



FESTIVAL

ÉQUILIBRE

&

Gourmandise

BRIDES-LES-BAINS



8 au 10 juin 2018



*Brides
en fait tout
un plat!*

Livret recettes





SOMMAIRE

RECETTES – Equilibre & Gourmandise 2018

1. La Grande Table du P'tit Déj'
Marielle HERMER – Restaurant La Maison de Marielle
Blinis aux flocons d'avoine, compote pomme-rhubarbe et rondelé de céréales
Pages 1-3
2. La Démonstration du Chef
Jean-Pascal LAUGIER – Restaurant Altis Val Vert ***
Aïoli revisité
Pages 5-6
3. La Démonstration du chef
Jean-Pascal LAUGIER – Restaurant Altis Val Vert ***
Salade Océane
Pages 7-8
4. La démonstration des chefs
Philippe ROUSSEAU – Restaurant Athéna ***
Amadi ANLI – Restaurant Le Verseau ***
Bento et Poke bowl dessert
Pages 9-11
5. La démonstration des chefs
Jérémy CARMES – Restaurant L'Hermitage ***
Jean-Pierre DIGUARD – Restaurant Le Centre **
Le plateau télé avec la Tortilla Espagnole, le Céviche et le Tiramisu allégé aux fraises et spéculoos
Pages 12-15





La Grande Table du P'tit Déj

Marielle HERMER

Accompagnée par la diététicienne-nutritionniste
Laetitia DUPONT

*Blinis aux flocons d'avoine, compote pomme-
rhubarbe et rondelé de céréales*



LA GRANDE TABLE DU P'TIT DEJ'

Marielle HERMER – Restaurant La Maison de Marielle
FESTIVAL ÉQUILIBRE et GOURMANDISE – 19^{ème} édition
BRIDES-LES-BAINS – 8 au 10 juin 2018
Vendredi 8 juin – 8h30/9h30

Blinis aux flocons d'avoine

INGREDIENTS

12 cuillères à soupe de gros flocons d'avoine	10 gr de Rapadura
2 œufs	10 gr de beurre
40 gr de maïzena	25 cl de lait
10 gr de farine	De la vanille
	1 pincée de curcuma

PREPARATION

- Faire fondre le beurre
- Dans un saladier, casser les œufs dans la farine et la maïzena.
- Ajouter le Rapadura, le beurre fondu, le lait, la vanille, le curcuma et les flocons d'avoine, puis bien mélanger.
- Laisser reposer 30 minutes minimum.
- Faire chauffer une poêle anti-adhésive et mouler les blinis à la louche.
- Juste faire dorer de chaque côté.
- Servir avec la compote.

Compote pomme-rhubarbe

INGREDIENTS

6 belles pommes à compote	1 pincée de vanille en poudre
1 bâton de rhubarbe	

PREPARATION

- Eplucher et couper en morceaux les pommes et la rhubarbe.
- Dans une casserole à fond épais, faire cuire doucement la compote.
- Ajouter la vanille en fin de cuisson, lorsque les fruits sont légèrement dorés.
- Laisser refroidir.
- Emulsionner au batteur pour obtenir une consistance bien aérée.

Rondelé de céréales

INGREDIENTS

75 gr de flocons d'avoine

25 gr quinoa

110 gr de mélange tibétain

(Raisins, baies de goji, coco râpée,
pistaches...)

50 gr de sirop d'agave (ou miel)

30 gr de beurre de coco (ou normal)

1 cuillère à café de vanille en poudre
ou de cannelle

PREPARATION

- Préchauffer le four à 175°C.
- Dans une casserole à fond épais, faire fondre le beurre de coco, le sirop d'agave (ou miel) et la vanille.
- Hacher le mélange tibétain.
- Dans un saladier, mélanger les flocons d'avoine, le quinoa, le mélange liquide et la mélange tibétain. Bien mélanger le tout.
- Dans des emporte-pièces ou moules à financiers (pour des barres), mouler la préparation en tassant bien.
- Cuire 8 à 10 minutes, sortir du four puis décercler.
- Refroidir au congélateur pendant 15 minutes.

Conserver à température ambiante et à l'abri de l'humidité.







Démonstration du Chef

Jean-Pascal LAUGIER

Accompagnée par la diététicienne nutritionniste
Valène ROLLAND

Aïoli revisité



DEMONSTRATION DES CHEFS

Jean-Pascal LAUGIER – Restaurant Altis Val Vert ***
FESTIVAL EQUILIBRE et GOURMANDISE – 19ème édition
BRIDES-LES-BAINS – du 8 au 10 JUIN 2018
Vendredi 8 juin 2018 – 14h/15h

Aïoli revisité

INGREDIENTS pour 4 personnes

Pavé de cabillaud : 550 g	Poireaux : 4
Couteaux (mollusque) : 4 x 1	Ail : 1 gousse
Bulots : 4 x 2	Jaune d'œuf : 1
Patates douces : 100 g	Pomme de terre cuite : ½
Œufs mollets ½ x 4	Sel et poivre
Pois gourmands : 8	Huile d'olive : 30 g
Chou-fleur : 4	Fromage blanc à 0.5% de matière grasse
Radis : 4	Poudre de curcuma
Carottes fanées : 4	Thym, laurier, gros sel
Tomates cocktail : 8	

PREPARATION

- Faire une cuisson de légumes séparée et précise en fonction des variétés de chacun. Pour cela, plongez-les dans une eau bouillante et salée, puis refroidissez-les dans une eau glacée. Egouttez.
- Après avoir laissé dégorger 2 heures les bulots et les couteaux dans une eau salée pour qu'ils rejettent le sable, faites cuire 20 minutes les bulots dans un court bouillon et poêlez légèrement 3 min les couteaux.
- Réalisez l'aïoli au fouet en montant 1 gousse d'ail écrasée avec 1 jaune d'œuf et 1 pomme de terre cuite écrasée à l'huile d'olive. Assaisonnez en ajoutant le curcuma et le fromage blanc.
- Faites pocher les pavés de cabillaud dans un court bouillon 5 min. Réchauffez tous les légumes dans une sauteuse avec un fond d'eau et une cuillère d'huile d'olive. Présentez joliment et dégustez.





Démonstration du Chef

Jean-Pascal LAUGIER

Accompagné par la diététicienne nutritionniste
Valène ROLLAND

Salade Océane



DEMONSTRATION DES CHEFS

Jean-Pascal LAUGIER – Restaurant Altis Val Vert ***
FESTIVAL EQUILIBRE et GOURMANDISE – 19^{ème} édition
BRIDES-LES-BAINS – du 8 au 10 JUIN 2018
Vendredi 8 juin 2018 – 14h/15h

Salade Océane

INGREDIENTS pour 4 personnes

Tartare de saumon

300 g de saumon d'Ecosse
1 échalote
1 tomate mondée
1 citron
1 c. à c. d'huile d'olive
Ciboulette, coriandre, aneth
Graines de sésame grillées
Oignon rouge en tranches

Tranches d'avocats

1 avocat
Salade mêlée

Salade de fruits

1 orange
1 banane
30 g de myrtilles
30 g de fraises
1 pomme verte
1 pomme rouge
30 g de baies de goji mûres,
cranberries

Tomate mozzarella

4 tomates mondées
2 boules de mozzarella
1 melon rafraichi
4 demi-melons petits



Démonstration des Chefs

Philippe ROUSSEAU
et
Hamadi ANLI

Accompagnés par les diététiciennes nutritionnistes
Géraldine GENET et Valène ROLLAND
de NutriConseils

Bento

INGREDIENTS pour 4 personnes

Wrap

400 g de farine
15 cl d'eau
1 petite cuillère de sel
10 cl d'huile d'olive

Garniture

10 g de choux chinois
10 g de carotte râpées
50 g de poulet cuit
1 cuillère de fromage râpé

PREPARATION

Pour la pâte : 12 personnes

- Dans un saladier, mettre la farine avec l'eau, le sel et l'huile d'olive. Bien malaxer pour obtenir une boule.
- Détailler la boule en 12 plus petites et laisser reposer.

Pour la garniture : 1 personne

- Râper les 10 g de choux chinois et la carotte.
- Mettre dans un bol. Ajouter les 50 g de poulet émincé. Mélanger le tout.

Finition

- Prendre les boules de pâte. Les étaler pour obtenir des crêpes bien fines.
- Prendre une poêle antiadhésive. Mettre un peu d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Faire cuire les crêpes 30 secondes de chaque côté.

Mélange

- Prendre un wrap. Mettre au centre le mélange de garniture. La rouler, replier les côtés.
- Vous pouvez la manger froide ou chaude.
- Si vous la manger chaude, la passer au four 5 min.
- Vous pouvez la servir avec une sauce au curry à base de fromage blanc

Bon appétit !



DEMONSTRATION DES CHEFS

Philippe ROUSSEAU et Hamadi ANLI – Restaurant Athéna ***
FESTIVAL EQUILIBRE et GOURMANDISE – 19^{ème} édition
BRIDES-LES-BAINS – du 8 au 10 JUIN 2018
Samedi 9 juin 2018 – 9h/10h

Poke bowl dessert

INGREDIENTS pour une personne

1 yaourt brassé

1 citron vert non traité

Un peu de sucre (5 g) ou de l'édulcorant

100 g de fruits rouges

Des pistaches

Des graines de chia

PREPARATION

- Avec l'aide d'une râpe, prélever les zestes du citron vert
- Incorporer les zestes, le sucre et le yaourt brassé dans un bol individuel
- Incorporer les graines de chia dans le bol de yaourt brassé
- Mélanger les ingrédients
- Laisser reposer si vous souhaitez que les graines de chia gonflent
- Mixer grossièrement les pistaches
- Disposer les fruits rouges sur la préparation
- Ajouter les pistaches
- Déguster le poke bowl





Démonstration des chefs

Jérémy CARMES
et
Jean-Pierre DIGARD



Accompagnés par les diététiciennes nutritionnistes
Géraldine GENET et Valène ROLLAND
de NutriConseils

Tortilla Espagnole, Céviche et Tiramisu allégé goût fraises et spéculoos

DEMONSTRATION DES CHEFS



Jean-Pierre DIGARD – Restaurant Le Centre **
Jérémy CARMES – Restaurant L'Hermitage ***
FESTIVAL EQUILIBRE et GOURMANDISE – 19ème édition
BRIDES-LES-BAINS – du 8 au 10 JUIN 2018
Samedi 9 juin 2018 – 14h/15h

Tortilla Espagnole

INGREDIENTS pour 4 personnes

8 pommes de terre moyennes (Charlotte)	5 oeufs
2 oignons	Huile
	Sel

PREPARATION

- Couper les pommes de terre en lamelles de 2 millimètres d'épaisseur.
- Dans une casserole, recouvrir d'eau froide et mettre sur le feu jusqu'à ébullition et laisser cuire 5 minutes.
- Pendant ce temps, ciseler les oignons.
- Egoutter les pommes de terre.
- Faire revenir les oignons dans un peu d'huile d'olive.
- Dans un cul de poule, mélanger les pommes de terre, les oignons et les jaunes d'oeufs.
- Battre les blancs jusqu'à ce qu'ils soient presque en neige.
- Mélanger avec les pommes de terre.
- Dans une poêle antiadhésive, mettre un fond d'huile d'olive, puis verser l'appareil (pommes de terre, oeufs et oignons) à feu doux. Laisser dorer en remuant des bords vers le milieu.
- Au bout de 5 minutes de cuisson, retourner et laisser cuire sur l'autre face.
- Démouler sur une assiette et c'est terminé.

Céviche

INGREDIENTS pour 3 personnes

500 g de poisson blanc (églefin, cabillaud, loup de mer, etc.)
3 citrons jaunes
½ oignon rouge
1 poivron vert
1 poivron jaune

1 poivron rouge
80 g d'ananas
2 fruits de la passion
1 bouquet de coriandre
Sel, poivre, huile d'olive

PREPARATION

- Couper le poisson en dés.
- Ajouter dans l'ordre : sel, poivre, jus de citron, oignon coupé en émincé,
- poisson en lanières, ananas en brunoise.
- Rectifier l'assaisonnement en ajoutant l'huile d'olive et la coriandre
- concassée.

Au Pérou, ce plat se sert avec une tortilla.



Tiramisu allégé aux fraises et spéculoos

INGREDIENTS pour 15 personnes

250 g de Mascarpone
5 oeufs
10 g de Canderel
15 spéculoos
300 g de fraise

6 c-à-c de cacao non sucré
2 dl de café (ou café soluble)
150 g de fromage blanc allégé
1 citron

PREPARATION

- Ecraser les spéculoos et les mettre dans le fond des verrines.
- Verser dessus 1 c. à c. de café.
- Séparer le blanc des jaunes.
- Monter les blancs en neige (conserver les jaunes).
- Fouetter le mascarpone, le fromage blanc, le sucre en poudre, les 2 jaunes d'oeufs et le zeste de citron.
- Verser ce mélange dans les verrines.
- Nettoyer les fraises.
- Les placer dans les verrines.
- Réserver au réfrigérateur pendant 2 heures pour faire prendre la mousse.
- Sortir 30 minutes avant la dégustation.
- Au dernier moment, saupoudrer de cacao amer.





Nous vous souhaitons beaucoup de plaisir dans la réalisation de ces recettes et vous donnons rendez-vous l'année prochaine à l'occasion du Festival Équilibre et Gourmandise 2019.



FESTIVAL

ÉQUILIBRE

&

Gourmandise

BRIDES-LES-BAINS



AU PIED
DES TROIS VALLÉES
AU SOMMET
DE VOTRE SANTÉ