

FICHE DE RECETTE

Cordon bleu de volaille zéro déchet - pommes de terre au Herve - Butternut rôti au miel

Nombre de portions	1
Temps de préparation	25 min.
Temps de cuisson	45 min.
Temps de refroidissement	30 min.

INGRÉDIENTS

PRODUIT	ETAT	UNITÉ	QUANTITÉ/ PORTION	QUANTITÉ TOTALE	ALLER- GÈNE
Cordon bleu					<input type="checkbox"/>
Chapelure	Sec	Kg	0,03	0,03	<input type="checkbox"/>
Farine	Sec	Kg	0,03	0,03	<input type="checkbox"/>
Œufs	Frais	Pce	0,5	0,50	<input type="checkbox"/>
Filet de poulet fermier avec peau	Frais	Kg	0,125	0,13	<input type="checkbox"/>
Bechamel	Frais	Kg	0,04	0,04	<input type="checkbox"/>
Jambon d'Ardennes	Frais	Kg	0,02	0,02	<input type="checkbox"/>
Beurre doux	Frais	Kg	0,04	0,04	<input type="checkbox"/>
Herve piquant	Frais	Kg	0,075	0,08	<input type="checkbox"/>
Mélange sel/poivre	Sec	Kg	0,0008	0,00	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive bio	Sec	Kg	0,04	0,04	<input type="checkbox"/>
Pommes de terre farcies					<input type="checkbox"/>
Pommes de terre grenaille de 50 g	Sec	Pce	3	3,00	<input type="checkbox"/>
Herve doux	Frais	Kg	0,03	0,03	<input type="checkbox"/>
Mélange sel/poivre	Sec	Kg	0,0008	0,00	<input type="checkbox"/>
Beurre doux	Frais	Kg	0,06	0,06	<input type="checkbox"/>
Lait entier	Frais	Kg	0,03	0,03	<input type="checkbox"/>
Butternut rôti					<input type="checkbox"/>
Butternut en tranche (avec pépins)	Frais	Kg	0,1	0,10	<input type="checkbox"/>
Miel	Frais	Kg	0,025	0,03	<input type="checkbox"/>
Beurre doux	Frais	Kg	0,015	0,02	<input type="checkbox"/>
Mélange sel/poivre	Sec	Kg	0,0008	0,00	<input type="checkbox"/>
Huile d'olive	Sec	Kg	0,005	0,01	<input type="checkbox"/>
Sauce					<input type="checkbox"/>
Butternut chair + peau		Kg	0,05	0,05	<input type="checkbox"/>
Eau	Robinet	Litre	0,06	0,06	<input type="checkbox"/>
Beurre doux	Frais	Kg	0,05	0,05	<input type="checkbox"/>
Mélange sel/poivre	Sec	Kg	0,0008	0,00	<input type="checkbox"/>
Parures jambon fumé	Frais	Kg	0,15	0,15	<input type="checkbox"/>
Pâte curry rouge	Sec	Kg	0,005	0,01	<input type="checkbox"/>

DESCRIPTION DE LA RECETTE

Cordon bleu

- Couper le filet de poulet en portefeuille
- Assaisonner
- Poser la tranche de jambon
- Déposer 35 g de herve en lanières sur la longueur du filet
- Disposer les 40 g de béchamel
- Boudinner en ballotine dans une feuille de cellophane
- Cuisson : four mixte 65°C à cœur à 80 °C et 40 % d'humidité
- Mettre en cellule
- Déballer la ballotine et la passer dans la farine, les œufs battus puis la chapelure
- Faire fondre le beurre et l'huile et faire rissoler la ballotine.
- Réassaisonner si nécessaire et maintenir au chaud
- Pour la tulle, avec les croûtes du Herve. Cuisson à 200°C pendant environ 15 minutes sur papier sulfurisé

Pommes de terre farcies

- Laver et cuire les pommes de terre grenaille à l'eau salée
- Egoutter
- Couper les 2 extrémités des pommes de terre
- Vider les pommes de terre à la cuillère pomme parisienne
- Effectuer une purée avec la chair de pomme de terre, le beurre, le lait, le Herve
- farcir les pommes de terre avec la purée et gratiner au four à 160 °C pendant 10 minutes
- Avec les épluchures des extrémités des pommes de terre, faire des chips en les cuisant au four à 100 °C pendant 20 minutes

Butternut rôti

- Epépiner la tranche de butternut
- Conserver les pépins
- Faire des fines incisions sur toute la longueur du butternut
- Faire fondre le miel et beurre et le verser sur le butternut
- Assaisonner
- Cuisson 40 minutes à 110 °C
- Mélanger les graines avec la cuillère d'huile, sel et poivre
- Etaler sur une plaque et cuire à 160°C pendant 45 minutes

Sauce

- Pour la sauce, faire revenir les parures au beurre
- Ajouter le butternut et faire revenir
- Ajouter l'eau, sel et poivre, curry rouge
- Laisser mijoter pendant 35 minutes
- Mixer longtemps pour obtenir une sauce lisse
- Rectifier l'assaisonnement et monter au beurre

ASTUCES ANTI-GASPILLAGE

Utilisation des croûtes du fromage de Herve pour la confection de la tulle.
Utilisation de l'entièreté du butternut : graines, peau, chair
Utilisation de toute la pomme de terre et récupération de la peau pour faire des chips

CIRCUIT COURT

Le miel via Monsieur Fabian Collard (Ville de Liège)
Le Butternut via Monsieur Grégory Bodson sur la région de Liège
Le filet de poulet fermier avec peau et le jambon d'Ardennes de la boucherie Vanderbyse de la région d'Awans