



1^{er} prix :

Soupe au potimarron épicée (entrée chaude)

Temps de préparation : 2X15 minutes

Ingrédients (20 assiettes)

Essentiels :

- 1 potimarron
- 1 poignée de noix

Pâte d'épices (à adapter selon les goûts) :

- 50 g de beurre
- 4 cuillères d'huile d'olive italienne
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillères de curry
- 2 cuillères de gingembre frais fraîchement haché
- 4 cuillères de sauce soja (Kokkoman)
- 2 cuillères de bouillon de légumes bio en poudre, sans graisse

Préparation du potimarron

1. Bien laver le potimarron (sa peau se mange)
2. Couper en deux et extraire les graines
3. Couper en petits morceaux
4. Mettre le potimarron dans une casserole avec un peu d'eau salée et porter à ébullition, faire mijoter pendant 10 minutes, éteindre la plaque et laisser refroidir
5. Préparer une purée

Préparation de la pâte d'épices

1. Faire chauffer le beurre et l'huile d'olive
2. Ajouter les oignons finement coupés et les gousses d'ail pressés
3. Faire cuire jusqu'à ce que l'ail et les oignons soient transparents

4. Ajouter le curry, le gingembre frais, la sauce soja et le bouillon afin d'obtenir une pâte concentrée d'épices

Finition

Mélanger la purée de potimarron et la pâte d'épices jusqu'à ce que la consistance soit bonne

Commentaires

Si souhaité, raffiner la soupe avec de la crème.

Vous pouvez décorer la soupe avec des noix grillées coupées en morceaux.

Recette réalisée par Marita Henneberger, dans le cadre du concours « l'assiette du chef », Festival De la graine à l'assiette 2014.

2^{ème} prix :

Filet de palée poêlé aux chanterelles et vin jaune façon beurre blanc

Purée de potiron

Coulis de fruits des bois et ses fleurs (plat principal chaud)

Temps de préparation : 1 heure

Ingrédients (2 personnes)

- 2 filets de palée d'environ 150 g
- 500 g de beurre
- 1l de crème
- 100 g de fruits des bois
- 100 g de mélange d'herbes
- 5 dl de vin jaune
- 4 échalotes
- 2 potirons
- 2 grosses pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- Un peu de romarin
- 150 g de chanterelles
- 6 fleurs comestibles
- Un peu de persil
- Poivre
- Poivre aux baies
- Muscade
- Un peu de sucre
- Vinaigre de vin rouge

Préparation

1. Couper le potiron et en extraire les graines
2. Peler et couper les pommes de terre, puis les cuire avec le potiron
3. En faire une purée, crémier, beurrer (1 à 2 bonne noix), assaisonner de noix de muscade (réserver)
4. Peler et émincer les échalotes, les faire revenir avec du poivre aux baies, un peu de persil, du romarin, une gousse d'ail, puis ajouter le vin jaune et laisser réduire
5. Passer le jus et le chauffer à feu doux, ajouter un peu de beurre, de crème et assaisonner (réserver)
6. Cuire les fruits des bois avec de l'eau et du sucre, incorporer un peu de vinaigre de vin rouge, puis mixer le tout (réserver)
7. Laver et couper les chanterelles, peler l'ail et les échalotes puis les émincer
8. Faire revenir l'ail et les échalotes, puis ajouter les chanterelles ainsi qu'une noix de beurre et du persil haché (réserver)
9. Assaisonner le filet de palée, le fariner un peu puis le poêler avec un peu de beurre jusqu'à l'obtention d'une belle coloration
10. Dresser le tout avec harmonie et poser 2 à 3 fleurs comestibles sur l'assiette

Commentaire

Attention de ne pas trop cuire le poisson

Recette réalisée par Pascal Jordann, dans le cadre du concours « l'assiette du chef », Festival De la graine à l'assiette 2014.

3^{ème} prix :

Tartare de palée du lac et ses légumes (entrée froide)

Temps de préparation : environ 30 minutes

Ingrédients (4 personnes)

- 400 g de filet de palée (lac de Neuchâtel)
- 100 g de courgettes
- 200 g de pomme Gala
- 1 petit oignon rouge
- 70 g de betterave en cubes
- 80 g de chair de tomate
- Jus de 2 citrons
- 1 bouquet de ciboulette
- 4 radis
- 6 cc de vinaigre balsamique blanc
- 2 cc d'huile d'olive
- Sel, poivre et quelques gouttes de tabasco

- 8 tranches de pain

Ustensiles

- 1 emporte-pièce rond
- 1 mandoline

Préparation

1. Sortir le poisson du congélateur, et le faire décongeler, puis retirer la peau et couper le en dés (réserver au réfrigérateur)
2. Laver les courgettes, les tomates, les pommes, les radis et la ciboulette
3. Ne garder que la chair des tomates (retirer les pépins)
4. Couper les courgettes et la chair de tomate en petit dés (réserver)
5. Eplucher la pomme et la couper en petits dés
6. Retirer le jus des betteraves et les couper en cubes plus fins
7. Hacher l'oignon et la ciboulette
8. Mélanger le jus des citrons, le vinaigre et l'huile d'olive
9. Dans un grand bol, mélanger le poisson, les courgettes, les tomates, les morceaux de pommes, l'oignon, les betteraves et la ciboulette. Réserver au réfrigérateur
10. Couper les radis en fines tranches à l'aide d'une mandoline pour la décoration
11. Faire toaster les tranches de pain
12. 10 minutes avant de servir, ajouter le jus de citron, le vinaigre, et l'huile d'olive au mélange poisson et légumes
13. Saler, poivrer, ajouter le tabasco au goût et bien mélanger
14. Placer l'emporte-pièce dans l'assiette, déposer le tartare dedans puis recouvrir avec les lamelles de radis. Servir avec les tranches de pain

Commentaire

Enlever les arrêtes du poisson avant de le mettre au congélateur pendant une nuit

Recette réalisée par Julie Vuagniaux et Alexandre Lachausse, dans le cadre du concours « l'assiette du chef », Festival De la graine à l'assiette 2014.

Escabèche de bondelle (entrée froide)

Durée de préparation : environ 30 minutes (se prépare à l'avance)

Ingrédients (8 personnes)

- 8 filets de bondelles
- 3 carottes
- 1 oignon
- 3 branches de céleri

- 3 gousses d'ail émincées
- 1 feuille de laurier
- Thym, romarin
- Grains de poivre
- 1dl d'huile d'olive
- 1dl de vin blanc
- 1dl de vinaigre de cidre
- Jus de citron
- Sel, poivre et fleur de sel

Préparation

1. Assaisonner les filets de poissons de sel, poivre et jus de citron
2. Poêler rapidement les filets côté peau dans une poêle bien chaude
3. Transférer le poisson dans un plat qui permette de contenir tous les filets à plat
4. Peler les carottes et l'oignon, les couper en fines rondelles. Couper le céleri en petits cubes
5. Chauffer l'huile dans une casserole et ajouter les légumes
6. Déglacer au vinaigre et ajouter les condiments
7. Mouiller au vin blanc
8. Cuire quelques minutes, les légumes doivent rester croquants
9. Ajouter du jus de citron et rectifier l'assaisonnement si nécessaire
10. Verser cette marinade sur les filets de poissons et laisser refroidir
11. Servir frais avec des herbes fraîches ciselées, de l'huile d'olive et de la fleur de sel

Commentaires

Servir avec des tranches de pain grillées frottées à l'ail.

Se conserve un à deux jours au réfrigérateur.

On peut y ajouter d'autres légumes, tels que des poivrons ou du fenouil.

Recette réalisée par Anne Jaggi, dans le cadre du concours « l'assiette du chef », Festival De la graine à l'assiette 2014.

Foie de lapin, sauté à la framboise sur son lit pommier au curry (entrée chaude et froide)

Temps de préparation : 15 à 20 minutes

Ingrédients (8 personnes)

- Pommes
- Foie de lapins
- Eaux-de-vie framboise
- Salades

- Huile pressée à froid
- Curry
- Ciboulette
- Sel marin aux légumes et fines herbes (Trocomare)
- Poivre

Préparation

1. Réaliser la sauce en mélangeant l'huile, le vinaigre de framboise, la ciboulette, le curry, le sel marin et le poivre (réserver)
2. Couper les pommes en petits morceaux (ne pas les éplucher)
3. Mélanger les pommes à la sauce rapidement afin d'éviter l'oxydation
4. Décorer une assiette avec ce mélange
5. Saisir dans une poêle chaude le foie
6. Faire flamber à l'eau de vie de framboise (attention ne pas rester sous la hotte)
7. Placer le foie sur le lit de pomme et sa sauce

Recette réalisée par Arn Marco, dans le cadre du concours « l'assiette du chef », Festival De la graine à l'assiette 2014.

Délice de courge et sa vinaigrette surprenante (entrée froide)

Temps de préparation : 45 minutes

Ingrédients

Terrine :

- 1 kg de courge épluché
- 2 pommes de terre (taille moyenne)
- Thym
- 7 feuilles de gélatine
- Huile d'olive
- Cresson germées
- Sel, poivre

Vinaigrette :

- 1 lamelle de betterave pour la coloration
- Vinaigre
- 6 gouttes de tabasco
- Sel, poivre
- 1 échalote

Chips :

- Gruyère doux

Graines de courge :

- Faire dorer les graines de courge au four

Préparation

Terrine :

1. Eplucher les pommes de terre et les cuire à la vapeur pendant 10 minutes
2. Ajouter la courge (épluchée) et le thym, laisser cuire le tout encore 15 minutes
3. Enlever les branches de thym et passer au mixer afin d'obtenir une base sans morceaux. Assaisonner
4. Incorporer à la préparation encore chaude les feuilles de gélatine préalablement trempées dans l'eau froide pendant 5 minutes
5. Verser dans des petits moules ronds huilés à l'huile d'olive
6. Laisser prendre au réfrigérateur une nuit

Vinaigrette :

1. Mixer tous les ingrédients

Chips :

1. Chauffer une poêle antiadhésive
2. Faire des petits tas (1/2 cuillère à café) de fromage, en laissant un peu d'espace entre chaque tas
3. Dès que le gruyère grésille et fait de petites bulles, enlever les chips à l'aide d'une spatule et laisser refroidir sur un papier sulfurisé

Finition :

1. Dresser l'assiette en disposant la terrine, le cresson, la vinaigrette, les chips et les graines de courges préalablement ouvertes

Commentaire

Belles couleurs d'automne

Recette réalisée par Hervé Leclerc, dans le cadre du concours « l'assiette du chef », Festival De la graine à l'assiette 2014.