

## Croustillant au gru  de cacao, cr meux de chocolat et framboise, réduction de fruits rouges

Recette pour 20 personne(s)



Type de plat :	Dessert
Type de cuisine :	Cuisine gastronomique
Temps de préparation :	0 h 40 m
Temps d'attente :	6 h 00 m
Temps de cuisson :	0 h 20 m
Difficulté :	Plutôt difficile
Budget :	Bon marché

### Ingredients

- Framboise : 600 g
- Crème fleurette : 520 g
- Fruits rouges : 250 g
- Cœur de Guanaja : 120 g
- Sucre semoule : 100 g
- Cacao : 70 g
- Jus d'orange : 50 g
- Beurre pommad  : 50 g
- Farine blanche : 25 g
- Sucre inverti : 20 g
- Glucose : 20 g (1 cuillère à soupe rase = 5 g)
- Poivre noir : 2 g (1 cuillère à café rase = 2.1 g)

### Déroulement

1. Tuiles aux gr es de cacao : Mélanger la farine et le sucre semoule, ajouter le beurre pommad , incorporer le jus d'orange puis la gr e. Réserver à 4  une heure. Réaliser des boules de 8 g et les placer sur feuille sil-pat et les cuire 7 min à 175  puis les stocker au sec.
2. Ganache montée : Faire fondre la couverture, faire bouillir le glucose, la crème (180g) et la Trimoline (sucre inverti) verser ce dernier progressivement sur la couverture petit à petit en créant une émulsion, une fois la ganache lisse, ajouter 340 g de crème à 35 % à froide et réserver 6 heures à 4  et à l'utilisation monter comme une chantilly.
3. Réduction de fruits rouges : Chauffer le tout à 95  et laisser infuser 4 heures, mixer et passer au chinois étamine directement et réserver au frais.
4. Finition : Framboises bien mures et grosses 600 g à l'aide d'une poche à douille couch e la ganache monter et réaliser un montage avec les framboises et les tuiles de gr e, et le coulis de fruits rouges.

(Jacques Barnachon - Chef de l'Etang du Moulin - 25 210 Bonnetage - Crédit photo : Jacques Barnachon )



# nutris'ime

Le chef Jacques Barnachon (Eurotoques) et le docteur Thierry Hanh (Nutrissime) travaillent depuis plusieurs années ensemble pour garantir à l'association des chefs de Eurotoques la possibilité de proposer un menu équilibré à leurs clients.

La quête du bon produit n'exclut pas une transformation de bonne qualité nutritionnelle pour une meilleure santé dans l'assiette. Nutrissime met à la disposition du grand public (gastrologue) des recettes et des menus avec une évaluation nutritionnelle ludique. Chaque aliment appartient à une famille alimentaire ainsi les recettes et surtout les menus analysés permettent de satisfaire au mieux à un repas équilibré.

Les gastronomes pourront saisir leurs recettes et créer leurs propres menus.

Aujourd'hui, Jacques Barnachon vous propose trois recettes, pour un menu gastronomique avec le plaisir gustatif des mélanges de saveurs et de textures sans pour autant délaisser l'équilibre de votre repas.

### - Risotto Arborio aux asperges vertes et morilles

### - Dos de bar en croûte d'herbes et ragoût de légumes aux langues d'oursin

### - Croustillant au gru  de cacao, cr meux de chocolat et framboise, réduction de fruits rouges.

L'ensemble du menu vous apporte 677 Kcal, une vraie performance pour laisser une place à quelques plaisirs supplémentaires pour un repas équilibré (800 Kcal).

Nutrissime vous accompagne chez vous pour vos repas familiaux, amicaux et de fêtes afin de vous apporter tout le plaisir culinaire et de conserver une bonne santé.

« Bienvenue chez vous »



nutris'ime



La portion : 200 Cal

## Risotto Arborio aux asperges vertes et morilles

Recette pour 15 personnes(s)



Type de plat :	Entrée
Type de cuisine :	Cuisine gastronomique
Temps de préparation :	0 h 25 m
Temps d'attente :	0 h 00 m
Temps de cuisson :	0 h 25 m
Difficulté :	Facile
Budget :	Bon marché

### Ingédients

- Asperge verte : 600 g (1 unité = 20 g)
- Jus de queue de boeuf : 500 g
- Riz Arborio : 300 g
- Eau : 210 g
- Vin blanc : 210 g
- Morille : 200 g
- Bouillon viande : 200 g
- Parmesan : 60 g
- Oignon : 50 g (1 unité moyenne = 125 g)
- Echalote : 40 g (1 unité moyenne = 15 g)
- Beurre doux : 20 g (1 noix = 10 g)
- Sel fin : 1,5 g (1 portion = 0,5 g)

### Déroulement

1. Risotto : Ciseler les oignons, les faire suer avec le beurre sans coloration, ajoutez le riz, salez, remuez et ajoutez le vin blanc. Faites cuire jusqu'à évaporation complète, ajoutez le bouillon de viande (veau), évaporez à nouveau, ajoutez l'eau et finissez de cuire le riz, débarrassez le dans une plaque, ajoutez le parmesan et remuez délicatement toutes les deux minutes jusqu'à complet refroidissement.
2. Asperges : Cuire les 30 asperges à l'anglaise et débarrassez les dans une plaque et réservez.
3. Morilles cuites en ragout : Faites tremper les morilles pendant une heure dans de l'eau douce. Egouttez-les en conservant le jus de trempage, lavez-les plusieurs fois. Réservez. Faites suer les échalotes ciselées avec les 20g de beurre, ajoutez les morilles, versez le vin blanc, faite réduire de moitié, ajoutez le jus de trempage filtré. Réduisez à nouveau, ajoutez 50cl de jus de queue de boeuf et 20cl de fond de veau. Faire cuire 40 minutes.
4. Finition : Chauffez le tout séparément, crémez les morilles, émulsionner le jus et dresser sur assiette creuse.

(Jacques Barnachon - Chef de l'Étang du Moulin - 25 210 Bonnetage - Crédit photo : Jacques Barnachon)

bonnutris



La portion : 155 Cal



## Dos de Bar en croûte d'herbes et ragout de légumes aux langues d'oursin

Recette pour 6 personnes(s)



Type de plat :	Plat principal
Type de cuisine :	Cuisine gastronomique
Temps de préparation :	0 h 40 m
Temps d'attente :	0 h 00 m
Temps de cuisson :	0 h 20 m
Difficulté :	Plutôt difficile
Budget :	Très cher

### Ingédients

- Bar sauvage : 720 g
- Asperge : 300 g (1 unité = 20 g)
- Haricot plat : 300 g
- Laitue : 300 g
- Pomme de terre : 180 g (1 unité moyenne = 150 g)
- Langues d'oursin : 50 g (1 unité = 0,6 g)
- Chapelure : 40 g (1 cuillère à soupe rase = 5 g)
- Parmesan : 40 g
- Beurre doux : 40 g (1 noix = 10 g)
- Huile d'olive : 20 g (1 cuillère à soupe = 14 g)
- Vinaigre balsamique : 5 g (1 cuillère à soupe = 16 g)
- Persil plat : 2,5 g (1 branche = 1 g)
- Coriandre : 2 g (1 branche = 2 g)
- Herbes de provenances : 1,5 g (1 cuillère à café rase = 2 g)
- Sel fin : 1,5 g (1 portion = 0,5 g)
- Poivre : 1,5 g (1 portion = 0,5 g)
- Ciboulette : 1,5 g (1 cuillère à café = 5 brins = 1 g)

### Déroulement

1. le Bar : Chauffer une poêle antiadhésive avec l'huile d'olive, disposer les Bar dedans et faire les colorés, assaisonner, débarrassez dans une plaque et réservez.
2. la croûte d'herbes : Passer le tous au robot « cutter » étendre entre deux feuilles de papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie et mettre au congélateur. Une fois congelé détailler de la même taille que les bar et les disposer dessus au dernier moment avant de les passer au four 4 minutes à 200° et de les servir.
3. Ragout de légumes : Cuire les légumes et les pommes de terre séparément à l'anglaise, les poêlés avec 2cl d'huile d'olives puis ajoutez les langues d'oursin et tenir au chaud avant de servir.
4. Finition : Chauffer le tout et disposer les légumes sur assiette dans un emporte pièce, disposer le Bar dessus et assaisonner avec du vinaigre balsamique.

Notes, astuces et tours de main

(Jacques Barnachon - Chef de l'Étang du Moulin - 25 210 Bonnetage - Crédit photo : Jacques Barnachon)

bonnutris



La portion : 322 Cal

