiers de nos choix professionnels. Nous tenons à remercier notre parrain et nos professeurs pour leur soutien et leurs conseils.

Bon voyage en Orient...



TAJINE VÉGÉTARIENNE

3 pommes de terre 150 g abricots secs
3 carottes Crème fraîche liquide
3 navets Sel

2 courgettes
1 bouquet de coriandre
300 ml bouillon de légumes Nbre de personnes : 6
Mélange d'épices à tajine Niveau de difficulté : 3/5
Cannelle Temps de préparation : 30min
1 à 2 cuillères à soupe de miel Temps de cuisson : 1h30

140
Kcal

Mouliné

Fibres
5,3

Glucides
23,6

Lipides
2,6

Protides
3,6

Si vous souhaitez, vous pouvez remplacer la crème par le jus de cuisson pour renforcer le goût.

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Bien laver les légumes puis les éplucher. Les tailler en bâtonnets assez épais (environ 2 cm d'épaisseur).
- Dans un plat à tajine, disposer les pommes de terre, les carottes, les navets et les courgettes préalablement taillés. Y ajouter le bouillon avec le miel, les épices et saler.
- Bien mélanger le tout et ajouter sur le dessus les abricots secs entiers.
- Enfourner pour 1h30 tout en surveillant de temps en temps (laisser le couvercle du plat à tajine pendant la cuisson).
- Une fois la tajine cuite, mixer séparément les pommes de terre et le navet, les carottes avec les abricots et la courgette avec la coriandre (vous n'êtes pas obligé de mettre tout le bouquet, 1/4 devrait suffire).
- A chaque mixage, vous pouvez ajouter de la crème pour adapter la texture. Vérifier l'assaisonnement
- Dans un bol, déposer une couche de chaque mélange en commençant par le plus épais.
- Vous pouvez décorer avec des amandes ou une feuille de coriandre.



174
Kcal

Mixé

Fibres
1,7

Glucides
5,8

Lipides
9,3

Protéides
16,2

LA SLATA

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 2/5

Temps de préparation : 25 min

Temps de cuisson : 15 min

1 poivron vert
1 poivron jaune
1 poivron rouge
1 oignon

2 gousses d'ail

Crème fraîche liquide

Sel

Poivre

Huile d'olive

Paprika

Cumin

Piment doux ou fort

Thon au naturel (250g)

Il est possible d'ajouter un œuf dur sur le dessus entier ou coupé en morceaux, tandis que le piment est facultatif.

- Préchauffer votre four à 200°C.
- Bien laver les poivrons puis les sécher. Les badigeonner d'huile d'olive et les enfourner dans la partie la plus haute du four pour environ 15 min (la peau du poivron doit noircir et commencer à faire des plis).
- Pendant la cuisson des poivrons, éplucher l'ail et l'oignon. Bien égoutter le thon et les olives. Mixer ensemble l'oignon, les olives et le thon (vous pouvez également réaliser cette étape avec un couteau assez gros si vous le souhaitez).
- Ajouter de la crème pour donner à la préparation une texture plus onctueuse. Saler et poivrer. Mettre au frais.
- Une fois les poivrons cuits, les sortir du four et les envelopper de papier aluminium ou mettre dans un sac congélation afin de faciliter l'épluchage. Tailler chaque poivron en 2, enlever les pépins et retirer la peau.
- Tailler grossièrement les poivrons. Les mixer avec l'ail, saler, poivrer et ajouter les épices.
- Pour dresser, vous pouvez utiliser un grand plat ou des bols individuels avec un fond de poivrons et une belle boule de préparation à base de thon.



50 g farine de riz
 90 cl lait
 100 g sucre roux
 1 cuillère à soupe de fleur d'oranger
 160 g sucre
 80 g beurre demi-sel
 ½ feuille de gélatine
 20 cl crème liquide pour le caramel
 25 cl crème liquide 30% MG

60 g sucre glace
 1 cuillère à soupe de
 cannelle en poudre

Nbre de personnes : 4
 Niveau de difficulté : 2/5
 Temps de préparation : 15 min
 Temps de cuisson : 30 min

MULHALBIA AU CARAMEL BEURRE SALÉ



Remplacé le caramel par du sucre roux que vous passez sous le chalumeau.

- Dans un bol, mettre de l'eau froide avec la feuille de gélatine, la laisser 10 min maximum puis l'essorer et la mettre de côté.
- Mélanger le sucre roux et la farine, verser en une fois le lait.
- Mettre sur le feu (doux) et remuer régulièrement pendant 30 min afin d'éviter de faire coller le lait au fond de la casserole. A mi-cuisson, ajouter la fleur d'oranger.
- Pendant ce temps, réaliser la chantilly en fouettant la crème 30% jusqu'à ce qu'elle forme un bec d'oiseau (elle doit être ferme). Y ajouter la cannelle et mélanger.
- Bien remuer et réserver filmé au réfrigérateur.
- Réaliser le caramel en faisant fondre le sucre sur feu moyen. Quand il prend une couleur blonde/ambré, le sortir du feu et y ajouter le beurre demi-sel. Remettre le caramel sur le feu et ajouter la crème liquide.
- Après 30min de cuisson, retirer la casserole du feu et attendre que ça refroidisse.
- Ajouter la gélatine et mélanger jusqu'à ce qu'elle soit fondue.
- Dans un ramequin, verser une couche de caramel puis directement la crème au ¾.
- Mettre au réfrigérateur minimum 1h pour faire solidifier la gélatine.
- Une fois bien froid, dresser la chantilly sur le dessus comme vous le souhaitez.



ORIGINES

Notre concept de restauration rapide « ORIGINES » est un système de restauration qui souhaite répondre aux nouvelles attentes des consommateurs en offrant un service rapide avec des produits de qualité.

Afin de toucher notre clientèle, nous avons voulu miser sur l'originalité avec des plats venant du monde entier, car ces derniers nous représentent. En effet, les racines des 5 associés ont permis de mettre en place cette variété, grâce aux saveurs d'Haïti avec Anne, du Congo avec Annie, de la Bretagne avec Brevin, de l'Occitanie avec Alexandre et enfin de l'Italie avec Solena. Les Origines de chacun d'entre nous ont donc créées le nom de nôtre fast good « Origines ».

Nous avons ainsi joué sur une vision internationale pour mettre en place les plats que nous vous proposons.



origines
FAST GOOD





POULET MARINÉ AU CITRON, RIZ PARFUMÉ ET HARICOTS ROUGES



240g haricots rouges 0,8 kg poulet (ou 4 suprêmes de poulet)
 5 cl huile végétale 5 cl liqueur de citron
 1,5g Poudre de clous de girofle 2 citrons
 10 gouttes Sauce anglaise 2 oranges
 1/2 oignon 1/4 cuil. à café piment rouge
 1 tête d'ail 40 g beurre ramolli
 Thym/persil ail, sel et poivre
 Fond de volaille 240g riz
 8 cl d'huile

Temps de préparation : 1h

Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 40 min

Niveau de difficulté : 4/5

- Faire cuire le riz avec les épices pour donner du goût et de la couleur. Porter à ébullition. Mixer avec la moitié de la sauce anglaise.
- Mélanger dans un récipient l'ail (2 gousses), le jus des 2 citrons, le jus des 2 oranges, le piment, le sel et le poivre. Faire mariner le poulet pendant 30 minutes.
- Le faire revenir jusqu'à coloration en arrosant avec la marinade petit à petit, tout en gardant un petit peu de côté pour réaliser la sauce, avec un fond de volaille (ou kubor).
- Faire revenir l'oignon rouge dans une poêle avec 1/2 cuillère à soupe d'huile végétale. Y ajouter de la purée d'ail (réalisée avec le reste de la tête d'ail, mais en adaptant la quantité à son goût), clou de girofle en poudre, sel et poivre.
- Ajouter les haricots, laisser mijoter 5 min pour que les épices puissent bien les parfumer.
- Enfin, ajouter le reste de sauce anglaise et le fond de volaille. Laisser cuire 3 à 4 min.
- Dresser dans l'assiette tous les éléments et décorer avec des feuilles de persil.

627 Kcal

Mixé

Fibres 8,1

Glucides 63,3

Lipides 19,1

Protides 45,9



3 œufs
250 gr Mascarpone
100 gr sucre roux
3cl vanille
20/22 Biscuit à la cuillère
50 cl Café noir
10 cl Marsala

TIRAMISU ORIGINAL



Temps de préparation : 20min

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 4/5

Il est possible de remplacer les biscuits à la cuillère par des spéculoos, et aussi de remplacer le café par du chocolat au lait.

- Séparer les blancs des jaunes puis blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre roux et la vanille liquide.
- Ajouter le Mascarpone petit à petit
- Monter en neige les blancs d'œufs
- Avec la Maryse, incorporer les blancs d'œufs à la préparation jaunes et Mascarpone.
- Tremper les biscuits à la cuillère dans le café et le marsala, tapisser le plat des biscuits imbibés.
- Recouvrir avec une couche de crème puis répéter ces deux dernières étapes afin de remplir le plat.
- Réserver pour décorer votre plat en saupoudrant le tiramisu de cacao.



Protides
24,4

Lipides
29,6

Glucides
56,8

Fibres
6,2

Onctueux

626
Kcal

QUE CHULO

Nous sommes cinq : Baptiste, Chloé, Clément, Ermeline et Ylyès.

Notre objectif : vous surprendre ! Sortez de vos habitudes et écoutez...Vous entendez ? Arriba !

C'est la zoba azteca mexicaine qui vous interpelle. Pleine de saveurs, elle prend sa source dans la cuisine ancienne et traditionnelle astèque.

Avez vous déjà fait une escale à Buenos Aires ? Fermez les yeux et prenez le temps de déguster cette purée de patate douce, accompagné de son écrasé de boeuf...Vous sentez ce petit peps apporté par la réduction Chimichurri ? Vous y êtes !

Au pays de la salsa, sentez la chaleur, dévorez les couleurs, profitez du parfum des épices...

Que Chulo est un voyage, une cuisine « authentica », venue tout droit d'Amérique Latine. Chaque recette est accessible et adaptable, pour que vous puissiez tous profiter du voyage !

Buen Apetito *



QUE CHULO

cocina *autentica*

SOPA AZTECA



400 ml bouillon de volaille
100 g mozzarella râpée
1 avocat
60 g galette de tortilla
50 g haricots rouges cuits
Bouillon de volaille

4 tomates
1 oignon moyen
Persil plat
Piment
1 poivron rouge
1 gousse d'ail

Fibres
6,9

Glucides
23,3

Lipides
14,7

Protides
10,4

Mixé

283
Kcal



Nbre de personnes : 4

Temps de préparation : 10min

Niveau de difficulté : 2/5

Temps de préparation : 20min

Adaptation de la dose de piment à votre convenance. Possibilité de ne pas faire la dernière étape pour déguster la soupe seule.

- Dans une poêle sans matière grasse, faire colorer les tomates (entières), oignon, ail, poivron (entier) à feu moyen.
- Mixer le tout et passer au chinois.
- Préparer, dans une casserole, 400 ml de bouillon de volaille.
- Faire revenir à la poêle les légumes mixés dans de l'huile d'olive quelques minutes, puis verser avec le bouillon de volaille. Mélanger et laisser 5 minutes sur feu doux.
- Ajuster l'assaisonnement en fonction de son goût (piment, sel, poivre, cumin...).
- Mixer la mozzarella, l'avocat, la galette de tortilla et les haricots rouges en les liant avec un peu de soupe.
- Ajouter ce mélange à la soupe en remuant et déguster chaud.

Fibres
6,2

Glucides
19,5

Lipides
14,6

Protides
18,0

Mouliné

290
Kcal

CARNE ASADA

Sauce chimichurri

Vinaigre vin rouge

Jus de citron vert

Piments

Origan

Persil

Ciboule

Ail

Huile d'olive

Coriandre

Cumin

Paprika

Purée

1 patate douce

1 potimarron

Lait

Viande

1 entrecôte bœuf (300 g)

Huile de tournesol

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 3/5

Temps de préparation : 1h

Temps de cuisson : 20min

On peut ajouter de la crème ou un jaune d'œuf (si on mixe la viande) pour une texture plus homogène et plus agréable.

- Mélanger cumin, paprika, piment, sel, poivre et coriandre et en couvrir la viande. Recouvrir d'un film alimentaire et laisser mariner 30 min.
- Couper la patate douce et le potimarron en gros morceaux, les placer dans une grande casserole et y ajouter du lait et de l'eau froide à hauteur. Mettre à cuire sur un feu fort. Contrôler la cuisson en plantant un couteau dans les légumes.
- Écraser les légumes et assaisonner (sel, poivre, piment d'Espelette, muscade).
- Vider et hacher les piments très finement, hacher les herbes aromatiques (origan, ciboule, persil) et ail.
- Ajouter le vinaigre de vin rouge et jus de citron vert, détendre à l'huile d'olive. Bien mélanger et mixer le tout.
- Préchauffer une poêle à feu fort, commencer la cuisson de la viande et ajouter l'huile de la marinade dans la poêle. Cuire la viande en fonction des préférences.
- Le dressage conseillé est un dressage à la façon d'un parmentier avec la viande en dessous et la purée sur le dessus comme sur la photo. Ajoutez la sauce sur le tout et c'est prêt.



Panna cotta avocat :

1 avocat
2 feuilles de gélatine
40 g sucre
1 sachet sucre vanillé ou
1 càc arôme de vanille
200 g crème légère

Mousse chocolat :

10 g beurre
4 œufs
10 g sucre
150 g chocolat
1 pincée sel

Coulis agrumes :

2 oranges
1 pamplemousse
1 citron vert
35 g sucre
2 g maïzena

NATILLAS COTTAS

Nbre de personnes : 4

Temps de préparation : 45min

Niveau de difficulté : 3/5

Temps de cuisson : 10min

- Faire ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Sur feu doux, mélanger crème légère, sucre et sucre vanillé (ou arôme vanille) jusqu'à frémissement. Hors du feu, ajouter la gélatine ramollie et essorée. Fouetter vivement.
- Éplucher, dénoyauter et mixer l'avocat. Verser dans la crème et mélanger.
- Répartir la préparation dans des contenants et réserver au frais pendant 2 à 3 heures.
- Faire fondre le chocolat et le beurre au bain marie, laisser tiédir.
- Séparer les blancs des jaunes, puis monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajouter le sucre à la dernière minute et fouetter à nouveau.
- Verser les jaunes dans le chocolat tout en remuant énergiquement et incorporer délicatement les blancs en neige au chocolat.
- Filmer et réserver au frais pendant 2h minimum.
- Eplucher les agrumes de façon qu'il ne reste plus de blanc et réaliser des suprêmes.
- Disposer dans une casserole avec le sucre et cuire 5 min à feu moyen.
- Ajouter la maïzena (diluée au préalable dans de l'eau froide) et laisser épaissir.
- Laisser refroidir dans un bol et mixer le tout.
- Sortir les panna cotta à l'avocat et la mousse au chocolat du réfrigérateur après le temps conseillé. Ajouter la mousse sur la panna cotta. Finir par ajouter le coulis d'agrumes sur le tout.



626
Kcal

Mixé

Fibres
6,2

Glucides
56,8

Lipides
29,6

Protides
24,4



REVIS'EAT

Et si nous revisitions nos traditions ?

Chez Revis'Eat, nous osons réinventer nos plats emblématiques régionaux. Rassurez vous, vous retrouverez les saveurs qui éveilleront la nostalgie des repas de nos grands mères, mais avec une touche de modernité surprenante et inventive.

Et si vous dégustiez un oeuf cocotte à emporter ? Théo, Léa, Tanguy, Fany et Sophie osent vous proposer une restauration rapide gourmande à consommer sur place ou à emporter au bureau. Tout devient possible. Déguster un velouté de petits pois à la française, un viennois ou une tarde au citron meringuée...

Installé au coeur du quartier des Carmes à Toulouse, nous profitons de notre proximité avec le marché couvert pour vous proposer des produits sélectionnés de qualité.

Plus d'emballage jetable, qui pollue nos rues et nos poubelles, nous vous servons dans des bocaux en verre consignés.

Entre tradition et modernité, nous vous proposons une restauration rapide responsable et de qualité.





LES PETITS POIS À LA FRANÇAISE

Gelée de tomate :

- 1 grosse tomate
- 2 c.s. de concentré de tomate
- 1 1/2 feuilles de gélatine
- 25 g sucre
- 1 cuil. à soupe de sauce soja

Velouté :

- 200 g pois cassés
- 1 carotte
- 1/2 oignon
- 1 bouquet garni
- 25 cl crème liquide 35%

Quenelle fromage :

- 50 g Philadelphia
- 25 g fromage de chèvre
- 10 g saumon fumé
- 2 cl crème



507
Kcal

Mixé

Fibres
9,6

Glucides
39,6

Lipides
29,0

Protides
16,9

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 4/5

Temps de préparation : 3h

Temps de cuisson : 2h

- Mettre la gélatine dans un bol d'eau froide.
- Ebouillanter, refroidir et peler les tomates. Les cuire à feu doux.
- Mélanger les tomates avec le concentré et le sucre, ajouter la sauce soja. Mixer et filtrer le tout.
- Incorporer la gélatine et laisser reposer au frais.
- Mettre à tremper dans un saladier les pois cassés dans l'eau tiède pendant 1h.
- Dans une casserole, cuire à feu doux les carottes et les oignons coupés grossièrement. Ajouter le bouquet garni et les pois cassés puis recouvrir d'eau et laisser cuire pendant 2h.
- Retirer le bouquet garni, les carottes et les oignons. Mixer et ajouter la crème.
- Mélanger le Philadelphia et le fromage de chèvre.
- Hacher le saumon fumé et l'échalote. Ajouter 5 cl de crème. Mélanger les 2 préparations.
- Dans une assiette creuse, mettre le velouté et réaliser avec deux cuillères à soupe, une quenelle de fromage et déposez-la sur le velouté.
- Découper et ajouter la gelée de tomate.



Émulsion de parmesan

100 gr de parmesan
25 cL de crème

Fondue de poireaux

2 poireaux
Noisette de beurre
4 œufs

Crèmeux de jambon

2 tranches de jambon sec
25 cL de crème

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 2/5

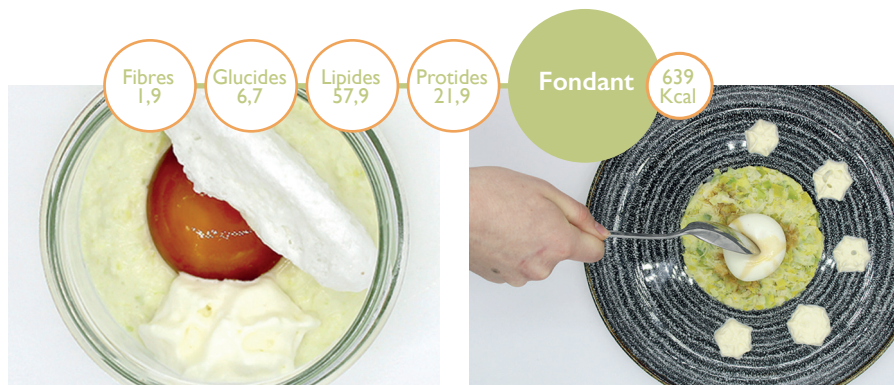
Temps de préparation : 1h30

Temps de cuisson : 30min

OEUF COCOTTE

La fondue de poireaux peut être remplacée par un velouté de poireaux, l'œuf mollet par un œuf confit et un blanc en neige (séparer les blancs des jaunes. Mettre les jaunes dans la sauce soja pendant une heure. Monter les blancs en neige (assaisonner avec du sel, ou même des épices) et pocher 2min dans une casserole avec de l'eau qui frémit).

- Crèmeux de jambon : chauffer la crème et infuser le jambon sec. Retirer le jambon. Laisser bien refroidir. Batta jusqu'à ce que la crème devienne bien ferme.
- Emulsion de parmesan : chauffer la crème et infuser le parmesan. Laisser bien refroidir. Batta jusqu'à ce que la crème devienne bien ferme.
- Fondue de poireaux : cuire à feu doux et à couvert les poireaux dans une noisette de beurre, jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Assaisonner.
- Faire bouillir de l'eau dans une casserole. Cuire les œufs 6 min dans l'eau. Stopper la cuisson dans un saladier avec de l'eau froide (si possible avec des glaçons en plus). Les écaler.
- Mettre au fond de l'assiette la fondue de poireaux. Déposer l'œuf mollet dessus. Ajouter dessus une cuillère d'émulsion de parmesan et de crèmeux de jambon.



TARTE CITRÔN MERINGUÉE

Ganache basilic

280 mL de crème entière 30%
1 botte de basilic
200 gr de chocolat blanc

Lemon Curd

20 gr de maïzena
160 gr de jus de citron
100 gr de beurre
100 gr de sucre
3 jaunes d'œufs (60gr)

Meringues

2 blancs d'œufs (50gr)
50 gr de sucre
50 gr de sucre glace

Nbre de personnes : 4
Niveau de difficulté : 4/5
Temps de préparation : 4h
Temps de cuisson : 1h

986
Kcal

Mousseux

Fibres
1,6

Glucides
88,9

Lipides
64,8

Protides
9,6

La meringue peut être non cuite et flambée au chalumeau ou sinon la meringue peut être cuite puis mixée et tamisée, enfin saupoudrée sur le dessert. Le spéculoos peut être remplacé par de la cannelle.

- Chauffer la crème avec le basilic. Infuser 30 minutes. Filtrer la crème, la refaire bouillir et la verser chaude sur le chocolat pour le faire fondre. Réserver au froid au moins 3 h.
- Fouetter au batteur les blancs d'œufs avec une pincée de sel. Quand ils commencent à mousser, ajouter en 3 fois le sucre en poudre. Battre 5 minutes jusqu'à obtention d'une meringue ferme, puis ajouter le sucre glace en une fois pour la serrer. Battre à nouveau 5 minutes. Pocher en bâtonnets sur une plaque de four et enfourner pour 1h à 100°C.
- Blanchir les jaunes d'œufs, le sucre et la maïzena dans un saladier. Faire bouillir le jus de citron et le verser sur les jaunes blanchis. Cuire le tout en remuant sans cesse jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Ajouter le beurre et réserver au frais.
- Monter la ganache basilic au batteur jusqu'à obtention d'une chantilly. Dresser à votre convenance et saupoudrer de spéculoos émiettés.



Mousse chocolat
 1 grande conserve de pois chiches
 250 gr de chocolat noir
Streusel noisettes
 25 gr de beurre
 25 gr de cassonade
 25 gr de farine
 25 gr de poudre de noisettes

Praliné
 125 gr d'amandes
 125 gr de noisettes
 160 gr de sucre
 40 gr d'eau
Décoration
 250 gr crème liquide 35%
 20 gr sucre

CHOCOLAT VIENNOIS



Nbre de personnes : 4 Niveau de difficulté : 2/5 Temps de préparation : 1h30 Temps de cuisson : 45 min

Le streusel, au lieu d'être situé au fond du ramequin, peut être mélangé puis tamisé et enfin saupoudré sur la mousse. L'eau des pois chiches peut être remplacé par 4 blancs d'œufs.

- Mousse chocolat : égoutter la boîte de pois chiches et ne conserver que le jus. Battre en neige au batteur jusqu'à obtenir une texture mousseuse ferme. Mélanger cette mousse au chocolat préalablement fondu au bain marie.
- Praliné : déposer les fruits secs sur une plaque recouverte d'un papier cuisson et les torréfier une dizaine de minutes à 160°C. Mettre le sucre dans une petite casserole avec l'eau et réaliser un caramel puis mélangez le aux fruits secs. Mettre le tout dans un mixeur ou hachoir et mixer jusqu'à obtention d'une pâte crémeuse (au moins 5 minutes à mixer).
- Streusel : mélanger tous les ingrédients et former une boule de pâte. Émietter cette pâte façon crumble sur une plaque de cuisson et cuire 15 minutes à 180°C.
- Mettre au fond d'un ramequin le streusel, puis la mousse et le praliné au milieu en « cœur coulant ».
- Monter la crème et le sucre en chantilly. Décorer chaque ramequin avec la chantilly. Saupoudrer de cacao en poudre.



SAAREMA

SAAREMA est un voyage aux quatre coins de l'Europe. Nous sommes quatre explorateurs culinaires : Tiphaine, Maëlys, Gabriel et Albane.

Nos valeurs ?

Sélectionner des produits de qualité, être des ambassadeurs de nos territoires du Sud-Ouest, garder un prix acceptable et accessible à tous tout en vous proposant une cuisine voyage faite de produits d'ici et de recettes de là-bas !

Notre savoir-faire ?

Une cuisine métissée, des associations de saveurs étonnantes. Faites votre choix entre deux menus : le premier vous invite à découvrir l'Europe du Nord, le second l'Europe du Sud.

Notre devise : faire un métissage culinaire un vecteur de découverte de nos produits de terroir !



Saarema
Manger Local





Fibres
5,4

Glucides
39,7

Lipides
26,0

Protides
25,6

Mixé

512
Kcal

70 g beurre doux
1 Kg pommes de terre
100 g champignons de Paris
2 gousses d'ail
Botte de Persil
400 g cuisses de canard confites
Noix de muscade
Sel, poivre
10 cl crème liquide
Fond de volaille

PARMENTIER DE CANARD

Nbre de personnes : 4 Niveau de difficulté : 2/5 Temps de préparation : 30min Temps de cuisson : 20min

Il est possible d'utiliser une autre viande (bœuf, veau...), de la patate douce pour la purée (elle apportera une petite touche sucrée au plat). Pour une texture plus onctueuse, vous pouvez ajouter un peu de crème à la purée.

- Éplucher et couper les pommes de terre. Les plonger dans de l'eau salée froide. A ébullition, attendre environ 10 minutes avant de sortir les pommes de terre. Les écraser, saler, poivrer. Y ajouter et y mélanger le beurre et la noix de muscade.
- Désosser les cuisses de canard confites et effiloche la viande.
- Hacher les champignons de Paris ainsi que l'ail et le persil. Les faire sauter dans une poêle.
- Délayer une cuillère à café de fond de volaille dans 500ml d'eau bouillante ou un bouillon cube. Faire cuire 3 minutes.
- Mixer, avec un mixeur plongeant, le canard, l'ail, le persil, les champignons, la crème liquide et 100ml de fond de volaille.
- Dans le plat, disposer le mélange au canard au fond, puis superposer avec la purée. Enfourner le tout 20 minutes dans votre four à 180°C.



PANNA COTTA CARAMEL BEURRE SALÉ

20 cl Lait
25 cl crème liquide
25 g beurre salé
115 g sucre (35 + 80 g)
8 g feuilles de gélatine
1 ½ gousse de vanille

Nbre de personnes : 4 Niveau de difficulté : 2/5 Temps de préparation : 30min Temps de cuisson : 20min

Il est possible de remplacer le caramel par de la confiture d'abricot et le coulis de fruits rouges se marient parfaitement avec la Panna cotta, ils apportent une touche d'acidité tout en restant sucré.

- Mettre les feuilles de gélatine à ramollir dans de l'eau froide.
- Faire bouillir le lait, 20 cl de crème, 30 g de sucre et la vanille ensemble.
- Une fois le mélange à ébullition, ajouter la gélatine essorée et mélanger au fouet pour qu'elle fonde. Verser le mélange dans vos contenants et laisser refroidir au moins 3 h au frigo.
- Dans une poêle, faire fondre les 85 g de sucre restant. Lorsque le sucre est bien fondu, y incorporer le beurre en petits dés. Hors du feu, y incorporer les 5 cl restant de crème liquide, laisser légèrement refroidir.
- Verser le caramel sur la Panna Cotta.
- Régalez-vous !

Fibres
0,0

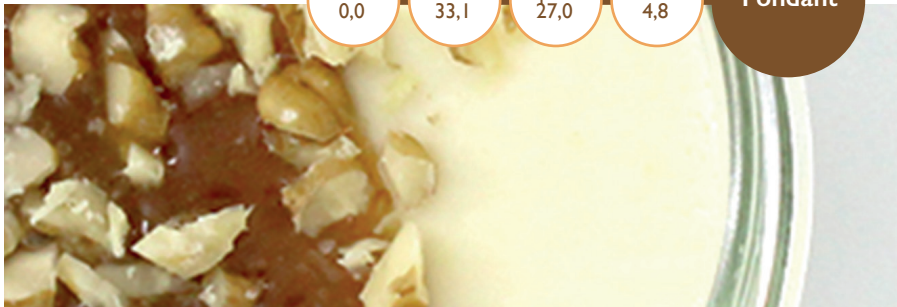
Glucides
33,1

Lipides
27,0

Protides
4,8

395
Kcal

Fondant



VELKOMMEN

Bienvenue !

La gastronomie scandinave est à découvrir absolument : elle est fraîche, délicieuse, saine et traditionnelle. Au coeur de Toulouse, Jade, Jonathan, Lucie, Max, Noa et Rémi vous proposent de changer de décor. S'inspirant d'une esthétique nordique, des mets et des boissons de qualité supérieure pour voyager au Danemark, en Norvège, en Suède, aux îles Féroé, en Islande ou en Finlande.

En entrée : la pomme de terre fait partie des légumes les plus consommés dans les pays du Nord. Nous vous invitons à déguster une salade qui marie vitelotte et agatha, avec un ajout de pomme qui apporte l'acidulé et le sucré.

Pour le plat : on vous propose un rôti de porc au miel accompagné de lentilles, de champignons et de lard fumé.

En dessert : un riz au lait aux amandes, spécialité danoise. Servi traditionnellement à Noël, appelé Risalamande, il associe une crème montée sucrée à un coulis de fruits rouges. Trouvez l'amande entière et vous recevrez en retour une photo type d'un pays scandinave !

Bon voyage en Europe du Nord.



VEL'KOMMEN

Fast and Good

RÔTI DE PORC MIEL, SAUCE CHAMPIGNON, LENTILLESBICOLORE

0,600 kg de rôti de porc
80 g de miel liquide
1 cube de bouillon
200g champignon de paris
1 oignon
1 gousse d'ail
15 cl de vin blanc
15 cl de crème liquide
200 g de lentille corail
200 g de lentille jaune

3 feuilles de laurier
Branche de thym
1 piment doux
Huile d'olive
Sel et poivre

Nbre de personnes : 4
Niveau de difficulté : 3/5
Temps de préparation : 30min
Temps de cuisson : 2h



Protides
63,0

Lipides
17,1

Glucides
64,7

Fibres
16,5

Mixé

699
Kcal



Les champignons de paris peuvent être remplacés par d'autres champignons de saison. Les lentilles peuvent également être remplacées par d'autres légumineuses.

- Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive. Saisir le rôti de porc de chaque côté. Retirer du feu, le poser dans un plat allant au four; garder la poêle de côté.
- Le couvrir de miel, du cube de bouillon dissous dans 500 cl d'eau. Enfourner à 180°C pendant 50 min. en arrosant de temps en temps le rôti avec son jus.
- Eplucher l'oignon, l'ail et les champignons et couper en quatre les champignons et en petits dés la gousse d'ail et l'oignon. Dans la poêle utilisée pour le porc chauffer un filet d'huile d'olive avec les champignons. Une fois cuits, déglacer au vin blanc et laisser réduire doucement pendant 7 min.
- Couper le piment en deux et verser chaque moitié dans deux casseroles différentes. Partager la branche de thym et le laurier dans les deux casseroles. Verser les lentilles séparément dans chaque casserole. A partir de l'ébullition cuire les lentilles corails 10min et 25min les lentilles jaunes. Saler en fin de cuisson lorsque les lentilles sont moelleuses.
- Une fois le rôti cuit, mouliner au blender avec un peu de jus de cuisson. Mixer la sauce au champignon avec un mixeur plongeur jusqu'à obtention d'une texture lisse.

SALADE POMME DE TERRE, CONCOMBRE ET POMME

1 jaune d'œuf
200 g de yaourt
400 g de pomme de terre
200 g de pomme de terre vitelotte
1/2 concombre
1 pomme pink lady
1 pomme granny smith
1 citron
1 cac de moutarde
Noix de beurre
50 ml de tournesol

350
Kcal

Mouliné

Fibres
4,0

Glucides
34,0

Lipides
19,4

Protides
7,8

Nbre de personnes:4 Niveau de difficulté:3/5 Temps de préparation:30min Temps de cuisson:30min

Les pommes de terre vitelotte peuvent être remplacées par d'autres pommes de terre de saison.

- Éplucher et laver les pommes de terre. Les couper en dés et les faire cuire séparément dans 2 casseroles. A partir de l'ébullition, cuire 20 minutes jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Les écraser en purée séparément, réserver.
- Couper le concombre en morceaux et passer au mixeur pour obtenir une soupe de concombre.
- Éplucher et couper la pomme Pink Lady, la faire revenir dans une noix de beurre à la poêle. Une fois cuite, mixer et réserver. Répéter cette étape avec la Granny-Smith.
- Fouetter avec une fourchette ou un fouet, le jaune d'œuf et la moutarde. Ajoutez le jus de citron et le yaourt. Fouetter le mélange pour obtenir une sauce onctueuse en ajoutant petit à petit un de l'huile de tournesol.
- Poser une base de purée de pomme de terre puis ajouter de la compote de pomme Granny-Smith. Ensuite répéter l'étape mais avec de la purée de pomme de terre vitelotte et la compote de pomme Pink Lady. Creuser un petit trou au centre et y mettre de la soupe de concombre. Finalement servir la quantité de sauce au yaourt que vous souhaitez.



200 ml de lait entier
150 ml de crème liquide
50 g d'amande en poudre
1 gousse de vanille
25 g de sucre
50 g de poudre d'amande
50 ml d'eau
60 ml de coulis de fruits rouges

RIZ À L'AMANDE ET COULIS DE FRUITS ROUGES



Nbre de personnes:4 Niveau de difficulté:2/5 Temps de préparation:15min Temps de cuisson:40min

Le coulis de fruits rouges est remplaçable par un autre coulis de votre choix.

- Faire bouillir l'eau dans une casserole. Verser le riz et laisser cuire 2 min. Egoutter.
- Dans une casserole, mettre le lait et le riz. Entailler la vanille et récupérer les graines, les ajouter à la préparation. Porter à ébullition en remuant, puis laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes. Une fois cuit, mixer au mixeur plongeant et laisser refroidir au frais
- Monter la crème fouettée. Délicatement ajouter la crème au riz puis l'amande en poudre et le sucre.
- Servir le riz à l'amande avec le coulis de fruits rouges.



Protides
5,3

Lipides
20,5

Glucides
12,7

Fibres
1,5

Fondant

262
Kcal





RAFRAÎCHISSEMENTS

VIRGIN ROSSINI

250 g purée de fraises
2 c. à soupe jus de citron jaune
½ L de limonade
4 fraises pour décorer

84
Kcal

Fibres
1,3

Glucides
20,6

Lipides
0,1

Protides
0,1

Temps de préparation : 5 minutes Nbre de personnes : 4 Niveau de difficulté : 1/5

Remplacer la limonade par de l'eau, plate ou gazeuse pour une version allégée en sucre. Remplacer la limonade par du Champagne ou du Prosecco (vin italien effervescent) pour une version alcoolisée.

- Mélanger dans le saladier la purée de fraises et le jus de citron. Bien mixer pour qu'il ne reste aucun morceau. Filtrer si nécessaire.
- Verser une bonne cuillère à soupe du coulis de fraises dans les flûtes. Verser dessus la limonade délicatement.
- Décorer d'une fraise sur le bord de la flûte et servir immédiatement.

RETOUR VERS LE FUTUR

1L d'eau
2 sachets de thé agrumes
1 sachet de thé vert
10 grammes de sucre
1 citron

Temps de préparation : 10 min
Nbre de personnes : 4

Temps de cuisson : 5 minutes
Niveau de difficulté : 1/5

- Faire bouillir l'eau dans une casserole ou à l'aide d'une bouilloire.
- Faire infuser le thé dans l'eau bouillante et ajouter le sucre.
- Mettre le citron dans une carafe et ajouter le thé une fois qu'il est un peu refroidi.
- Conserver au frais.



15
Kcal

Fibres
0,2

Glucides
2,9

Lipides
0,1

Protides
0,1

POTION MAGIQUE

30cL de jus de mangue
30cL de jus d'ananas
30cl de jus de passion
5 Bâtons de cannelle

Temps de préparation : 5 min Nbre de personnes : 4 Niveau de difficulté : 1/5

- Mélanger tous les jus dans la carafe.
- 2 Ajouter les bâtons de cannelle.
- 3 Laisser infuser la cannelle à votre goût ou servir immédiatement. Conserver au frais.

Fibres
0,3

Glucides
26,9

Lipides
0,2

Protides
1,0

115
Kcal



Fibres
0,2

Glucides
4,7

Lipides
0,1

Protides
0,3

25
Kcal

Temps de préparation : 1 min

Nbre de personnes : 1

Niveau de difficulté : 2/5

19 cl de jus de fraise

3 cl de jus de citron vert

3 cl de jus de citron jaune

Paprika

Piment doux et Piment fort

Adapter les doses d'épices selon les goûts de chacun. Le jus de fraise peut être remplacé par du jus de framboise.

- Dans le shaker verser le jus de citron vert et jaune, le jus de fraise, et les épices (doser les épices selon vos préférences).
- Ajouter de la glace dans le shaker et mélanger.
- Verser le liquide sans la glace dans votre verre.
- Décorer avec une tranche de citron jaune ou vert.

COKTAILPILI PILI

1 l cl de jus d'ananas
4 cl de sirop de violette
6 cl d'eau pétillante
4 cl de jus de citron jaune

**COKTAIL
SUAVE**

42
Kcal

Fibres
0,1

Glucides
9,7

Lipides
0,0

Protides
0,2

Temps de préparation : 1 min Nbre de personnes : 1 Niveau de difficulté : 1/5

Le citron jaune peut être remplacé par du citron vert pour ajouter une touche d'amertume au cocktail.

- Dans un grand verre, verser le sirop de violette.
- Ajouter le jus d'ananas et celui de citron.
- Mélanger puis ajouter l'eau pétillante.
- Décorer le verre avec une tranche de citron.

MILKSHAKE AU MIEL

1 L de lait demi-écrémé
1 yaourt à la grecque
1 cuillère à café d'arôme vanille
3 cuillères à soupe de miel

Temps de préparation : 15 min

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 2/5

Choisir d'autres saveurs (cannelle, fleur d'oranger, eau de rose...). Modifier la texture : plus épaisse en utilisant une purée de fruit. Ajouter de la glace vanille pour un milkshake glacé et plus gourmand pour l'été. Présenter dans un verre haut avec du coulis caramel ou miel.

- Se munir des ingrédients nécessaires à la préparation.
- Mélanger longuement le lait et le yaourt.
- Ajouter le miel et l'arôme vanille, mélanger.
- Dresser dans des verres décoratifs.

Fibres
0,0

Glucides
19,3

Lipides
4,7

Protides
9,2

156
Kcal

PUNCH

1 l jus d'ananas
1 l jus de fruit de la passion
1 l nectar de goyave
0,3 l sirop de rhum

1 bâton de cannelle
ou 1 cuillère à soupe de
cannelle en poudre
1 gousse de vanille

129
Kcal

Temps de préparation : 10 min

Nbre de personnes : 10

Niveau de difficulté : 1/5

Fibres
0,9

Glucides
27,6

Lipides
0,4

Protides
1,6

Pour une version alcoolisée, vous pouvez remplacer le sirop de rhum par du rhum blanc. Vous pouvez découper des rondelles de banane et les laisser macérer dans le punch pour un goût plus fruité. Vous pouvez aussi récupérer et mixer les bananes, mélanger cette pulpe au reste de la boisson pour une texture plus épaisse.

- Dans un grand saladier, déposer les rondelles de bananes au fond et verser tous les jus de fruits.
- Ajouter le sirop de rhum, puis remuer à l'aide d'une louche.
- Mettre les épices (cannelle et gousse de vanille).
- Mettre au frais durant une nuit.

20
Kcal

Fibres
0,7

Glucides
2,0

Lipides
0,3

Protides
0,6

½ concombre
½ citron jaune
1 citron vert
Feuilles de basilic frais
Feuilles de menthe fraîche

Temps de préparation : 10 min
Nbre de personnes : 8
Niveau de difficulté : 1/5

DETOX TIME

- Laver les ingrédients.
- Couper le concombre en fines rondelles sans retirer la peau. Couper les citrons en fines rondelles.
- Dans une carafe, mettre 2 litres d'eau fraîche, ajouter les rondelles de concombre et citrons, quelques feuilles de basilic et de menthe. Laisser infuser 2h minimum au frais.
- À déguster très frais.

Facultatif : décorer votre verre avec des tranches de concombre, de citron et des feuilles de menthe.



8 carottes
12 oranges à jus
(ou 1 L de jus d'orange)
4 citrons jaunes

COKTAIL ACE

Fibres
0,5

Glucides
16,8

Lipides
0,3

Protides
1,1

78
Kcal

Temps de préparation : 15 min Nbre de personnes : 8 Niveau de difficulté : 1/5

- Laver et Éplucher les carottes, les oranges et les citrons.
- Mettre les ingrédients dans une centrifugeuse pour récupérer uniquement le jus.
- Si vous n'avez pas de centrifugeuse, mixez les carottes à l'aide d'un blender et passez votre préparation dans une passoire fine pour éliminer le plus de particules de carottes. Pressez les oranges et les citrons, rassemblez les jus dans une carafe.
- À déguster frais.

Facultatif : vous pouvez décorer votre verre avec une tranche de citron, d'orange ou de carotte.

1 L d'eau pétillante 4 branches de menthe
 4 citrons verts 2 cuil. à s. sirop de sucre de canne
 1 pamplemousse 2 cuil. à soupe de pulco citron vert
 1 orange 2 cuil. à soupe de sucre de canne

Temps de préparation : 20 min

Nbre de personnes : 4

Niveau de difficulté : 2/5

Vous pouvez rajouter du sirop de rhum. Si vous souhaitez alcoolisé votre cocktail, vous pouvez rajouter du rhum blanc.

MOJITO

- Découper les 3 citrons en quartier.
- Dans le saladier mettre les quartiers de citrons, les feuilles de menthes, le sucre de canne, le sirop de canne et le pulco citron.
- Pilonner le tout pendant quelques minutes jusqu'à ce que la menthe et les citrons soient bien écrasés.
- Ajouter l'eau gazeuse et mélanger.
- Laisser reposer au frais. Plus la boisson est reposée, plus la boisson sera infusée et donc elle sera meilleure.
- Découper des quartiers des agrumes.
- Disposer les dans un verre et verser la boisson.



Nbre de personnes : 4

Temps de préparation : 20 min

Niveau de difficulté : 1/5

2 cuil. à soupe jus de citron

1 L eau

250 g fruits rouges

2 cuil. à soupe sucre

Vous pouvez utiliser des fruits rouges frais ou congelés. Vous pouvez également ajouter une rondelle de citron vert dans votre verre.

- Mixer 200 g de fruits rouges.
- Ajouter la moitié de l'eau puis mixer.
- Ajouter le reste de l'eau, le sucre et le jus de citron puis mixer.
- Filtrer.
- Laisser reposer au frais. Plus la boisson est reposée, plus la boisson sera infusée et donc elle sera meilleure.
- Mettre le reste des fruits rouges dans les verres.
- Verser la boisson.

EAU INFUSÉE FRUITS ROUGES

HYDROMEL



172
Kcal

Fibres
0,0

Glucides
42,7

Lipides
0,0

Protides
0,3

750 ml d'eau

210 ml de miel

1 citron

1 c.a.c de muscade en poudre

Une pincée de sel

Temps de préparation : 10 min Nbre de personnes : 4 Niveau de difficulté : 1/5

- Émincer le citron un tranche
- Dans une casserole verser le miel, l'eau, la muscade et les tranches de citron. Porter à ébullition.
- Quand ça forme une écume à la surface, ajouter une pincée de sel.
- Filtrer, réserver au frais puis servir.

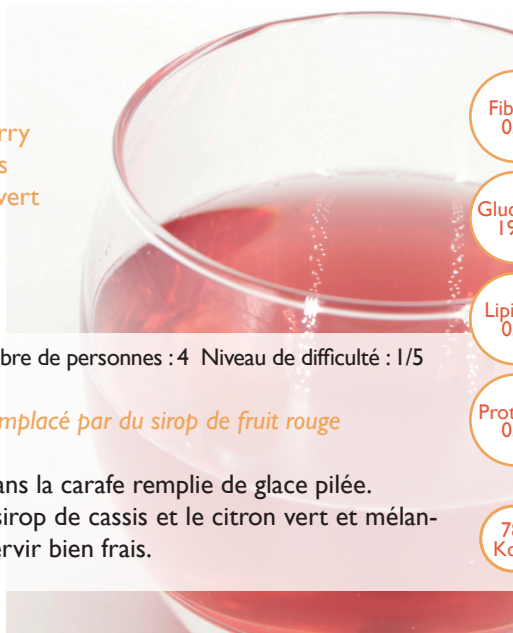
LIMONADE

40 ml de jus de cranberry

80 ml de sirop de cassis

40 ml de jus de citron vert

240 ml de limonade



Fibres
0,1

Glucides
19,1

Lipides
0,0

Protides
0,2

78
Kcal

Temps de préparation : 5 min Nbre de personnes : 4 Niveau de difficulté : 1/5

Le sirop de cassis peut être remplacé par du sirop de fruit rouge

- Dresser directement dans la carafe remplie de glace pilée.
- Verser la cranberry, le sirop de cassis et le citron vert et mélanger avec la limonade. Servir bien frais.

INDEX DES RECETTES

A

Avoir la patate	45
-----------------------	----

B

Bolognaise du parrain	18
Burrito bowl	27

C

Carne asada	56
Chocolat viennois	63
Coktail ACE	79
Coktail Pili Pili	77
Coktail Suave	77
Crème brûlée revisitée au miel	36

D

Détox time	79
Duo de patates	26

E

Eau infusée fruits rouges	80
---------------------------------	----

G

Gaspacho de betterave et sa purée de patate douce	39
Gelée fruitée blanche	23

H

Hydromel	81
----------------	----



L

La Slatà	48
Les petits pois à la française	60
Limonade	81

M

Milkshake au miel	78
Milkshake cookie dough	29
Mojito	80
Mousse au chocolat à l'Aquafaba	28
Mousse au chocolat, coulis miel caramel	37
Mulhalbia caramel beurre salé	49

N

Natillas cottas	57
-----------------------	----

O

Œuf cocotte	61
On n'est panais de la dernière pluie	44

P

Panna cotta au caramel beurre salé	67
Parmentier de canard	66
Pira Caldo	32
Poulet mariné au citron, riz parfumé et haricots rouges	52
Potion Magique	76
Punch	78

R

Retour vers le futur	76
Riz à l'amande et coulis fruits rouges	71
Rôti de porc au miel et sa sauce champignon avec purée de lentilles	69

S

Salade de pomme de terre, concombre et pomme	70
Salade du chef	19
Salade fraîcheur	22
Sopa azteca	55
Soupe de Rémy	17

T

Tajine végétarienne	47
Tartare de daurade, mangue et sésame noir	40
Tarte citron meringuée	62
Tarte duche de leche	33
Tiramisu noix de coco, crème chantilly au rhum et gelée grenade	41
Tiramisu original	53

V

Velouté de lentilles et crème de lard	21
Virgin Rossini	75



Remerciements

Ce livre est dédié à tous les patients de la maladie de Charcot, afin que leurs repas redeviennent une source de saveurs retrouvées, de plaisirs, et restent un moment de partage et d'amour en famille. Merci à nos étudiants de BTS MHR 1^{ère} année du lycée hôtelier de Toulouse pour leur implication dans cette belle aventure. Merci à Muriel de CISALI et sa collaboratrice Estelle pour leur disponibilité, leur gentillesse et leur travail. Merci aux membres du centre SLA et merci aux patients de l'association ARSLA pour ses encouragements. Merci à notre Proviseure, Proviseur adjoint et chef des travaux.

L'équipe des professeurs d'entrepreneurship :
Pascal BONNAFOUS,
Bénédicte DARBIN,
Isabelle GARCIA,
Nathalie LOUBIERES,
Claire SCHAFFENER.

Crédit photographique
Cisali - Centre d'Innovation
Sur l'Alimentation

