

# RECETTE FOURCHETTE GOURMANDE 2017

*Par Léa Mougnot et Thomas Delafontaine*



Poulet au miel et sauce au yoghourt  
Risotto au miel  
Purée de carottes

x x x x x x

Mousse aux kiwis et tuile au miel



# POULET AU MIEL ET SAUCE AU YOGHOURT



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

320g poulet (4 escalopes de 80g) 2cs miel liquide de la région  
6cs sauce soja

180g yoghourt nature  
sel, poivre

piment d'Espelette

## Déroulement

- × Mélanger la sauce soja et le miel. Ajouter le poulet et le laisser mariner au frais à couvert.
- × Pour la cuisson, faire sauter le poulet ainsi que la marinade à feu vif.
- × Pour la sauce, mélanger le yoghourt avec du piment, du sel et du poivre. Servir ce mélange avec le poulet.

# RISOTTO AU MIEL NEUCHÂTELOIS



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

325g risotto

9.75dl bouillon

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>cs miel liquide neuchâtelois

1cs huile d'olive raffinée

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub>cc parmesan

zestes de citron vert

## Déroulement

- × Faire revenir le riz dans l'huile d'olive raffinée.
- × Ajouter le bouillon et laisser cuire environ 15 minutes.
- × Ajouter le parmesan et le miel. Bien remuer.
- × Avant de servir, ajouter le zeste de citron .

# PURÉE DE CAROTTES



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

600g carotte

sel

5g huile de colza raffinée

200g pomme de terre

7cs jus d'orange

## Déroulement

- × Peler les carottes et les pommes de terre. Couper en petit dés et les cuire.
- × Une fois cuites, réduire en purée et assaisonner.
- × Ajouter le jus d'orange et l'huile de colza raffinée.

# MOUSSE AUX KIWIS ET TUILES AU MIEL



4 pers.  
(13-15 ans)

## Ingrédients

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> feuilles de gélatine

25g sucre

5 kiwis

2<sup>1</sup>/<sub>2</sub> œufs

1 œuf

40g beurre

1cc miel liquide de la région

50g sucre

25g farine

## Déroulement

- × Mettre les deux feuilles de gélatine à tremper minimum 20 minutes dans de l'eau froide.
- × Peler et mixer les kiwis.
- × Monter les blancs en neige en incorporant le sucre en trois fois. Ajouter les kiwis mixés.
- × Faire fondre la gélatine et l'ajouter petit à petit en mélangeant bien. Mettre au froid.
  
- × Monter le blanc d'œuf en neige avec le sucre. Incorporer délicatement le beurre fondu, la farine, le miel et le demi jaune d'œuf.
- × Étaler sur une plaque à l'aide d'un chablon.
- × Cuire au four à 180° environ 5 minutes. Dès la sortie du four, leur faire prendre une forme sur un rouleau à pâtisserie.