



# Menu



édition 2020

## Menu pour 4 personnes

*Bavarois betterave*

**Sur biscuit salé**

p. 2 à 4

*Filet de poisson au beurre rosé à la kriek*  
**& risotto de quinoa**

p. 5 à 6

*Fromage de chèvre frais*  
**enveloppé de pétales de roses**

p. 7

*Smoothie bowl*  
**Framboises & bananes**

p. 8

# Bavarois betterave sur biscuit salé



## Ingrédients

### *Pour le bavarois*

- 250 g de betterave rouge cuite
- 20 cl de crème fleurette 30%
- 3 feuilles de gélatine
- Sel et poivre

### *Pour la crème fouettée au fromage*

- 30 cl de crème fleurette 30%
- 1 pot de fromage de frais (type St Môret)

### *Pour le biscuit*

- 75 g de biscuits apéritifs "Tuc"
- 50 g de beurre doux

### *Pour l'insert*

- 1 pomme granny
- Jus d'1/2 citron

### *Pour la présentation*

- Des jeunes pousses d'épinards
- 1 betterave Chioggia (crue)
- 1 échalotte
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Fleur de sel de Guérande
- Quelques brins de ciboulette
- Huile

Une recette en 6 étapes

Préparation : 20 min  
Temps de repos : 2 h minimum



# La recette

## *Bavarois betterave sur biscuit salé*

### *1 - La base :*

- Ecraser les Tuc en les mixant ou en les mettant dans un sac congélation et en tapant dessus.
- Faire fondre le beurre, le verser sur les biscuits écrasés et bien mélanger.
- Préparer des emportes pièces en les huilant, puis les poser sur une plaque qui puisse rentrer dans votre réfrigérateur.
- Au fond de chaque cercle, tasser fortement le mélange de biscuits écrasés sur une épaisseur d'1 cm environ.

⚠ Attention si vous ne tassez pas assez, tout va s'effondrer au moment de servir dans les assiettes.

- Réserver au frais pour faire durcir.

### *2 - Préparer le bavarois :*

- Plonger les feuilles de gélatine dans un grand volume d'eau bien froide.
- Eplucher vos betteraves, et les détailler en cubes.
- Mixer au blender afin d'obtenir une purée très lisse. Saler mais pas trop (votre base au Tuc sera déjà bien assez salée).
- Monter la crème Fleurette en chantilly bien ferme.
- Dans une petite casserole, faire chauffer quelques cuillères de votre purée de betteraves, et incorporer au fouet vos feuilles de gélatine bien essorées.
- Laisser tiédir pendant que vous faites la suite.
- Incorporer délicatement à la spatule la purée de betteraves (froide) à la chantilly, à la fin ajouter la purée de betteraves réchauffée avec la gélatine.



### *3 - La pomme :*

- Laver soigneusement la pomme granny, et la détailler en une toute petite brunoise bien régulière, placer la dans un bol avec le jus de citron.

### *4 - Dresser le bavarois :*

- Verser la mousse à la betterave dans une poche à douille munie d'une douille lisse.
- Sortir vos cercles du réfrigérateur.
- A l'aide de la poche à douille, mettre de la mousse sur le bord des cercles en laissant un trou au milieu.
- Remplir les trous avec la brunoise de pommes citronnées.
- Recouvrir ensuite du reste de mousse, et lisser à l'aide d'une spatule coudée (ou le dos d'un couteau).
- Placer au frais pendant 2 heures minimum pour que le bavarois prenne.

### *5 - La crème fouettée au fromage frais :*

- Faire monter la crème fleurette, une fois qu'elle est bien prise, ajouter le fromage frais peu à peu en ne cessant pas de fouetter. La mousse doit rester très aérienne.
- Mettre cette mousse dans une poche à douille munie d'une douille lisse de type 20 assez large.

### *6 - Le montage :*

- Placer dans chaque assiette une poignée de jeunes pousses d'épinards, détailler finement votre échalote et la mélanger avec du sel, du poivre, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Arroser légèrement vos pousses d'épinards avec cette vinaigrette.
- Sortir délicatement chaque bavarois de son emporte pièce.
- Poser au milieu de chaque assiette.
- A l'aide de la poche à douille, faire une boule bien régulière de mousse au chèvre (tenir la poche perpendiculaire à la table, et appuyer de façon régulière sur le haut de la poche)
- Eplucher votre betterave chioggia, la couper en fines tranches (à l'aide d'une mandoline c'est plus facile, sinon un couteau fin bien aiguisé), puis à l'aide d'un emporte-pièce détailler des rondelles bien régulières.
- Déposer ces rondelles sur le dessus de la mousse.
- Décorer de quelques brins de ciboulette.

*Et voila ! Votre entrée est prête.*

# *Filet de poisson au beurre rosé à la kriek et risotto de quinoa*



## ***Ingrédients***

### *Pour le poisson et son dressage*

- 4 Dos de cabillaud de 180 gr chacun
- 12 Pousses de blettes

### *Pour le risotto de quinoa*

- 200 g Quinoa bio
- ½ Oignon blanc ciselé
- 10 cl Vin blanc sec
- ½ l Bouillon de légumes
- 20 g Parmesan en poudre
- 50 g Mascarpone
- 50 g Beurre

### *Pour la sauce rosée à la kriek*

- 1 Grosse échalote ciselée
- 20 cl bière kriek
- 100 g Beurre
- 1 Petite betterave rouge crue

**Une recette en 4 étapes**

**Préparation : 25 min**

# La recette

---



## 1- La sauce :

- Eplucher et hâcher finement la betterave crue.
- Préparer la sauce en faisant réduire presque à sec la bière avec l'échalote ciselée et un peu de betterave hâchée, puis monter au beurre et saler.
- Passer au chinois étamine et réserver.

## 2- Le quinoa :

- Tailler les radis en rondelle à la mandoline.
- Faire suer sans coloration l'oignon ciselé avec le beurre, ajouter le quinoa, le faire nacrer déglacer avec le vin blanc, réduire à sec, ajouter la betterave hâchée, puis mouiller progressivement avec le bouillon de légumes.
- Laisser cuire jusqu'à absorption du bouillon.
- Terminer en ajoutant la mascarpone et le parmesan.

## 3- Le poisson :

- Cuire le poisson à la vapeur pendant 7 minutes environ.

## 4- Le dressage :

- Déposer le quinoa au fond d'une assiette, ajouter le cabillaud nappé de sauce , et disposer harmonieusement les pousses de blettes et les rondelles de radis.

*Fromage de chèvre  
frais enveloppé de  
pétales de rose*



**Cette préparation est réalisée directement par la fromagerie GAEC CHEVR'ILLE.**



\*Retrouvez la liste de nos producteurs locaux en page 10.



**GAEC CHEVR'ILLE**  
Vedrines  
15500 BONNAC



# Smoothie bowl framboise et banane



## Ingrédients

---

- 2 Bananes
- 320 g Fromage blanc
- 2 tasses (300 g) Framboises fraîches

### *Garnitures suggérées :*

- framboises fraîches
- bananes
- graines de chia
- myrtilles fraîches
- noix de coco râpée
- feuilles de menthe
- chocolat noir
- mélange de noix et graines

## La recette

---

### Préparation : 5 min

- Placer tous les ingrédients dans un mixeur et mélanger pendant 30 sec ou jusqu'à ce que le tout soit parfaitement lisse.
- Garnir en fonction des goûts et servir.

*Nous espérons que ce menu vous a plu !*

**Vous pouvez retrouver ce menu sur notre site internet ainsi que toutes les actualités d'Octobre Rose : [www.cjp.fr](http://www.cjp.fr)**

Accédez au site internet  
en scannant ce QR Code :



# Mise à l'honneur des fournisseurs

**Le service restauration et le service diététique travaillent tout au long de l'année avec des producteurs locaux pour élaborer des repas de saison et locaux.**

## La liste de nos producteurs locaux

### VIANDES



**Allier volailles**  
9 Rue David et Pérot  
03110 Escurolles  
[allier-volailles.fr](http://allier-volailles.fr)



**SA Languedoc Lozère Viande**  
Avenue de la Méridienne, 3  
impasse du Géant  
48100 ANTRENAS  
[languedoclozereviande.fr](http://languedoclozereviande.fr)

### LAITAGES



**Coeur de fermier**  
EARL du Puy de Banson  
63740 Gelles  
[coeur-de-fermier.com](http://coeur-de-fermier.com)



**Chevr'ille**  
GAEC CHEVR'ILLE  
Vedrines  
15500 BONNAC

### FRUITS ET LÉGUMES



**Grelet productions**  
Chemin du Pont Perdu  
63360 GERZAT  
[greletproductions.com](http://greletproductions.com)



**Domaine de Picou**  
Domaine de Picou  
63430 Pont du chateau



**Terre Azur - Grossiste alimentaire**  
Grandes et moyennes surfaces et  
magasins de proximité  
[terreazur.fr](http://terreazur.fr)



**JESS BIO**  
7 rue de la Tour  
15500 Massiac  
[natureetprogres-auvergne.org/](http://natureetprogres-auvergne.org/)

### BOULANGERIE



**Boulangerie Tamisier**  
50 Rue des Plats  
63000 Clermont-Ferrand  
[boulangerie-tamisier.fr](http://boulangerie-tamisier.fr)



Centre  
Jean PERRIN

unicancer Clermont Auvergne Métropole



## Centre de lutte contre le cancer Jean PERRIN

58 rue Montalembert

63011 Clermont-Ferrand CEDEX 1

[www.cjp.fr](http://www.cjp.fr) 04 73 27 80 80

