



La fiche recette Cooksound
Un partenariat avec l'UNAPEI Alpes Provence
ESAT de La Chrysalide - Sodexo



ANNÉE DE LA
GASTRONOMIE
EN PROVENCE

LASSIETTE FESTIVAL
TATIN DE PORC & SALADE QUINOA CAROTTE FÈVES OIGNON ROUGE PERSIL

TARTE TATIN DE PORC

La veille, cuire le porc dans l'huile avec l'ail, le sel, le laurier, le thym pendant 1h à couvée et à feu doux, comme pour un confit

Refroidir et réserver

Le jour J, hâcher grossièrement les morceaux de viande

Rectifier l'assaisonnement

Répartir cette farce dans un cercle ou dans un plat à tartelette allant au four

Recouvrir de pâte feuilletée

Cuire la pâte feuilletée au four pendant environ 10 minutes à 170°C jusqu'à ce qu'elle arbore une belle couleur dorée

Laisser reposer 15 minutes avant de servir

Se mange tiède mais pas chaud

Déposer la tatin sur la salade

Ajouter les dés de pommes granny assaisonnés de vinaigrette

Garnir d'une noisette de tapenade

Finir avec l'ajout d'une tomate de votre choix

Déguster.

SALADE

Laver et émincer finement la salade

Laver et égoutter la roquette

Mélanger la salade et la roquette

Eplucher et râper finement les carottes

Eplucher et ciseler l'oignon rouge

Effeuler et ciseler finement le persil plat

Faire la vinaigrette citron vert

-> Zester les citrons, les peler à vif et lever les suprêmes de citron

Récupérer l'excédant de jus

Épépiner grossièrement la pulpe et couper en fine brunoise

Ajouter le sel, le poivre, le sucre

Mélanger au fouet, laisser reposer 5 minutes

Ajouter l'assaisonnement citron, curcuma, moutarde et huile puis mixer le tout fortement

Ajouter les suprêmes de citron, les zestes de citron et le jus; mixer fortement

Goûter et réserver.

Cuire le quinoa dans de l'eau bouillante salée à découvert pendant 30 minutes, égoutter et refroidir

Ebouillanter les fèves pendant 4 minutes dans une grande quantité d'eau chaude, refroidir et réserver les fèves pour le montage final

Réserver le quinoa au frais en attente du montage

Mélanger le quinoa avec le persil, les carottes râpées et l'oignon

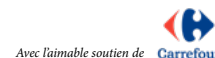
Ajouter les 3/4 de la vinaigrette citron vert et mélanger délicatement

Déposer le quinoa dans une verrine adéquate

Déposer le mélange salade et roquette

Agrémenter de fèves

Assaisonner avec le dernier 1/4 de vinaigrette



Avec l'aimable soutien de



La fiche recette Cooksound
Un partenariat avec l'UNAPEI Alpes Provence
ESAT de La Chrysalide - Sodexo



**ANNÉE DE LA
GASTRONOMIE
EN PROVENCE**

Les ingrédients (pour 6 pers.)

POUR LA TARTE TATIN AU PORC

- 600gr de porc
- 150gr d'ail sec en filet
- 1 botte de cerfeuil frais
- 1L d'huile d'olive
- 100gr de laurier
- 1 pâte feuilletée
- 200gr de pommes granny
- 1 salade batavia
- 1 botte de thym frais
- 1 boîte de tomates cerises fraîches ou 1 pot de tomates séchées
- 1 pot de tapenade d'olives

POUR LA SALADE DE QUINOA

- 200gr de carottes
- 100gr de fèves pelées entières
- 1 oignon rouge frais soit 40gr
- 1 botte de persil plat soit 50gr
- 900gr de quinoa blanc
- 1/2 salade batavia
- 45gr de feuilles de roquette
- 1 citrons jaune
- 1 citron vert
- 1 pincée de curcuma moulu
- 60cl d'huile de colza
- 1cs de moutarde forte
- 1 pincée de sucre
- Sel, poivre

