



LUCAS POTIER

CHEF & COURS À DOMICILE | CHEF CONSULTANT

ATELIER VÉGÉTAL 1ER AVRIL

Plat 1 - Bouillon oignons et algues, raviole d'échalote :

Denrées :

1kg d'oignons jaunes
20gr d'algue kambu
25 échalotes (calibre 20/35)

Une pain de 250gr sec
50gr de parmesan (morceau)
200gr de pois chiches cuits
200gr de beurre doux
Branche de thym frais, laurier, sel et poivre

Confectionner le bouillon, faire caraméliser les oignons émincés dans le beurre.
Mouiller, ajouter les algues.
Eplucher les échalotes et les plonger dans le bouillon pour les cuire.

Confectionner la farce, dans le blender, mélanger, le parmesan, les pois-chiches, du pain, du beurre et assaisonner. Réserver dans une poche.

Mixer seul le reste du pain et faire toaster cette chapelure.

Plat 2 - Quinoa au lait, compotée de poire et quinoa soufflé :

Denrées :

300gr Quinoa blond d'Anjou
1L de lait entier
50gr de miel châtaignier
400gr de sucre blond
2 citrons jaunes
2kg de poires

Démarrer la cuisson du quinoa au lait, rincer le quinoa. Verser 100gr de quinoa dans le lait et le miel, porter à ébullition et poursuivre la cuisson.

Marquer en cuisson la compotée de poire émincer régulièrement, faire macérer les poires et le sucre, ajouter le jus de citron et lancer la cuisson.

Dans une poêle chaude sans matière grasse faire souffler le quinoa.

Tailler en brunoise quelques poires pour terminer d'assaisonner le quinoa au lait.

Matériel :

2 cocottes
1 casserole (env 20cm)
1 poele (env 24cm)
3 plaques à induction
1 robot (style blender, vitamix)

Contenants de degustation :

« Pots » **étanches** pour le bouillon et la raviole + cuillères
Idem pour le quinoa au lait, pots étanches et cuillères