

comment
CUISINER
*les produits
du terroir*

LES RECETTES DU COURS
CHEFS TRANSFRONTALIERS
PROJET TOURVAL



Hors-d'œuvre

Anchois farcis frits	2
Filet de saumon avec asperges vertes et homards	3
Fondue de Raschera frite	4
Panizza frite.....	5
Filet de canard avec pignons et raisins de corinthe	6
Tomates farcies au riz et aubergines avec sauce de poivron jaune	7
Tourte de châtaignes "garessine" et Raschera avec longe de porc fumée sur crème de poireaux	8

Entrées

Cannelloni de truite avec riz vénus, lentilles et lard grillé	9
Paupiette de lasagne avec courgettes et ricotta	10
Millefeuille de polenta de maïs 8 fils, brandade de morue au pain et sa sauce de cuisson sur lit d'artichauts sautés	11

Soupe de pois chiches de Nucetto	12
"Tortelli" en pâte au basilic farcis de Murazzano DOP avec crème de haricots de Bagnasco et pignons grillés.....	13
Soupe de gnocchis de navets de Caprauna et leurs feuilles avec crème de courge et truite.....	14

Plats de résistance et garnitures

Artichauts farci végétariens.....	15
Cardons en sauce avec anchois	16
Carré d'agneau cuit au foin de mai sur lit de betteraves et poires....	17
Oignons farcis	18
Filet de porc con.sa.ti. lardé avec panure au fromage local et "turinois" sur oignons braisés au Dolcetto	19
Longe de porc aux pruneaux avec panure aux herbes aromatiques	20
Poitrine de dinde avec girolles et sauce aux cerises	21
Trois escabèches d'été	22

Pain à la carotte	23
Pain aux pommes	24
Pain aux noix.....	25
Pain avec farine de Châtaignes de Garessio	26

Desserts

Cöpetta de Mondovì	27
Crème anglaise à l'Amaretto.....	28
Crème caramel de châtaignes "garessine" avec crème de kakis et miel	29
Tarte avec farine de maïs, pommes reinettes, macarons et sauce aux framboises.....	30
Tartelette tiède chocolat et fraises	31
Parfait au sabayon et « Paste di meliga » de la région de Mondovì	32
Timbale de poires "martin-sec" avec pâte au maïs huit fils et crème de sabayon	33
Tourte de noisettes, châtaignes et chocolat blanc	34



Temps de préparation



Temps de cuisson



Température du four



Nombre de personnes



Difficulté

Anchois farcis frits

kg 1 Anchois frais
g 250 Mortadelle
n 2 Œufs
g 100 Laitue
g 100 Persil
g 20 Marjolaine

n 1 Gousse d'ail
g 80 Grana padano râpé
qb Huile et sel
qb Mie de pain trempée
dans le lait
qb Chapelure

Nettoyez les anchois en leur retirant la tête et les boyaux, lavez-les, puis ouvrez-les et retirez l'arête centrale, en laissant la queue. Essuyez-les bien. Hachez finement le pain trempé et la mortadelle et incorporez-les à l'ail, au persil, à la laitue hachée finement, au Grana padano, aux œufs et à la marjolaine, ajustez sel et poivre et amalgamez le tout. Prenez les anchois, un à la fois, et farcez-les avec une petite cuillerée de mélange. Exercez une légère pression sur l'anchois et saupoudrez-le de chapelure. Faites frire les anchois farcis dans de l'huile bouillante et laissez-les dorer. Disposez la préparation sur une feuille de papier absorbant, essuyez-les et servez-les bien chauds. Si vous préférez les cuire au four, disposez-les sur une plaque à peine huilée ou sur une feuille de papier sulfurisé et cuisez-les à 200° pendant 5 minutes.

 30'

 5'

 200°

 10

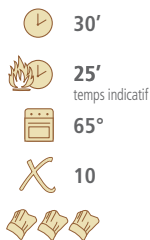


Notes

Filet de saumon avec asperges vertes et homards

n 1	Filet de saumon d'environ 1200 g	g 20	Réduction d'échalotes et vin blanc
g 150	Filet de plie	g 150	Pointes d'asperges vertes
g 60	Farce de poulet	g 150	Queues de crevettes
g 50	Crème fraîche	qb	Sel, Poivre
g 30	Pain blanc	g 3	Thym

Coupez les bords du filet de saumon en lui donnant une forme régulière et épicez-le avec du sel, du poivre et du thym. Mixez au cutter la plie avec la farce de poulet, le pain trempé dans la crème, la réduction d'échalotes, le sel et le poivre. Mettez la farce dans un bol. Cuisez les asperges à la vapeur, pelez-les, coupez-les fins et unissez-les à la farce avec les crevettes coupées grossièrement. Étalez ensuite la farce ainsi obtenue sur le filet de façon uniforme et enveloppez avec du papier sulfurisé mouillé et ensuite avec du papier d'aluminium en pressant bien. Cuisez à la vapeur dans le four à 85°C avec cuisson au cœur de 65°C. Abattez à 3°C. Ôtez le filet du papier et coupez-le en tranches d'environ 1 cm.



Notes

Fondue frite

g 300 Fromage Raschera
(ou autre fromage
type Raschera)
g 250 Beurre

g 200 Farine 00
l 0,5 Lait
n 3 Œufs entiers
g 500 Chapelure

Faites fondre le beurre dans une casserole assez grande, ajoutez la farine et faites le roux. Versez le lait et mélangez avec force, ajoutez ensuite le fromage préalablement coupé en petits dés. Cuisez pendant quelques minutes et ensuite étalez sur un plaque recouverte de papier à four : l'épaisseur doit être d'environ 1 cm. Rafraîchissez ou laissez bien refroidir au réfrigérateur. Quand elle est froide, coupez la fondue en petits dés et panez-les. Cuisez-les dans l'huile chaude à 170° environ et servez-les chauds.

 30'

 -

 -

 10



Notes _____

"Panizza" Frite

g 250 Farine de pois chiches
l 1 Eau
qb Sel

Diluez la farine dans l'eau et laissez reposer pendant au moins une heure. Cuisez ensuite le mélange à feu doux pendant au moins une heure en remuant de temps en temps (il vaut mieux utiliser une casserole en aluminium). Une fois cuite, étalez la « panizza » dans un récipient et laissez bien refroidir. Quand elle sera froide, vous pourrez l'utiliser comme vous voudrez : la couper en petits rectangles, la frire dans l'huile bouillante à 170°C environ pendant 3 minutes et la servir chaude ou bien la couper en petits dés pour l'unir à vos salades préférées.

 120'

 60'

 -

 10



Notes _____

Poitrine de canard aigre-douce avec pignons et raisins de Corinthe

Kg 1	Poitrine de canard
g 60	Pignons
g 60	Raisins de Corinthe
g 150	Blanc de poulet
g 50	Crème liquide
g 60	Eau de vie
qb	Sel, Poivre, Huile d'olive

g 3	Sel, poivre, huile d'olive
g 100	Crépine de porc
g 800	Cavolo rosso
GARNITURE	
g 800	Chou rouge
g 100	Pignons
g 50	Raisins de Corinthe

Parez la poitrine de canard, ôtez la peau et assaisonnez avec sel et poivre. Mixez le blanc de poulet bien froid avec la crème, unissez un peu à la fois les raisins de Corinthe trempés dans l'eau et les pignons. Étalez le mélange sur la poitrine de canard, enroulez le tout dans la crépine de porc et mettez-le sur une plaque à four avec de l'huile. Arrosez avec l'eau de vie et cuisez au four à 160°C avec cuisson au cœur de 50°C. Abattez en positif ou laissez refroidir et servez avec une julienne de chou rouge braisé au vinaigre roux, pignons et raisins de Corinthe.

 90'

 25'
temps indicatif

 160°

 10



Notes _____

Tomate farcie au riz et aubergines avec sauce de poivron jaune

n 10 Tomates (environ 120 g
chacune)
g 500 Riz
g 300 Aubergines
g 100 Basilic ligure

g 400 Bacon ou lard fumé
n 4 Gousses d'ail
g 600 Poivron jaune
g 100 Échalote
qb Huile extra vierge, Sel, Poivre

Faites bouillir le riz dans une casserole avec du bouillon végétal. Lorsqu'il est cuit, égouttez-le et faites-le refroidir avec un peu d'huile sur une planche à pâtisserie. Épluchez les aubergines, coupez-les en petits dés et faites-les sauter dans une poêle avec l'échalote et un peu d'ail écrasé. Égouttez l'huile de cuisson et ajoutez-les au riz en ajustant sel et poivre. Ajoutez le basilic haché. Coupez le bacon ou le lard fumé en allumettes et faites-le sauter dans une poêle à feu vif. Lorsqu'il sera croquant, ôtez du feu et laissez égoutter la graisse éventuelle. Lavez et coupez les tomates en moitié, dévidez-les à l'aide d'une cuillère, salez-les et renversez-les pour en éliminer l'eau. Remplissez-les avec le riz et couvrez-les avec l'autre partie de tomate. Saupoudrez-les avec des herbes aromatiques, salez et cuisez au four dans une plaque graissée pendant 15' à 160°. Entretemps, lavez et coupez en julienne les poivrons. Mettez-les dans une poêle avec de l'échalote dorée, salez et poivrez et laissez cuire. Mixez les poivrons en battant la sauce avec de l'huile d'olive. Versez la sauce au centre et placez-y la tomate bien chaude.



Notes



Tourte de châtaignes et Raschera avec longe de porc fumée sur crème de poireaux

n 40 Tranches de longe de porc
fumée pas trop minces
g 500 Châtaignes cuites
(mieux les sèches)
g 300 Fromage Raschera
n 4 Œufs

g 100 Fromage râpé
g 600 Crème
g 200 Poireaux
l 0,5 Lait
qb Huile extra-vierge d'olive,
sel, poivre

Cuisez directement les châtaignes dans de l'eau avec peu de sel, jusqu'à ce qu'elles soient cuites. Foncez les mini-moules beurrés avec la longe, faites un appareil avec les œufs, le fromage et la crème.

Nettoyez les poireaux et coupez-les en tranches minces. Cuisez-les dans une casserole avec un peu d'huile et un peu de beurre. Une fois qu'ils sont fondus, baignez-les avec le lait et continuez la cuisson jusqu'à ce que le lait sera consommé. Ajoutez ensuite la crème, cuisez encore pendant quelques minutes, passez-les au mixeur et, avant de servir, montez-les à l'huile.

Mettez les châtaignes et le fromage coupé en petits morceaux dans les mini-moules, ajoutez l'appareil, cuisez au four à 180° pendant environ 15 minutes. Une fois cuits, démoulez-les, mettez au centre de l'assiette la crème de poireaux, placez la tourte au centre et décorez selon votre goût.



45' + 60'
cuisson châtaignes



15'



180°



10



Notes



Cannelloni de truite avec riz vénus, lentilles et lard grillé

g 500 Riz vénus
g 800 Filet de truite
g 300 Tranches minces de lard
g 150 Lentilles
n 1 Gousse d'ail
g 100 Poireaux de Cervere

g 30 Oignons
g 30 Persil haché
qb Bouillon végétal
qb Sel, Poivre
qb Huile extra-vierge d'olive

Bouillez le riz dans de l'eau salée pendant environ 40 minutes, égouttez-le et refroidissez-le. Placez sur une feuille de film alimentaire la truite coupée fine et battue, assaisonnez-la avec du poireau tranché mince et poêlé, du sel et du poivre. Mettez le riz relevé avec du lard coupé en petits dés et blanchi dans de l'eau bouillante et enroulez à l'aide du film en pressant bien jusqu'à obtenir de longs cylindres. Refroidissez et puis coupez en petits rouleaux d'environ 5 cm. Otez le film alimentaire et placez les cannellonis dans une plaque à four avec peu d'huile. Enfourez à 160° pendant 10 minutes. À part, dans une casserole avec peu d'huile, rissalez l'ail écrasé et les oignons et ajoutez les lentilles précédemment trempées, épicez avec du sel et du poivre. Couvrez avec du bouillon et terminez la cuisson. Sauvez 1/3 des lentilles et mixez les restantes avec de l'huile. Placez la sauce au centre de l'assiette, mettez-y dessus un cannelloni de riz, assaisonnez avec de l'huile et décorez avec du lard grillé.

 120'
 -
 160°
 10


Notes



Paupiette de lasagne avec courgettes et ricotta

g 200	Courgettes
n 2	Échalotes
qb	Sel, Poivre, Noix muscade
g 400	Pâte aux œufs pour lasagnes
g 100	Parmesan
g 250	Ricotta

BÉCHAMEL

l 1	Lait
g 100	Farine
g 100	Beurre

Dans une poêle, faites rissoler l'échalote hachée dans peu d'huile, unissez ensuite les courgettes coupées en petits morceaux et cuisez pendant environ 5 minutes. Unissez le lait et faites bouillir, liez la béchamel avec le beurre et la farine et cuisez pendant quelques minutes, ajustez sel, poivre et noix muscade, faites refroidir, unissez la ricotta et un peu de parmesan. Étalez la pâte et cuisez-la dans de l'eau bouillante salée, ensuite refroidissez-la dans l'eau froide. Étendez-la sur un torchon et couvrez-la avec une couche de farce de courgettes et ricotta d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Enroulez en vous aidant avec le torchon, coupez le rouleau en tranches régulières et aspergez avec le beurre fondu. Saupoudrez de parmesan. Enfourez à 180°C pendant 10-25 minutes. Servez les rouleaux sur un lit de tomates fraîches émulsionnées à l'huile d'olive.

 90'

 10'-25'

 180°

 10



Notes

Millefeuille de polenta de maïs 8 fils, brandade de morue au pain et sa sauce de cuisson sur lit d'artichauts sautés

g 500	Farine de maïs 8 fils
kg 1	Morue trempée
n 2	Poireaux de Cervere moyens
g 300	Pain rassis (mieux le pain avec beaucoup de mie)
n 5	Artichauts ligures
n 1	Tomate

dl 1	Lait
g 250	Crème
g 100	Beurre
n 2	Gousses d'ail
qb	Huile d'olive
qb	Persil
qb	Sel, Poivre

Le jour avant, préparez une polenta assez dure. Dans une casserole, préparez un fond de poireaux, ajoutez la morue émiettée, le persil haché et le lait. Cuisez jusqu'à ce qu'il commence à se défaire, ajoutez le pain coupé en petits dés et cuisez jusqu'à bonne consistance. Gardez au chaud. Nettoyez les artichauts et lavez-les. Sautez-les dans une poêle avec de l'ail et du persil. Placez-les au chaud. Coupez la polenta en carrés d'environ 5 cm de largeur et 3 mm d'épaisseur. Faites frire la polenta dans de l'huile bien chaud jusqu'à la rendre croquante, essuyez-la sur du papier. Disposez des artichauts au centre de l'assiette, étendez-leur dessus une feuille de polenta, étalez la brandade, ajoutez une autre tranche de polenta et ainsi de suite jusqu'à former trois couches. Ajoutez la sauce obtenue de la cuisson de la morue mélangée avec la crème et la tomate coupée en petits dés.



Notes



Soupe de pois chiches de Nucetto

Kg 1,5	Pommes de terre
g 500	Pois chiches secs
n 3	Poireaux
g 300	Joue ou collier de cochon
g 500	Couenne
n 1	Tomate

g 100	Pulpe de tomate
n 1	Feuille de laurier
n 10	Tranches de pain grillées
qb	Huile d'olive
qb	Sel

Le jour précédant mettez les pois chiches tremper dans l'eau. Épluchez et lavez les pommes de terre, lavez et coupez les poireaux. Faites rissoler les poireaux dans une casserole assez grande (mieux en aluminium) avec la joue et un peu d'huile. Une fois le fond rôti, ajoutez les pommes de terre coupées en petits dés, les pois chiches égouttés, la tomate hachée, la feuille de laurier et enfin la couenne coupée en petits morceaux. Grillez le tout pendant quelques minutes et baignez avec de l'eau. Salez légèrement et faites cuire pendant quelques minutes à feux vif. Lorsque la soupe a mitonné pendant quelques minutes, déplacez la casserole sur une plaque et continuez à feu modéré jusqu'au terme de la cuisson. Grillez le pain en tranches. Servez la soupe dans une assiette creuse et décorez avec une tranche de pain.

 120'

 -

 -

 10





Notes _____

"Tortelli" en pâte au basilic farcis de Murazzano DOP avec crème de haricots de Bagnasco et pignons grillés

PÂTE

g 400 Farine 00
g 30 Basilic ligure mixé
n 2 Œufs entiers
n 1 Jaune d'œuf
qb Sel

FARCE

g 200 Murazzano DOP (frais)
n 2 Cuillères farine 00
n 1 Jaune d'œuf
g 150 Lait

CRÈME DE HARICOTS

g 200 Haricots blancs de Bagnasco trempés

g 50 Poireaux
n 1 Cuillère de crème à fouetter
g 100 Pignons
g 100 Beurre
qb Sel
qb Huile d'olive

FARCE : coupez le Murazzano en petits dés, mettez-les dans une casserole, de préférence en aluminium. Ajoutez la farine et amalgamez-la bien au fromage. Mettez le jaune d'œuf et le lait, placez sur le feu à flamme douce et faites cuire, en remuant toujours, jusqu'à ce que le tout aura bien fondu et sera amalgamé. Laissez refroidir. **PÂTE** : disposez la farine en fontaine sur une planche de travail. Au centre, cassez les œufs, ajoutez le basilic mixé et le sel et battez bien à l'aide d'une fourchette. Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène et lisse. Laissez reposer la pâte au réfrigérateur couverte par un torchon pendant au moins 30 minutes. **CRÈME DE HARICOTS** : dans une casserole, faites rissoler les poireaux coupés en julienne avec un peu d'huile d'olive. Une fois rissolés, ajoutez les haricots et le sel et faites cuire à feu doux. Lorsque les haricots seront cuits, mixez le tout jusqu'à obtenir une crème dense. Gardez au chaud. **"TORTELLI"** : étalez la pâte fine, coupez des carrés d'environ 5 cm et placez au centre un peu de farce. Badigeonnez la pâte avec les blancs d'œufs restants et formez des "tortelli". Une fois prêts, laissez-les sur la planche, couverts par un torchon. Calculez une moyenne d'environ 7 "tortelli" par portion. **ENFIN...** Grillez les pignons dans une poêle. Sur la flamme, placez une casserole grande avec de l'eau et faites bouillir. Salez, mettez les tortelli et faites bouillir pendant quelques minutes. Égouttez le tout, sautez les tortelli dans une poêle avec du beurre fondu. Placez une petite louche de crème de haricots chaude dans une assiette creuse, placez-y dessus les tortelli en pyramide, baignez avec un peu de beurre fondu, saupoudrez de pignons et servez le tout chaud.



Notes

Soupe de gnocchis de navets de Caprauna et leurs feuilles avec crème de courge, truite et truffe noire

GNOCCHI

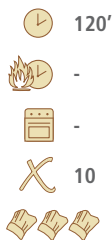
Kg 1	Navets de Caprauna
g 250	Ricotta
n 3	Œufs
g 400	Farine 00
qb	Sel

SAUCE

Kg 1	Courge
n 1	Oignon moyen
n 2	Filets de truite
n 2	Tomates
g 100	Beurre

g 50	Feuilles de navet
n 1	Rameau de romarin
n 1	Gousse d'ail en chemise
qb	Sel, Huile d'olive

GNOCCHIS : Mettez les navets passés sur une planche à pâtisserie et ajoutez la ricotta. Amalgamez ensuite les œufs et la farine, avec une pincée de sel. Pétrissez soigneusement et procédez comme pour les gnocchis de pommes de terre. La pâte doit être assez dure, éventuellement ajoutez de la farine. **SOUPE :** Cuisez la courge en la faisant étuver après avoir préparé un fond d'oignons. Lorsque la courge sera cuite, il faut la passer ou bien la mixer pour obtenir la crème. Entretemps, filetez la truite et coupez-la en petits morceaux. Lavez et coupez en julienne les feuilles. Blanchissez les tomates, épluchez-les et ôtez-leur les graines, coupez-les en petits filets. Enfin... Mettez dans une poêle une noix de beurre et un peu de romarin, faites rissoler la truite préalablement coupée en petits morceaux. Cuisez pendant environ deux minutes, salez, poivrez. Ajoutez la crème de courge, les feuilles et ensuite les tomates blanchies. Cuisez les gnocchis dans de l'eau bouillante salée et sautez-les dans la poêle avec la sauce. Servez dans une assiette creuse.



Notes

Artichauts farcis végétariens

n 10 Artichauts
qb Persil haché
n 1 Gousse d'ail
g 200 Chapelure

g 100 Pulpe de tomates
g 100 Fromage de brebis râpé
qb Sel
qb Huile d'olive

Nettoyez les artichauts et évidez-les, de façon à obtenir une cavité. Ébouillantez-les dans de l'eau chaude et salée. Lorsqu'ils seront cuits, renversez-les et laissez-les égoutter un peu.

Préparez le mélange pour la farce en amalgamant le persil, l'ail, le pain, la pulpe de tomates, le fromage de brebis, le sel et l'huile. Remplissez les artichauts, placez-les sur une plaque à four, mettez-y dessus une coquille de beurre et terminez la cuisson au four à 170°C pendant environ 20 minutes.

🕒 40'

🔥 5'

🍳 170°

✂️ 10



Notes _____

Cardons en sauce avec anchois

Kg 1,5 Cardons bossus
n 10 Anchois salés
n 1 Gousse d'ail

g 150 Crème
l 0,5 Lait
qb Huile d'olive

Lavez et nettoyez les cardons, coupez-les en morceaux d'environ 5 cm en cherchant à éliminer les fils des parties les plus dures. Hachez l'ail et faites-le à peine rissoler avec un peu d'huile. Ajoutez les cardons et grillez pendant quelques minutes. Lorsqu'ils commencent à sécher, mettez les filets d'anchois lavés, faites fondre et baignez avec le lait. Continuez la cuisson à feu modéré. Presqu'au terme de la cuisson ajoutez la crème, faites réduire pendant quelques minutes et servez.

 60'

 -

 -

 10



Notes _____

Carré d'agneau cuit au foin de mai sur lit de betteraves et poires

Kg 1,5	Carré d'agneau	qb	Foin, Sel, Poivre, Thym et
l 0,5	Vin blanc		Romarin
n 3	Betteraves moyennes cuites	n 1	Gousse d'ail
n 4	Poires moyennes (Madernassa)	qb	Beurre
l 0,5	Vin blanc	qb	Clous de girofle et cannelle

Préparez le carré en le nettoyant et rissolez-le dans une poêle à feu vif pendant environ 10 minutes avec sel et poivre, ensuite arrosez avec le vin. Laissez évaporer. Placez le carré sur une plaque à four recouverte de papier sulfurisé et couvrez la viande avec le foin préalablement trempé. Enroulez encore dans du papier sulfurisé et terminez la cuisson peu avant de servir. Entretemps, épluchez et nettoyez les poires, cuisez-les coupées en tranches avec du vin blanc, des clous de girofle et de la cannelle pendant environ 15 minutes. Veillez à ce qu'elles restent encore un peu croquantes. Coupez les betteraves en julienne et gardez-les de côté. Au moment de servir le carré, une fois qu'il est cuit, coupez 2 ou 3 côtelettes par portion, sautez les poires et les betteraves avec le beurre et les herbes aromatiques, disposez les côtelettes sur les légumes et saucez avec la sauce de cuisson liée avec une noix de beurre.



Notes

Oignons farcis

n 5 Oignons blancs moyens
g 100 Riz bouilli
n 3 Œufs
g 100 Viande rôtie de cochon
ou mortadelle

g 50 Grana padano
râpé
g 100 Beurre
qb Huile d'olive
qb Sel

Faites bouillir pendant environ 10 minutes les oignons pelés dans de l'eau bouillante salée. Une fois cuits, égouttez et laissez refroidir. Coupez ensuite les oignons en moitié dans le sens horizontal et obtenez ainsi des coques des parties les plus grandes. Hachez la viande et la partie restante des oignons, ajoutez le riz, les œufs, le fromage et, si nécessaire, ajustez le sel. Disposez la farce dans les oignons, saupoudrez de chapelure et cuisez au four pendant 15 minutes environ à 170°.

 50'

 15'

 170°

 10



Notes _____

Filet de porc aux "turinois" lardé avec panure au fromage local sur oignons braisés au Dolcetto

g 800	Filets de cochon (à couper en médaillons de 80 g chacun)	l 1	Vin Dolcetto
g 200	Gressins turinois minces	n 8	Tranches de lard pas trop minces
g 100	Chapelure	g 100	Beurre
g 200	Fromage local	qb	Huile d'olive
g 300	Oignons	qb	Herbes aromatiques
		qb	Sel

Épluchez et coupez les oignons en julienne, faites-les rissoler dans une casserole avec un peu d'huile et, une fois grillés, baignez-les avec le Dolcetto. Salez légèrement et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils ne soient très cuits. Faites la panure en mélangeant la chapelure avec le fromage local râpé et un peu d'huile d'olive. Coupez les filets en portions, enveloppez-les dans le lard et passez-les dans une poêle à feu vif avec du romarin et du thym, en les salant légèrement, pendant quelques minutes. Disposez-les sur une plaque revêtue de papier à four, distribuez-y dessus une couche de panure et les turinois de façon irrégulière. Cuisez au four à 180° pendant 20 minutes. Lorsque les filets seront cuits, mettez au centre de l'assiette une cuillerée d'oignons braisés, disposez-y dessus le filet, ajoutez un peu de sauce de cuisson et servez.



Notes _____

Longe de porc aux pruneaux avec panure aux herbes aromatiques

Kg 1,2 Longe de porc
g 300 Pruneaux dénoyautés
n 2 Oignons moyens
n 1 Carotte
n 1 Tige de céleri
n 2 Gousses d'ail

g 500 Chapelure
n 2 Blancs d'œuf
qb Persil, Thym
qb Sauge
qb Huile d'olive, Sel
qb Bouillon de viande

Prenez la longe et percez-y un trou dans le sens horizontal, remplissez-le avec les pruneaux. Liez la longe, faites-la rissoler dans une plaque avec de l'huile chaud et salez. Mettez la longe dans le four chaud et laissez-la cuire jusqu'à ce qu'elle commence à prendre couleur. Entretemps, nettoyez les légumes et coupez-les en mirepoix. Lorsque la longe sera rissolée et qu'elle nécessitera d'être arrosée, ajoutez la mirepoix et continuez la cuisson. Après cette opération, si nécessaire, ajoutez du bouillon. Entretemps, préparez la panure de chapelure et herbes : hachez finement les herbes aromatiques, mélangez-les avec la chapelure, ajoutez un peu de sel et pétrissez dans un bol avec les blancs d'œuf. À cuisson presque terminée, ôtez la longe de la plaque, mettez-la sur du papier sulfurisé, recouvrez-en la partie supérieure avec la panure et faites passer pendant environ 15 minutes encore dans le four à 180°. Tirez ensuite le fond de cuisson, en ajoutant éventuellement un peu de farine pour le lier. Filtrez le fond et gardez-le au chaud, coupez la longe au moment de la servir. Placez enfin dans les assiettes en baignant avec la sauce de cuisson et, éventuellement, décorez avec quelques pruneaux.

 120'

 15'

 180°

 10



Notes _____

Poitrine de dinde avec girolles et sauce aux cerises

Kg 1,2	Poitrine de dinde	g 100	Oignons	g 600	Crépine de porc
g 150	Crème	n 1	Carotte moyenne	g 80	Farine
g 350	Girolles (ou autres champignons)	n 1	Tige de céleri	dl 2	Bouillon
		n 4	Artichauts	qb	Persil, Ail
g 150	Cerises dénoyautées	n 6	Feuilles de sauge	qb	Sel, Poivre
		dl 2	Vin blanc		

Coupez les bords de la poitrine et donnez-lui une forme régulière. Mettez les rognures dans le mixer et mixez-les avec la crème, en salant légèrement. Sautez les champignons lavés et nettoyés dans une poêle avec peu d'huile, du persil haché et de l'ail, salez légèrement et faites égoutter l'huile. Hachez-les légèrement. Mélangez les champignons avec la farce. Salez la poitrine et étalez-lui dessus la farce. Enroulez le tout avec la crépine. Mettez les légumes coupés et la poitrine dans un plat de four avec peu d'huile, rissolez le tout et arrosez avec le vin. Laissez évaporer, ajoutez le bouillon et cuisez dans le four à 180°C jusqu'à obtenir une cuisson au cœur de 65°C. Ôtez la poitrine, faites réduire la sauce et filtrez-la. Après avoir ajusté le sel, ajoutez les cerises. Découpez la poitrine en escalopes, en les posant éventuellement sur une couche d'artichauts sautés dans une poêle avec ail et persil et versez-y dessus la sauce aux cerises.

 120'

 25'

 180°

 10



Notes

Trois escabèches d'été

n 2	Oignons moyens	n 1	Petite tige de romarin	qb	Poivre en grains
n 1	Carotte			qb	Sel
n 1	Tige de céleri	n 5	Feuilles de sauge	qb	Huile d'olive
n 5	Clous de girofle	n 1	Gousse d'ail	Kg 0,5	Blanc de poulet
n 1	Petit morceau de cannelle	½ litre	Vinaigre de vin blanc	n 4	Trites
n 1	Feuille de laurier	½ litre	Vin blanc	Kg 1	400 g chacune
					Courgettes

Pelez les oignons et les carottes, lavez le céleri. Coupez en julienne les oignons, les carottes et le céleri. Dans une casserole, faites rissoler ces légumes. Lorsqu'ils sont prêts, ajoutez le vinaigre et le vin blanc. Portez à ébullition. Entretemps, ajoutez les aromates et les épices avec le sel.

Cette recette est la base pour de nombreuses préparations (poulet, dinde, truite, anguilles, courgettes, etc. à l'escabèche). Pour tout ces aliments, il vaut toutefois mieux fariner et frire le produit au préalable, laisser égoutter légèrement l'huile et y verser l'escabèche au dessus. Il vaut toujours mieux servir l'escabèche après l'avoir laissée macérer au moins un jour.



Notes

Pain à la carotte

g 500 Farine de froment
g 30 Levure
g 40 Beurre fondu
g 200 Carottes râpées

n 1 Carottes râpées
n 1 Verre de jus de carottes tiède
n 1 Petite cuillère de sucre
n 1 ½ Petite cuillère de sel



Disposez la farine en fontaine sur une planche de travail, diluez la levure dans un bol avec le lait, auquel vous aurez ajouté le sucre, et versez-la dans la fontaine. Éparpillez le sel autour du creux, ajoutez le beurre fondu, les carottes et leur jus et pétrissez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Couvrez-la et laissez-la lever à un endroit chaud pendant 20 minutes. Travaillez encore un peu la pâte sur la planche, divisez-la en deux parties, formez deux miches, laissez lever encore pendant 20 minutes et enfournez dans le four préchauffé à 180° pendant au moins 30 minutes.

 90'

 30'

 180°

 2 pains



Notes _____

Pain aux pommes

g 300	Farine complète de froment
g 200	Farine 00
g 30	Levure
n 3	Pommes râpées grossièrement

g 250	Lait entier
n 1	Petite cuillère de sucre
qb	Sel

Disposez le mélange de farines sur une planche de travail et formez une fontaine. Émiettez la levure dans un bol et diluez-la avec le lait et le sucre, versez-le sur la fontaine autour de laquelle vous aurez éparpillé le sel. Ajoutez ensuite les pommes et pétrissez bien, jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez lever la pâte couverte avec un film alimentaire au chaud pendant au moins 25 minutes. Une fois levée, formez les miches, posez-les sur une plaque et après 10 minutes enfournez à 200° pendant environ 20 minutes.

 60'

 20'

 200°

 2 pains



Notes _____

Pain aux noix

g 600	Farine de froment
g 150	Noix écosées
g 300	Eau tiède
g 30	Sucre semoule

g 15	Sel
g 25	Levure
g 20	Huile extra-vierge d'olive



Disposez la farine sur une planche de travail, en formant une fontaine creuse, diluez la levure dans l'eau avec le sucre, éparpillez le sel tout autour du creux, versez le tout avec l'huile dans le creux et pétrissez bien jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Laissez lever pendant au moins 20 minutes au chaud. Une fois la pâte levée, formez des miches, laissez-les encore lever pendant 15 minutes, puis enfournez à 180° pendant 20 minutes.

 60'

 20'

 180°

 2 pains



Notes _____

Pain avec farine de Châtaignes de Garessio

g 700 Farine 00
g 300 Farine de Châtaignes
de Garessio
g 35 Levure de bière
g 15 Sel

n 1 Petite cuillère de sucre
n 3 Cuillères d'huile extra-vierge
d'olive
qb Eau

Mélangez les farines et disposez-les sur une planche de travail, mettez dans le trou l'huile, le sel et le sucre. Faites dissoudre le levain dans peu d'eau tiède, versez le tout dans le trou, ajoutez de l'autre eau et pétrissez jusqu'à ce que la pâte ne sera souple. Mettez la pâte dans un récipient couvert et laissez reposer pendant au moins une heure à un endroit chaud. Une fois levée, formez des pains ronds d'environ 20 cm de diamètre et laissez-les lever encore pendant 10 minutes. Enfournez-les à 200° pendant environ 30 minutes. Défournez-les et laissez-les refroidir sur un torchon.

 120'

 30'

 200°

 2 pains



Notes _____

Cöpete de Mondovì

g 300 Noix écosées
g 300 Noisettes écosées

g 600 Miel d'acacia
n 60 Hosties, diamètre 9 cm

Cassez les noix et les noisettes, en évitant de les fragmenter trop petites. Mettez une casserole sur une flamme vive pendant quelques minutes, en chauffant le miel jusqu'au point d'ébullition : sur la surface, se formera une abondante mousse claire. Lorsque le miel assume la couleur rougeâtre ambrée du caramel, ajoutez les noix et les noisettes, en mélangeant avec une cuillère en acier et en baissant la flamme. Dès que le mélange sera homogène et assez compact pour être dosé sur les hosties, ôtez la casserole du feu et, en utilisant une cuillère et une fourchette, prélevez de petites portions de mélange et placez-les sur les hosties. Placez la deuxième hostie au dessus et exercez une bonne pression, en vous aidant avec un poids et en gardant les cöpete sous pression jusqu'à ce qu'elles seront froides. Préparation et cuisson environ une heure et demie, outre le refroidissement. Gâteau typique de la ville de Mondovì.

 90'

 -

 -

 30 Cöpete



Notes _____

Crème anglaise à l' « Amaretto »

l 1 Lait
n 12 Jaunes d'œuf
g 250 Sucre
g 40 Fécule
n 1 Sachet de vanilline

n 1 Petit verre de « Amaretto di
Saronno »
g 50 Macarons brisés
pour la garniture

Travaillez les jaunes d'œuf, le sucre, la fécule et la vanilline jusqu'à obtenir une crème. Faites bouillir le lait à part. Quand il bout, versez le mélange dans le lait en remuant toujours avec une cuillère en bois. Laissez cuire jusqu'à ce que la crème ne devienne dense. Lorsqu'elle est presque cuite, ajoutez l' « Amaretto » et amalgamez bien. Laissez refroidir et servez.

20'



-



-



10



Notes

Crème caramel de Châtaignes "garessine" avec crème de kakis et miel

CRÈME CAMEL

n 8	Oufs
g 200	Sucre
g 100	Farine de châtaignes
l 1	Lait

CRÈME DE KAKIS ET MIEL

n 3	Kakis moyens
g 100	Miel
g 100	Crème

CRÈME CAMEL : battez les œufs avec le sucre et la farine de châtaignes, ajoutez le lait bouilli. Mettez le mélange dans les moules à crème caramel monoportion avec le sucre caramélisé sur le fond. Cuisez au four à vapeur à 85° pendant 20 minutes ou bien au bain-marie au four pendant 30 minutes à 180°.

CRÈME DE KAKIS ET MIEL :

Épluchez les kakis, éliminez d'éventuelles impuretés, mixez le tout avec le miel et la crème.

 45'

 20'-30'

 85°-180°

 10



Notes _____

Tarte avec farine de maïs, pommes reinettes, macarons et sauce aux framboises

TARTE

g 250	Farine de maïs
	huit fils
g 250	Farine 00
g 250	Sucre
g 225	Beurre à température ambiante

½ sachet	Levure pour gâteaux
n 2	Œufs entiers
n 2	Jaunes d'œuf

DÉCORATION

n 6	Pommes reinettes
g 150	Macarons
½ litre	Crème fraîche

g 250	Lait entier
g 100	Sucre semoule

SAUCE AUX FRAMBOISES

g 250	Framboises
g 150	Sucre

CARAMÉLISER

g 150	Sucre de canne
-------	----------------

Mélangez sur une planche les farines et disposez-les en fontaine. Éparpillez la levure et, à l'intérieur, travaillez le beurre avec le sucre jusqu'à ce qu'il soit souple. Ajoutez les œufs et pétrissez rapidement. Mettez la pâte au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. Étalez la pâte sur une bonne épaisseur, disposez-la dans un moule beurré et fariné, en gardant les bords hauts. Disposez les pommes pelées et coupées en petits dés dans le moule. Battez les œufs avec le sucre, le lait et la crème, émiettez quelques macarons sur les pommes et versez le mélange dans le moule. Cuisez au four à 170° pendant environ 20 minutes. Entretemps, préparez la sauce aux framboises : faites cuire les framboises avec le sucre. Lorsqu'elles sont cuites, mixez le tout et éventuellement passez-le au tamis, pour retirer tous les grains. Lorsque la tarte sera cuite et froide, démoluez-la et, avant de la servir, saupoudrez-la de sucre de canne et, à l'aide d'une flamme, caramélisez le sucre. Disposez la sauce au centre et mettez-y dessus la tarte. Si vous voulez servir la tarte monoportion, il est possible de la servir tiède.

60'

20'

170°

1 tarte



Notes



Tartelette tiède chocolat et fraises

PÂTE SABLÉE AU CHOCOLAT

g 250	Sucre semoule
g 150	Sucre glace
g 4	Sel
g 100	Œufs
g 100	Beurre
g 50	Farine de nosettes
g 400	Farine

CRÈME POUR LA FARCE

g 150	Chocolat
g 60	Œufs entiers
g 40	Jaunes d'œuf
g 100	Beurre souple
g 50	Sucre semoule

PÂTE SABLÉE AU CHOCOLAT : amalgamez tous les ingrédients hormis les œufs dans la planétaire. Lorsque ce sera bien mélangé, ajoutez les œufs et contrôlez que la pâte soit uniforme. Laissez reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes. **CRÈME POUR LA FARCE** : fondiez le beurre avec le chocolat, amalgamez les œufs et les jaunes montés avec le sucre, tournez jusqu'à ce que ce sera froid. **PROCÉDÉ FINAL** : étalez la pâte sablée et formez de petites tartelettes monoportion. Versez un peu de crème et les fraises coupées en petits morceaux dans la tarte. Recouvrez avec un disque de pâte et cuisez à 180°C pendant 10 minutes.

 60'

 10'

 180°

 10



Notes _____

Parfait au sabayon et "paste di meliga" de la région de Mondovì

g 250 Blanc d'œufs
g 250 Sucre
g 500 Sabayon au "Moscato"

l 1 Crème à fouetter (Elena)
g 150 "Paste di meliga" de la région
de Mondovì

Battez les blancs d'œuf avec le sucre jusqu'à atteindre les 80° (meringue italienne). Les 80° atteints, battez le tout dans la planétaire jusqu'à ce que le mélange est froid. Entretemps, préparez le sabayon et laissez-le refroidir. Fouettez la crème et, lorsqu'elle sera prête, incorporez-la à la meringue italienne avec le sabayon et les "paste di meliga" émiettées. Disposez le mélange dans les moules monoportion et mettez dans le congélateur à -18° pendant au moins 6 – 8 heures.

🕒 30'

🔥 -

🍳 -

🔪 10

👐👐👐



Notes

Timbale de poires "martin-sec" avec pâte au maïs huit fils et crème de sabayon

TIMBALE

g 500	Farine 00
g 500	Farine de maïs
	huit fils
g 450	Beurre
g 500	Sucre

n 2	Jaunes d'œuf
n 1	Œuf entier
n 20	Poires "martin-sec"
	cuites dans le vin

CRÈME SABAYON

n 5	Jaunes d'œuf
-----	--------------

n 5	Cuillères de sucre
l 0,5	Vin Moscato naturel
g 500	Crème à fouetter

TIMBALE : Préparez la pâte en mettant les deux farines en fontaine, travaillez le beurre et le sucre avec les œufs et amalgamez le tout. Laissez reposer au réfrigérateur pendant une demi-heure, ensuite beurrez un moule et farinez. Tirez la pâte et étendez-la dans le moule en laissant les bords hauts. Mettez les poires sans pétiole (précédemment cuites avec du vin rouge, du sucre, de la cannelle et des clous de girofle) dans le moule, couvrez avec une autre couche de pâte, en la faisant bien adhérer, et cuisez au four préchauffé à 180° pendant 30 minutes environ. Lorsque la timbale sera cuite, démoulez-la et laissez-la reposer jusqu'à ce qu'elle sera froide. Coupez en tranches de l'épaisseur de 2 cm environ et servez avec la sauce de cuisson des poires. **CRÈME DE SABAYON** : Mélangez bien les œufs avec le sucre, ajoutez le vin. Montez le sabayon à feu modéré jusqu'à ce qu'il ne résultera pas monté. Une fois monté, mettez le sabayon dans un récipient et rafraîchissez ou faites refroidir au réfrigérateur. Lorsqu'il est froid, fouettez la crème et mélangez-la avec le sabayon.

 60'

 30'

 180°

 10



Notes

Tourte de noisettes, châtaignes et chocolat blanc

n 4 Œufs moyens
g 100 Sucre
g 120 Noisettes
g 200 Beurre

g 200 Chocolat blanc
g 120 Féculé de pommes de terre
g 120 Farine de châtaignes
 $\frac{1}{2}$ Sachet de levure chimique

Faites fondre le beurre avec le chocolat blanc. Dans un bol, travaillez les œufs, le sucre, la levure, les noisettes hachées et la farine de châtaignes. Ajoutez ensuite le beurre et le chocolat et mélangez bien.

Mettez le mélange dans les moules monoportion beurrés et éventuellement saupoudrés de farine de maïs. Cuisez sur l'instant au four chaud à 180° pendant environ 12-15 minutes.

 40'

 12-15'

 180°

 10



Notes _____

PROGETTO TOURVAL
VALORIZZAZIONE
PRODOTTI TIPICI
 PROJ
 VALORISATION
 PRODUITS TYPIQUES

CORSO CHEF
TRANSFRONTALIERI
 COURS CHEF
 TRANSFRONTALIERS

Istituto Alberghiero
 Giolitti Mondovì



Camera di Commercio
 Cuneo



FONDO EUROPEO DI SVILUPPO
 REGIONALE



alcotra
 PROGRAMMA ALCOTRA 2007-2013