



CONSERVATOIRE
GRAND SUD
DES CUISINES



Gnocchis de patate douce

800 g de patates douces
275 g de farine
2 jaunes jaunes d'œufs
65 g de parmesan
400 g de légumes de saison (mélange de carottes, courgettes, fenouils, brocolis...)

Recette

Cuire les patates douces épluchées et lavées, sur du gros sel, au four à 180°C jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Passer au tamis pour retirer les fils et obtenir 450 g de pulpe.

Ajouter à cette pulpe la farine et les jaunes d'œufs, mélanger pour obtenir un pâton.

Découper ce pâton en morceaux, en faire des rouleaux de 2 cm de diamètre et trancher ces rouleaux en tronçons de 2 cm, rouler ces tronçons sur une fourchette pour les plonger dans l'eau frémissante.

Les gnocchis sont cuits quand ils remontent à la surface.

Blanchir les légumes dans l'eau bouillante salée, couper en petits tronçons ou bouquets, les passer délicatement à la poêle dans un peu d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence.

Bien égoutter les gnocchis.

Avant de les servir les passer à la poêle avec de d'olive AOP Les Baux-de-Provence.

Garnir l'assiette de quelques petits légumes et de gnocchis.

Servir chaud.

Yoann Palmero
Chef de « L'Ami Provençal »
Place de l'église
13990 Fontvieille



Brioche perdue à la compotée de poires

Pour le mélange (pain) brioche perdue

225 g de lait
1 gousse de vanille
160 g de jaune d'œuf
135 g de sucre
630 g de crème liquide
Une brioche d'au moins deux jours

Préparation

Faire bouillir le lait avec la gousse de vanille grattée.
Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. (Battre à blanc).
Ajouter la crème fraîche.
Mélanger le lait avec cette préparation.
Retirer la gousse de vanille.
Réserver.

Pour la cuisson

Tailler de belles tranches de brioche.
Dans une poêle faire fondre une noix de beurre.
Quand il devient légèrement noisette ajouter de la cassonade façon à recouvrir la surface de la poêle.
Ajouter les tranches de brioche.
Quand elles sont caramélisées les retourner et ajouter le mélange réservé.
Réduire à feu doux puis laisser la brioche s'imbiber.

Pour la compotée de poires, trois poires mûres, de l'huile d'olive AOP les Baux-de-Provence et une gousse de vanille.

Eplucher les poires, gratter la pulpe des poires dans un saladier.
Ajouter des grains de vanille grattée ainsi que l'huile d'olive.

Finitions

Dans une assiette, déposer une tranche de brioche perdue et recouvrir de compotée de poire à l'huile d'olive.



CONSERVATOIRE
GRAND SUD
DES CUISINES



Edouard Beaufiles
Chef du « Restaurant Bec »
55, avenue de la Vallée des Baux
13520 Le Paradou



Communauté de Communes
VALLÉE des BAUX-ALPILLES



Sablé de thym à l'huile d'olive et champignons **Purée de chou fleur à l'huile d'olive et salade de légumes**

Sablé

250 g de farine
60 g de beurre
60 g d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence
Un œuf
5 g de sel
2 branches de thym
25 g de champignons hachés

Purée de chou de fleurs

200 g de chou fleur
20 g d'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence
Une pincée de sel et une pincée de poivre

Salade de légumes

Carottes, oignons rouges, champignons de Paris, fenouil, châtaigne, ciboulette, huile d'olive et citrons

Recette

Pour le sablé

Mélanger la farine, le sel et le thym effeuillé avec la matière grasse.
Ajouter l'œuf et les champignons hachés.
Laisser reposer 15 min puis étaler et installer dans des cercles individuels. Piquer le fond de ces moules et cuire à 170°C.

Purée de chou fleur

Détailler le chou en sommités. Cuire à l'eau bouillante salée 3 min environ. Si chou trop cuit purée trop liquide. Bien égoutter.
Mixer au blender en ajoutant l'huile AOP Les Baux-de-Provence.
Rectifier l'assaisonnement.

Salade de légumes

Tailler les légumes (bâtonnets, cubes...)
Assaisonner avec un jus de citron et l'huile d'olive AOP Les Baux-de-Provence.
Saler, poivrer.

Disposer harmonieusement purée et salade sur le sablé.

Alexandre Malfatti
Chef du « 49, chez Gwen et Alex »
49, avenue de la Vallée des Baux
13520 Maussane-les-Alpilles





Olea

Rendez-vous cuisine avec les chefs du
Conservatoire Grand Sud des Cuisines



Carpaccio de Taureau AOP Camargue à l'huile noir d'olives AOP les Baux-de-Provence du moulin de Castelas et fleur de sel de Camargue

500 gr de taureau AOP de Camargue (paleron, gîte, pièce à steak.)
10 cl d'huile d'olive noir d'olive AOP les Baux-de-Provence
du moulin de Castelas
piment d'Espelette
graines de coriandre en moulin
mélange de poivres en moulin
fleur de sel de Camargue
pain aux céréales

Choisir une pièce de viande entière et épaisse (gîte) et la découper en pièces longues dans le sens des nervures avec environ 5/7 cm de diamètre. Badigeonner les pièces de viande de taureau avec de l'huile d'olive. Saupoudrer de piment d'Espelette, de mélange de poivres et les graines de Coriandre broyées dans un moulin et laisser mariner 1 heure au frigo. Faire saisir les morceaux de viande, très rapidement sans les brûler à feu vif dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive. Laisser refroidir, entourer de papier film chaque morceau et bien le serrer pour le rouler comme un saucisson. Mettre au congélateur au moins 3 h pour durcir la viande. Possibilité de laisser plusieurs jours au congélateur. Dans ce cas, pour le service mettre au frigo environ 1h30 pour ramollir légèrement la viande pour pouvoir la découper en lamelles fines, Enduire d'huile d'olive noir d'olives et les saupoudrer de fleur de sel de Camargue et très superficiellement de graines de coriandre moulues. Possibilité de servir sur une tranche de pain complet grillé à l'huile d'olive.

Recette de Roger Merlin

Ecole de Cuisine du Mas des Colverts

13460 Saintes Maries de la Mer - Tel 06 20 14 79 75

site internet : www.cuisineprovence.com





CONSERVATOIRE
GRAND SUD
DES CUISINES

Olea

Rendez-vous cuisine avec les chefs du
Conservatoire Grand Sud des Cuisines



TARTE AUX POMMES A L'HUILE D'OLIVE AOP DES BAUX DE PROVENCE

180 gr de farine

50 r de beurre

40 r de sucre

1 œuf

1 citron

800gr de pommes golden

100 gr de sucre

8 cl d'huile d'olive AOP des Baux de Provence

Temps de cuisson 40 '

Mélanger la farine, le beurre, le sucre, les zests de citron et l'œuf afin d'avoir une pâte bien lisse et homogène, l'étendre au rouleau en couche mince et foncer votre moule à tarte

Eplucher et vider les pommes, les émincer très finement et les disposer en couronne sur le fond de la tarte. Monter cette préparation très haute car les pommes à la cuisson perdent de leur volume.

Mettre à cuire au four 220 ° pendant 25' jusqu'à coloration, la retirer du four, la laisser refroidir afin que les pommes se tassent un peu, saupoudrer de sucre, verser un filet d'huile d'olive pour que le sucre s'imprègne bien. Remettre au four côté vague pendant avant de servir

Recette de Michel Van Hoed
Chef de cuisine et consultant en restauration
34 route d'Arles
13460 Saintes Maries de la mer
E mail m.vanhoed@free.fr
Blog jecuisine.over-blog.org



CONSERVATOIRE
GRAND SUD
DES CUISINES

Olea

Rendez-vous cuisine avec les chefs du
Conservatoire Grand Sud des Cuisines



ECRASEE DE POMMES DE TERRE DES SABLES A L'HUILE D'OLIVE AOP LES BAUX-DE - PROVENCE, FLEUR DE SEL, GRAINES DE SESAME GRILLEES, OLIVES NOIRES ET VERTES DESHYDRATEES

800 gr de pommes de terre nouvelles des sables de Camargue
2 branches de romarin, 2 branches de thym
2 feuilles de laurier
1 cuillère à café de graines de coriandre et de gros sel
10 gr de graines de sésame grillées magasin bio
200 gr d'olives noires et vertes les Baux-de-Provence
persil plat, ciboulette feuille de céleri
30 cl d'huile d'olive des Baux-de Provence fruité vert

Hacher les olives, répartir sur un papier sulfurisé et mettre à four 120 ° pendant environ 1h30 jusqu'à leur déshydratation

Faire cuire les pommes de terre lavées avec la peau avec 2 branches de romarin, 3 feuilles de laurier, 2 branches de thym et une cuillère à potage de gros sel de Camargue

Vérifier la cuisson avec un couteau et conserver une partie de l'eau de cuisson

Eplucher les pommes de terre, puis les écraser à la fourchette avec 20 cl de l'eau de cuisson

Ajouter progressivement l'huile d'olive, le persil, la ciboulette et les feuilles de céleri hachés et compléter l'assaisonnement

Montage : mettre au fond du verre ou de la coupelle l'écrasée de pommes de terre très chaude, la ciboulette et le persil hachés, une cuillère d'olives déshydratées, des graines de sésame grillées, un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel de Camargue

Recette de Roger Merlin

Ecole de Cuisine du Mas des Colverts

13460 Saintes Maries de la Mer - Tel 06 20 14 79 75

site internet : www.cuisineprovence.com



Communauté de Communes
VALLÉE des BAUX-ALPILLES