DU GOÛT

DU GOÛT DU GARD !

Le livret de recettes du Miam, salon de la gastronomie et des produits de terroir



Sud de France

MILITANT DU GOÛT

CCI GARD

LES SAVEURS DU MIAM 2026

www.miam-ales.com

Ce livret vous est offert par la CCI Gard et par le Conseil Départemental du Gard.



DECOUVREZ DANS CE LIVRET TOUTES LES RECETTES IMAGINEES PAR LES CHEFS SUR L'ESPACE "LES SAVEURS DU MIAM"

Elles mettent à l'honneur des produits de saison, savoureux et inspirants, parfaits pour sublimer vos repas de fêtes de fin d'année.

Les ingrédients utilisés sont issus d'un approvisionnement local et de qualité, grâce au Réseau Bienvenue à la Ferme et à Métro.

SOMMAIRE

ENTREES

P4 Pâté-croute automnal

P5 Tataki de thon sauce soja

P6 Tataki de Saumon

P7 Gyoza au saumon, bouillon de légumes japonais, chou romanesco, sauce verte au shiso

P8 Mini-okonomiyaki au tataki de bœuf, oignon doux de Vers-Pont-du-Gard, furikake à l'Urfa et au poivre de Timut, sauce miso-soja et sel fumé.

P9 Panais confit, pomme acidulée au yuzu kosho, condiment miso à l'ail noir et huile verte au wasabi

P10 Ravioles d'oignons doux des Cévennes, velours à l'estragon et réduction d'une soupe à l'oignon.

P11 Croquette de vieux Rodez, cœur coulant au Pélardon, Velouté de cresson fontaine

P12 Soupe miso à l'oignon doux des Cévennes, brandade et bouillon de taureau

DESSERTS

P22 Dessert à l'oignon

P23 Éclair marron-cassis & Dégustation de glaces

P24 Tartelette Betteraves, framboises, mousse de betterave/framboise, crumble de terre chicorée, cacao et amandes torréfiées.

P25 Riz au lait et ananas caramélisé avec une mousse au sésame noir

P26 Dessert chocolat miso et haricot azuki

P27 Pavlova sakura, coing et gingembre

PLATS

P13 Duo de Sandre du Vidourle et Escargots de la Vaunage, déclinaison d'artichauts et Emulsion de Livèche

P14 Ramen de Saumon, sauce teriyaki et légumes de saison

P15 Ramen de saumon, bouillon Végétal, gyoza de saumon, tuile au curry, chou fondant et en pickles.

P16 Nage de saumon

P17 Échine de Porc de la ferme Beauregard marinée au dashi confite puis torréfiée au Shichimi du Mont (Furikake), Velouté de potimarron aux noisettes, Châtaignes grillées et fumées, émulsion de dulse à l'huile de sésame et soja

P18 Steak de champignons, jus de veau au vin jaune, émulsion aux algues et oignons doux des Cévennes.

P19 Ballotine de volaille aux cèpes et aux châtaignes, Velouté de butternut et jus de volaille

P20 Marinière de coquillages, risotto de céleri-rave à l'oignon doux des Cévennes, beurre iodé et citron noir

P21 Saumon fondant aux graines de sésame, Poêlée de fèves et mangue, Sauce ponzu

ANIMATIONS DU JAPON

P28 Tempura

P29 Makizushi

P30 Démonstration de fabrication Omusibi

P31 Fabrication de croquettes japonaise

P32 Cuisine familiale japonaise : Nikujaga et Shogayaki

RENCONTRES GOURMANDES

P33 Domaine des Maladières / Délices des Payres

P34 Domaine de la Grand'Terre / Pâtisserie Frizon

P34 Cave des Vignerons de Cavillargues / Chèvres d'Iseye

ENTREE



PÂTÉ-CROUTE AUTOMNAL





INGREDIENTS

POUR LA PÂTE BRISÉE :
- *1kg de farine T45*
- *400g de beurre fondu tempéré*
- *2 cuillères à soupe de sel*
- *250g d'eau froide*



POUR LA GELÉE :
- *40 cl de gelée de viande*

POUR LA FARCE :
- *800g de porc*
- *150g de cœurs ou de filets de canard,*
- *200g de foie gras cru,*
- *2 filets de volailles en morceaux,*
- *100g de foie de volailles*
- *100g d'oignons doux des Cévennes*
- *100g de champignons*
- *3 œufs entiers,*
- *120g de farine T45*
- *10cl de crème*
- *5cl d'armagnac*
- *Amandes entières émondées*
- *Châtaignes déjà cuites*
- *Sel*
- *Poivre du moulin,*
- *Ail-haché*
- *Herbes de Provence*





AU GARD'MANGER
M. Rodolphe Belinguier
23 cours Jean Jaurès
30129 Manduel
Tél : 0411832560
Mail : augardmanger@free.fr
Site : www.augardmanger.fr

PREPARATION

POUR LA PÂTE BRISÉE : Mélanger les ingrédients pour former une pâte et réserver au frais 24h

POUR LA FARCE : Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients pour avoir une farce homogène.
Séparez votre pâte brisée en deux parties (3/4 à mettre dans le moule, ¼ pour recouvrir et fermer le pâté-croûte)
Abaissez les 2 parties de votre pâte brisée.
Foncez la 1ère partie dans un moule à pâté-croûte ou à cake et disposez-y votre farce.
Déposez la 2ème couche de pâte et bien souder les deux parties entre elles.
Entre la farce et la couche de pâte destinée à fermer le pâté, déposer des feuilles d'algue nori.
Formez 3 cheminées sur le dessus à l'aide d'un emporte-pièce et appliquez le jaune d'œuf pour la dorure.

Cuire au four les 20 premières minutes à 250°c puis, les 40 dernières minutes à 180°c.
Démoulez le pâté ½ heure après l'avoir sorti du four. Réservez au frais 24 heures.
Le lendemain, coulez votre gelée dans les cheminées.



Cuisson : 60 min - preparation : 1h
Repos : 24h pour la pâte brisée
24h pour le produit fini.

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le dimanche 22/11 13h-14h

ENTREE



TATAKI DE THON

INGREDIENTS

- *840g de thon*
- *4 CS de sauce soja*
- *200g de sésame doré*
- *2 CS d'huile neutre*
- *2 citrons yuzu*
- *1 morceau de gingembre frais*
- *1 gousse d'ail*
- *300g de riz à sushi*
- *200g de wakamé*
- *Mayonnaise*
- *Wasabi*



PREPARATION

Couper le thon en pavé d'une épaisseur de 2 à 3cm minimum et le sécher avec du papier absorbant.

Préparation de la sauce : mélanger la sauce soja, le jus d'un citron yuzu, la moitié du gingembre râpé et la gousse d'ail finement hachée.

Rouler les pavés de thon dans le sésame doré.

Cuire le riz à sushi au cuiseur à riz.

Saisir le thon dans une poêle bien chaude avec peu d'huile, sur chaque face, il doit rester cru à l'intérieur (30s à 1mn par face).

Détailler le pavé de thon en fines tranches et servir avec le riz, le wakamé, la sauce et un zeste de yuzu.

Selon votre goût, vous pouvez ajouter une mayonnaise aromatisée au wasabi ou au gingembre.

Temps de préparation : 30 minutes
Temps de cuisson : 2 minutes par pavé



LA FONTAINE AUX POISSONS ROUGES
Philippe Poirey
10 Grand rue
Moussac 30190
Tél. : 06 82 36 31 40
Mail : contact@lafontaineauxpoissonsrouges.fr
Site : www.lafontaineauxpoissonsrouges.fr

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le dimanche 22/11 11h-12h



TATAKI DE SAUMON





INGREDIENTS

POUR LE TATAKI :

- *1,200 kg de saumon*
- *400g de sésame blanc*
- *100g de sésame noir*

SAUCE TATAKI

- *225g de sucre*
- *275g de sauce soja*
- *125g de miel*
- *1 c. à café d'agar-agar*
- *250g de jus de citron*
- *1 c. à soupe de gingembre en poudre*



DÉCORATION :

- *2 Carottes jaunes*
- *2 Carottes*
- *1 Radis*
- *1 Citron Vert*
- *Fleur*

PREPARATION

PRÉPARER LA SAUCE TATAKI : Réaliser un caramel avec le sucre, la sauce soja, le miel et l'agar-agar. Ajouter le jus de citron et le gingembre. Réserver.

PRÉPARER LE SAUMON : enrober le saumon avec les sésames blanc et noir sur un côté.

CUIRE LE SAUMON : saisir rapidement le saumon à la sauteuse sur ce côté afin de griller les sésames, puis réserver.

PRÉPARER LA GARNITURE : tailler les carottes en julienne, les radis en rondelles et le citron vert en petits morceaux.
Dresser : disposer le saumon dans l'assiette, ajouter la garniture, la sauce tataki et les fleurs.





L'ESPRIT DES METS
Apprenti Purple Campus
Manon Aidinian
148 Av. d'Anduze
30100 Alès
Tél. : 04 66 52 21 80

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le vendredi 20/11 14h-16h



GYOZA AU SAUMON

BOUILLON DE LEGUMES JAPONAIS, CHOU ROMANESCO, SAUCE VERTE AU SHISO

INGREDIENTS

PÂTE À GYOZA :
- *200g de farine*
- *100ml d'eau chaude*
- *1 pincée de sel*

BOUILLON DE LÉGUMES JAPONAIS :
- *1,2 L d'eau*
- *1 Carotte*
- *1 Poireau*
- *100g de shiitake*
- *20g de gingembre*
- *1 gousse d'ail*
- *5 Feuilles de kombu*
- *15g de sauce soja*
- *5g d'huile de sésame*
- *3 feuilles de shiso*



FARCE :
- *250g de saumon frais*
- *80g de chou chinois*
- *100g de carotte*
- *30g d'oignon nouveau*
- *10g de gingembre frais*
- *20g de sauce soja*
- *5g d'huile de sésame*
- *5g de maïzena*

GARNITURE ET SAUCE VERTE :
- *200g de chou romanesco*
- *2 peaux de saumon*
- *5g de shiso*
- *20g de sauce soja*
- *5g d'huile de sésame*
- *10g de jus de citron*
- *5g de graines de sésame*





PURPLE CAMPUS

LE CLOS DU SOLEIL
Apprenti Purple Campus
Eden Bulliard
38 Chem. de Saint-Come
13300 Salon-de-Provence
Tél. : 04 90 53 49 78



PREPARATION

PRÉPARER LA PÂTE : mélanger la farine et le sel, ajouter l'eau chaude et pétrir. Laisser reposer 30 minutes puis étaler et découper les disques.

PRÉPARER LES GYOZAS : hacher le saumon et les légumes. Mélanger avec le gingembre, la sauce soja, l'huile de sésame et la maïzena. Garnir et refermer les disques.

PRÉPARER LE BOUILLON : faire cuire les légumes, le gingembre, l'ail et le kombu dans l'eau. Retirer le kombu, filtrer puis réduire le bouillon pendant 40 minutes. Ajouter la sauce soja et l'huile de sésame.

CUIRE LES GYOZAS : les faire dorer à la poêle, ajouter un peu d'eau, couvrir et poursuivre la cuisson jusqu'à évaporation.

PRÉPARER LA GARNITURE : cuire le romanesco et la peau de saumon jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.

Verser le bouillon chaud dans l'assiette, ajouter 5 gyozas par personne, le romanesco, la peau de saumon croustillante et quelques graines de sésame.

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le vendredi 20/11 14h-16h

ENTREE



MINI-OKONOMIYAKI AU TATAKI DE BOEUF

OIGNON DOUX DE VERS-PONT-DU-GARD, FURIKAKE A L'URFA ET AU POIVRE DE TIMUT, SAUCE MISO-SOJA ET SEL FUME.

INGREDIENTS



- *300g de chou blanc*
- *75g de farine*
- *2 œufs*
- *90g d'eau*
- *8g de gingembre frais râpé*
- *25g de cébette*
- *1 c. à soupe d'huile neutre*
- *2g de sel*
- *400g de bœuf tendre (rumsteck ou faux-filet)*
- *90g d'oignon doux de Vers-Pont-du-Gard*
- *15g de vinaigre de riz*
- *6g d'huile de sésame grillé*
- *30g de miso blanc*
- *18g de sauce soja*
- *18g de mirin*
- *30g d'eau (sauce)*
- *5g de vinaigre de riz (sauce)*
- *2,5g de gingembre frais (sauce)*
- *20g de sésame blond torréfié*
- *12,5g de sésame noir*
- *7,5g de nori séchée*
- *6g de piment d'Urfa*
- *4g de poivre de Timut*
- *1 c. à soupe de sel fumé*







EPICES & BON
Sylvère Vivien
Tél. : 06 75 99 67 13
Mail : contactinfo.epices@gmail.com
Site : www.epices-et-bon.com

PREPARATION

LES MINI-OKONOMIYAKI : Émincer très finement le chou et la cébette. Mélanger la farine, les œufs, l'eau et le gingembre. Ajouter le chou et la cébette. Former 6 petites galettes de 5 à 6 cm de diamètre. Cuire dans une poêle légèrement huilée environ 3 à 4 minutes par face, jusqu'à obtenir une belle coloration.

LE TATAKI DE BŒUF : Saisir le bœuf dans une poêle très chaude, rapidement sur toutes ses faces afin de colorer l'extérieur tout en conservant un cœur saignant. Laisser reposer puis trancher finement.

L'OIGNON DOUX : Émincer très finement l'oignon doux de Vers-Pont-du-Gard. Au dernier moment, mélanger avec le vinaigre de riz et l'huile de sésame afin de conserver son croquant et sa fraîcheur.

LA SAUCE MISO-SOJA : Mélanger le miso blanc, la sauce soja, le mirin, l'eau, le vinaigre de riz et le gingembre. Chauffer très légèrement si nécessaire pour obtenir une sauce homogène et fluide.

LE FURIKAKE : Mélanger le sésame blond torréfié, le sésame noir, le nori, le piment d'Urfa et le poivre de Timut. Conserver une texture légèrement granuleuse. Le furikake est un condiment japonais sec, ici revisité avec la signature d'Épices & Bon.

DRESSAGE : Déposer un peu de sauce sur chaque mini-okonomiyaki, puis une fine tranche de tataki. Ajouter quelques filaments d'oignon doux, une pincée de furikake, quelques brins de cébette et terminer par une très petite quantité de sel fumé. Servir immédiatement.

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le dimanche 22/11 de 12h à 13h



PANAIS CONFIT

POMME ACIDULEE AU YUZU KOSHO, CONDIMENT MISO A L'AIL NOIR ET HUILE VERTE AU WASABI

INGREDIENTS



PANAIS CONFIT :
- *600g de panais*
- *24g d'huile d'olive*
- *12g de beurre*

POMME ACIDULÉE :
- *150g de pomme Granny Smith*
- *8g de jus de citron*
- *6g de vinaigre de riz*
- *3g de pâte de wasabi*

CONDIMENT :
- *100g d'oignon*
- *6g d'huile d'olive*
- *18g d'ail noir*
- *17g de miso Blanc*

CRÈME D'ŒUF AU SÉSAME :
- *2 œufs*
- *40g de dashi*
- *0.5g d'agar-agar*
- *10g de tahini (purée de sésame)*

FURIKAKE CROUSTILLANT :
- *4g de sésame blanc*
- *3g de sésame noir*
- *8g de riz soufflé*
- *1g de feuille de Nori émiettée*
- *2g de curry Japonais*

HUILE VERTE AU WASABI :
- *40g de persil plat*
- *40g de cébette*
- *20g d'épinard frais*
- *5g de pâte de wasabi*
- *Huile de pépins de raisin*



Temps de préparation : Environ 1h
Temps de cuisson : Environ 45 min à 1h

RESTAURANT VINCENT CROIZARD
Tom Beugnies
17 Rue des Chassaintes,
30900 Nîmes
Tél. : 04 66 67 04 99
Mail : contact@restaurantcroizard.com
Site : www.restaurantcroizard.com

PREPARATION



PANAIS CONFIT : Éplucher et couper les panais en petits morceaux réguliers. Mélanger avec l'huile, le beurre et le sel. Cuire à couvert au four à 180 °C pendant 35 à 45 minutes, jusqu'à tendreté, puis dorer légèrement à la poêle.

POMME ACIDULÉE : Couper la pomme en très petits dés, mélanger avec le jus de citron, le vinaigre de riz et le wasabi. Réserver au frais.

CONDIMENT OIGNON, AIL NOIR ET MISO : Émincer l'oignon et le faire fondre dans l'huile d'olive 20 à 25 minutes. Mixer avec l'ail noir et le miso en purée lisse, avec un peu d'eau si nécessaire.

CRÈME D'ŒUF AU SÉSAME : Porter le dashi et l'agar-agar à ébullition 30 secondes, puis laisser tiédir légèrement. Fouetter les œufs avec le tahini et incorporer progressivement le liquide chaud. Cuire à feu très doux ou au bain-marie en remuant jusqu'à 82–83 °C, sans bouillir. Passer au chinois, refroidir rapidement et réfrigérer. Mixer à froid pour obtenir une crème lisse, facile à pocher.

FURIKAKE CROUSTILLANT : Torréfier légèrement le sésame à sec. Laisser refroidir et mélanger avec le riz soufflé, la nori émiettée, le curry japonais et le sel.

HUILE VERTE AU WASABI : Blanchir les herbes et l'épinard 20 à 30 secondes dans l'eau bouillante salée, puis plonger dans l'eau glacée. Bien égoutter et mixer avec l'huile. Ajouter le wasabi et le sel, mixer brièvement, filtrer, refroidir rapidement et réfrigérer.

DRESSAGE : Répartir dans les verrines une pointe de condiment, les panais, les dés de pomme et une touche de crème d'œuf. Terminer par le furikake et l'huile verte juste avant de servir.

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire
le lundi 23/11 de 12 h à 13h



RAVIOLES D'OIGNONS DOUX DES CEVENNES

VELOURS A L'ESTRAGON ET REDUCTION D'UNE SOUPE A L'OIGNON.

INGREDIENTS



PÂTE À RAVIOLES :
- *250g de farine*
- *5 jaunes d'œuf*
- *1 œuf entier*
- *5g d'huile d'olive*
- *3g de sel fin*

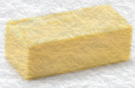
RÉDUCTION DE SOUPE À L'OIGNON :
- *4 oignons doux des Cévennes*
- *50g de beurre*
- *Bouillon de volaille 3L*

FARCE OIGNONS DOUX :
- *Oignons doux des Cévennes 2 pièces*
- *½ botte d'estragon*
- *½ botte cerfeuil*
- *½ aneth*
- *20g de vinaigre de xérès*
- *1 c. à soupe de sel fin*

VELOURS D'ESTRAGON :
- *250g de jeunes pousses d'épinards*
- *½ botte d'estragon*
- *1 c. à soupe de sel*
- *50g de beurre*



PREPARATION



PÂTE À RAVIOLES : Réaliser un puits avec la farine et le sel. Ajouter les jaunes d'œufs, l'œuf entier battu et l'huile d'olive. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réserver au frais pendant une nuit. Le lendemain, étaler la pâte très finement au laminoir. Déposer la farce aux oignons caramélisés, recouvrir d'une seconde couche de pâte et détailler les ravioles à l'aide d'un emporte-pièce.
Blanchir les ravioles pendant 3 minutes dans une eau bouillante salée, puis les refroidir dans de l'eau glacée.

FARCE AUX OIGNONS DOUX DES CÉVENNES : Éplucher, laver et émincer très finement les oignons. Les faire revenir lentement à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns et compotés. Hacher finement l'estragon, le cerfeuil et l'aneth. Laisser refroidir les oignons, puis incorporer les herbes. Assaisonner de sel fin et ajouter le vinaigre de Xérès.

RÉDUCTION DE SOUPE À L'OIGNON : Éplucher, laver et émincer très finement les oignons. Les faire revenir lentement à l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent bruns et caramélisés. Mouiller avec le bouillon de volaille et laisser cuire pendant une heure. Filtrer au chinois étamine, puis faire réduire jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.

VELOURS D'ESTRAGON : Cuire les jeunes pousses d'épinards et l'estragon dans une eau bouillante salée pendant environ 2 minutes. Égoutter, puis mixer avec le beurre. Refroidir aussitôt.



HÔTEL RESTAURANT LA BELLE VIE
Denis Martin
4 avenue Paul Blisson
30210 Saint Hilaire d'Ozilhan
Tél. : 0466372915
Mail : bienvenue@labellevie-hotel.com
Site : www.labellevie-hotel.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le dimanche 22/11 de 15h à 17h



CROQUETTE DE VIEUX RODEZ

COEUR COULANT AU PELARDON, VELOUTE DE CRESSON FONTAINE



INGREDIENTS

- *1 Pélardon entre deux*
- *100g de vieux Rodez ou Parmesan*
- *2 Blancs d'œufs*
- *Sel et Poivre Moulin*
- *Huile neutre pour la friture (Tournesol, arachide.)*
- *PM Sel*
- *100g de cresson fontaine*
- *30g de sel*
- *300g d'eau*
- *Filet d'huile d'olive*
- *½ Oignon doux des Cévennes*
- *½ verre de vin blanc sec*
- *50g de crème liquide*





PREPARATION

CROQUETTES : Couper les Pélardons en 4 ou 6 morceaux selon la taille souhaitée, former de petites boules et réserver au frais. Mélanger le vieux Rodez râpé avec les blancs d'œufs, puis assaisonner. Prélever 25 à 30 g de préparation et former une petite coque dans la paume de la main. Placer une boule de Pélardon au centre et recouvrir entièrement de préparation au fromage. Réserver au frais.

VELOUTÉ DE CRESSON FONTAINE : Porter 300 g d'eau salée avec 30 g de sel à ébullition. Blanchir le cresson 30 secondes, puis le refroidir immédiatement dans un bain d'eau glacée. Égoutter. Faire suer le demi-oignon doux des Cévennes ciselé dans un filet d'huile d'olive jusqu'à légère coloration. Déglacer au vin blanc et faire réduire de moitié. Ajouter le cresson et la crème, puis laisser cuire 3 à 4 minutes. Mixer finement, passer au tamis et rectifier l'assaisonnement.

CUISSON ET DRESSAGE : Frire les croquettes à 170 °C en les retournant régulièrement pour obtenir une coloration uniforme. Égoutter sur du papier absorbant. Dans une petite assiette creuse ou un contenant adapté, déposer une cuillère de velouté de cresson et l'étaler légèrement. Disposer la croquette au centre et terminer, selon l'inspiration, par un condiment ou quelques herbes fraîches.

Temps de Préparation : 25 à 30 Minutes
Temps de Cuisson : 10 à 15 Minutes



CHEF PRIVÉ À DOMICILE
Cédric Gadille
Tél. : 06 11 75 14 48
Mail : cedricgadille@outlook.fr
Site : www.cedricgadille.fr

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23/11 de 11h à 12h



SOUPE MISO

A L'OIGNON DOUX DES CEVENNES, BRANDADE ET BOUILLON DE TAUREAU

INGREDIENTS

POUR LA SOUPE :
- *1 kg d'oignons doux des Cévennes*
- *1 ail*
- *100g de miso*

POUR LE BOUILLON :
- *3 carottes*
- *1 céleri branche*
- *Carcasse / parure de taureau*



POUR LA BRANDADE :
- *100g de morue*
- *1 c. à soupe de lait*
- *1 c. à soupe d'huile d'olive*
- *Sel, poivre, muscade*
- *2 citrons jaunes*
- *1 botte de ciboulette*





PREPARATION

PRÉPARER LE BOUILLON : Tailler les légumes en mirepoix, faire colorer avec la viande, puis mouiller à l'eau froide. Laisser frémir pendant 3h.

Préparer la soupe : émincer et faire colorer les oignons doux. Ajouter de l'ail et mouiller avec le bouillon de taureau préalablement préparé. Laisser cuire 45 minutes, puis ajouter le miso.

Préparer la brandade : après avoir dessalé la morue à l'eau froide pendant 12 h, la pocher dans le lait, puis mixer avec l'huile d'olive et l'assaisonnement.

Dresser : dans une assiette creuse, déposer une quenelle de brandade et verser le bouillon et les oignons autour.



CHEF PRIVÉ ET TRAITEUR
Lionel Wrazen
Tél. : 06.30.13.23.56
Mail : l.wrazen@hotmail.com
Site : www.chef-prive-montpellier.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23/11 de 12h à 13h

PLAT



DUO DE SANDRE DU VIDOURLE

ET ESCARGOTS DE LA VAUNAGE DECLINAISON D'ARTICHAUTS ET EMULSION DE LIVECHE



INGREDIENTS

- *4 pavés de Sandre*
- *12 pc d'escargots*
- *4 artichauts poivrade*
- *6 artichauts Macau*
- *1 botte de livèche*
- *700 g de bouillon de légumes*
- *200g de crème*
- *1 gousse d'ail*
- *1 échalote*
- *100g de vin blanc*
- *150g de beurre*
- *1 carotte*
- *1 branche céleri*
- *1 bouquet garni*
- *Pm Huile d'olive*
- *1 oignon*



PREPARATION

CRÈME DE LIVÈCHE : Faire réduire du bouillon de légumes, crémer, blanchir la Livèche, puis mixer les deux éléments.
Assaisonner.

ESCARGOTS : Blanchir les escargots dans un peu de bouillon. Les faire revenir avec une noisette de beurre et un peu d'ail râpé. Assaisonner.

ARTICHAUTS PURÉE ET FAÇON BARIGOULE :
Tourner tous les artichauts.

PURÉE : Emincer les échalotes, émincer les artichauts macau, faire suer le tout dans un peu d'huile d'olive. Mouiller au bouillon de légumes. Crémer légèrement et mixer.

FACON BARIGOULE : Faire suer carotte, oignon, branche de céleri et le bouquet garni. Mettre les artichauts violets qui ont été tournés, vidés et coupés en 4 avec les légumes sués. Mouiller au vin blanc (1/3) bouillant puis au bouillon de légumes (2/3). Assaisonner. Débarrasser rapidement au froid après cuisson. Une fois toutes les préparations faites, réchauffer tous les éléments, poêler les Pavés de Sandre à l'huile d'olive puis dresser.



ENTRE VIGNE ET GARRIGUE
Maxime Chenet
600 Chemin des Falaises
30131 Pujaut
Tél. : 04 90 95 20 29
Mail : contact@maison-chenet.com
Site : www.maison-chenet.com

Temps de préparation : 1h30
Temps de cuisson : 15m



Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le samedi 21/11 de 11h à 12h



PLAT

RAMEN DE SAUMON

SAUCE TERIYAKI ET LEGUMES DE SAISON



INGREDIENTS

BOUILLON :
- *3L d'eau*
- *45g de bouillon de légumes déshydraté*
- *1 Citron yuzu*
- *50 ml de sauce soja*



GARNITURE :
- *3L d'eau*
- *4 œufs*
- *500g de nouilles*
- *600g de pavé de saumon*
- *1 Oignon rouge*
- *2 Oignons japonais / cébettes*
- *1 Brocoli*
- *4 Carottes*
- *100g de champignons shiitake*
- *100g d'edamame*
- *100g de pousses d'haricots mungo*
- *1 pincée de sésame doré*
- *100ml de sauce soja*
- *150 ml de sauce teriyaki*
- *15g de persil haché*



PREPARATION

ŒUFS MOLLETS MARINÉS : Cuire les œufs 6 min 30, les refroidir dans l'eau glacée, les écaler puis les faire mariner au frais dans un mélange de sauce soja et de teriyaki.

BOUILLON : Préparer le bouillon de légumes avec l'eau, le bouillon déshydraté et la sauce soja, puis maintenir à feu doux.

GARNITURES : Cuire à l'anglaise les têtes de brocolis et les carottes en julienne puis les refroidir immédiatement dans l'eau glacée. Faire revenir les champignons émincés et les blancs de cébette ciselés avec le persil jusqu'à légère coloration.

NOUILLES : Cuire les nouilles environ 3 min 30 puis les égoutter.

SAUMON LAQUÉ : Cuire le saumon à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit nacré puis le laquer avec le mélange teriyaki et sauce soja.

DRESSAGE : Répartir les nouilles dans les bols, ajouter le bouillon chaud, les garnitures, le saumon et couper un œuf en deux. Terminer avec le sésame et un zeste de yuzu.





LA MAISON BLANCHE
Apprenti Purple Campus
Lucas Estradier
Adresse :
69 Route de la Maison Blanche,
48800 Altier
Tel : 04 66 46 61 43

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le vendredi 20/11 de 14h à 16h



RAMEN DE SAUMON

BOUILLON VEGETAL, GYOZA DE SAUMON, TUILE AU CURRY, CHOU FONDANT ET EN PICKLES

INGREDIENTS



BOUILLON :
- *7 Carottes*
- *4 Oignons jaunes*
- *1 Gingembre*
- *100g de saké*
- *3 Betteraves rouges*

GARNITURE :
- *1 Chou Vert*
- *200g de sauce soja sucrée*
- *1 Chou violet*
- *300g d'eau*
- *200g de vinaigre de cidre*
- *100g de sucre*
- *100g de cacahuètes grillées*
- *500g de nouilles de riz*
- *1 botte de cébette*

TUILE :
- *80g de farine*
- *60g d'huile neutre*
- *20g d'eau*
- *Sel*
- *Curry*



GYOSA :
- *1 sachet de disques de gyoza (minimum 12 pièces)*
- *500g de saumon*
- *2 Carottes*
- *3 Oignons rouges*
- *1 botte de cébette*
- *50g de poivre de sichuan*
- *200g de sauce soja sucrée*
- *200g de sauce Ponzu*



LA TABLE DU 2
Loan Cherel
2 bis Rue de la République
30000 Nîmes
Tél. : 04 48 27 22 22
Site : www.latabledu2.com

PREPARATION



BOUILLON : Tailler les carottes et les oignons jaunes. Les faire colorer dans une casserole avec le gingembre torréfié et quelques morceaux de betterave. Déglacer au saké, réduire à sec puis mouiller à hauteur. Laisser infuser 30 à 45 min, puis filtrer. Mixer la betterave cuite avec un peu de bouillon.

GYOZA : Hacher le saumon. Tailler les carottes en brunoise et ciseler les oignons rouges et la cébette. Ajouter le poivre de Sichuan, la sauce soja sucrée et le ponzu. Mélanger, garnir les disques de gyoza et les refermer. Réserver au frais.

TUILE AU CURRY : Mélanger la farine, l'eau, l'huile neutre, le curry et une pincée de sel. Cuire l'appareil dans une poêle très chaude afin d'obtenir une tuile fine et croustillante. Réserver.

GARNITURE : Émincer le chou vert et le faire revenir doucement jusqu'à ce qu'il soit fondant. Ajouter la sauce soja sucrée, le sel et le poivre. Émincer le chou rouge et le placer dans un bocal. Faire bouillir le vinaigre de cidre, le sucre et l'eau, puis verser sur le chou. Fermer et laisser refroidir.

NOUILLES : Cuire les nouilles de riz dans le bouillon selon leur temps de cuisson, puis les égoutter.

GYOZA : Faire revenir les gyozas jusqu'à obtenir une pâte dorée et finir la cuisson avec le bouillon.

DRESSAGE : Disposer les nouilles dans le bol, ajouter le bouillon chaud, le chou fondant et les pickles. Ajouter les gyozas, la tuile au curry, la cébette ciselée et les cacahuètes grillées concassées.

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le vendredi 20/11 14h-16h



PLAT

NAGE DE SAUMON

SAUCE TERIYAKI ET LEGUMES DE SAISON





INGREDIENTS

BOUILLON :
- *1L d'eau*
- *2 bouquets d'herbes de garrigue*

GARNITURE :
- *2 Carottes jaunes*
- *2 Carottes oranges*
- *1 Blanc de poireaux*
- *50cl d'huile de pépins de raisin*
- *1 botte de basilic Frais*
- *1 botte de ciboulette fraîche*
- *1 Citron vert*
- *100g de beurre*

RISOTTO :
- *150g de beurre*
- *500g de riz à risotto*
- *100g de parmesan*
- *Réglisse poudre*
- *25 cl de crème 30%*
- *2 Echalotes*
- *40cl de vin blanc*



SAUMON :
- *100g de beurre*
- *700g de saumon*

PREPARATION

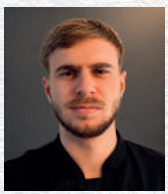
GARNITURE : Tailler les carottes en brunoise, émincer les poireaux, ciseler les échalotes et la ciboulette. Préparer l'huile de basilic en mixant le basilic avec l'huile de pépins de raisin, puis filtrer. Préparer le bouillon aux herbes. Cuire la brunoise de carottes et faire revenir les poireaux émincés. Réserver au chaud.

RISOTTO : Faire revenir les échalotes avec le beurre puis déglacer au vin blanc. Ajouter le riz et le nacrer. Cuire progressivement avec le bouillon en remuant régulièrement. Ajouter la réglisse puis terminer avec le parmesan.

SAUMON : Poêler le saumon sur les différentes faces afin de bien le colorer.

DRESSAGE : Dresser le risotto dans un bol. Dans une assiette, dresser la brunoise de carottes et les poireaux. Disposer le saumon par-dessus, puis verser le bouillon aux herbes autour pour finir la cuisson du saumon. Terminer avec quelques gouttes d'huile de basilic et la ciboulette.





PÛR CAMPUS PLE

LYCÉE CHARLES GIDE
Sam Veygalier
Adresse : Place Adolphe Bosc, 30700 Uzès
Tél. : 04 66 03 21 60

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le vendredi 20/11 14h-16h



PLAT

ECHINE DE PORC

DE LA FERME BEAUREGARD MARINEE AU DASHI CONFITE PUIS TORREFIEE AU SHICHIMI DU MONT, VELOUTE DE POTIMARRON AUX NOISETTES, CHATAIGNES GRILLEES ET FUMEES , EMULSION DE DULSE A L'HUILE DE SESAME ET SOJA

INGREDIENTS





DASHI :
- *100g de nuoc*
- *2L d'eau à 70°c*
- *30g de sucre*
- *100g de kombu*
- *60g de lentin séchés*
- *50g de bonite*
- *60g de vin blanc macabeu*

- *Epices shichimi du mont Furikake*
- *4 Tranches d'échine de porc*

GARNITURE :
- *¼ potimarron*
- *30g de beurre*
- *40g de noisettes*
- *100g de châtaignes cuites épluchées*

EMULSION :
- *50g de dulse*
- *100g de soja*
- *50g de mirin*
- *50g de yakitori*
- *30g de citron*
- *2 Gousses d'ail*
- *30g de sucre*
- *40g d'huile de sésame*

PREPARATION

Mettre les tranches de porc à mariner.
Les cuire doucement en cocotte.
Cuire un quart de potimarron épluché et tailler en cube avec un peu d'eau et les noisettes, puis mixer finement.
Griller les châtaignes cuites puis les fumer à froid avec un morceau de charbon et la sciure de hêtre.
Emulsionner les Algues Dulse dessalées avec le reste des ingrédients.
Snacker l'échine de porc puis assaisonner avec les épices shichimi du Mont.





RESTAURANT VINCENT CROIZARD
Vincent Croizard
17 Rue des Chassaintes
30900 Nîmes
Tél. : 04 66 67 04 99
Mail : contact@restaurantcroizard.com
Site : www.restaurantcroizard.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23 novembre de 11h à 12h



PLAT

STEAK DE CHAMPIGNONS

JUS DE VEAU AU VIN JAUNE, EMULSION AUX ALGUES ET OIGNONS DOUX DES CEVENNES



INGREDIENTS

- *1 kg de souches de pleurotes*
- *250g de shiitake*
- *250g de petits champignons de Paris*
- *1 kg d'oignons doux*
- *500 ml de fond de veau*
- *100 ml de vin jaune*
- *100ml de vinaigre de vin rouge*
- *250 g de beurre*
- *Thym — PM*
- *Ail — PM*
- *200g de mélange d'algues*
- *100g d'échalotes*
- *200g de beurre clarifié*
- *100g de noisettes*
- *1 œuf*





RESTAURANT LE LIKOKÉ
Guido Nino Torres
33 Rte de Paiolive, 07140 Les Vans
Tél. : 04 75 88 09 74
Mail : guido@likoke.fr
Site : www.likoke.fr

PREPARATION



LES PLEUROTES : les cuire dans une poêle avec un peu d'huile, les faire colorer doucement en les effilochant, ajouter les aromates, le thym et réserver.

LE JUS : faire revenir les échalotes ciselées avec du beurre, les laisser légèrement caraméliser, ajouter le vinaigre de vin rouge puis le vin jaune. Laisser réduire, ajouter le fond de veau, faire réduire et assaisonner.

LES OIGNONS DOUX : les éplucher puis les détailler en steaks de belle épaisseur. Les colorer à la poêle, ajouter du beurre et des aromates pour bien les caraméliser et mouiller au fond de veau pour les rendre fondants.

L'ÉMULSION AUX ALGUES : Dans une casserole, réduire le vinaigre, les échalotes ciselées et les algues avec de l'eau pour obtenir un liquide gouteux puis filtrer. Mélanger un peu de ce liquide avec un jaune d'œuf et cuire comme une sauce béarnaise, puis monter au beurre clarifié. Assaisonner et allonger avec du liquide filtré si besoin.

LES CHAMPIGNONS : cuire les shiitakes, les mini-champignons de Paris et les noisettes jusqu'à obtention d'une belle coloration.

LE DRESSAGE : réchauffer les pleurotes et les oignons doux, puis dresser en sauçant à souhait.

Temps de préparation : 3h

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le dimanche 22 novembre de 15h à 17h



BALLOTINE DE VOLAILLE

AUX CEPES ET AUX CHATAIGNES, VELOUTE DE BUTTERNUT ET JUS DE VOLAILLE

INGREDIENTS



- *4 à 6 suprêmes de volaille*
- *250g de cèpes frais*
- *2 oignons doux des Cévennes*
- *100g de châtaignes cuites*
- *1 échalote*
- *Huile d'olive*
- *Beurre*
- *30g de sel*
- *Sel et poivre du moulin*
- *1 butternut de 800gr environ*
- *50cl de bouillon de volaille environ*
- *10cl de crème liquide (facultatif)*
- *Huile d'olive*
- *40cl de fond de volaille*
- *10cl de vin blanc*
- *1 branche de thym*
- *20g de beurre*



Temps de préparation : 25 à 30 Minutes
Temps de cuisson : 10 à 15 Minutes

PREPARATION

VELOUTÉ DE BUTTERNUT : Éplucher et couper le butternut en morceaux. Faire suer l'échalote ciselée dans un filet d'huile d'olive, ajouter le butternut puis mouiller avec le bouillon. Cuire jusqu'à ce qu'il soit tendre. Mixer finement, ajouter la crème selon la texture souhaitée et rectifier l'assaisonnement.

FARCE FORESTIÈRE : Nettoyer et hacher les cèpes. Ciseler les oignons doux des Cévennes et l'échalote, puis les faire revenir dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les cèpes et cuire jusqu'à évaporation de leur eau de végétation. Incorporer les châtaignes concassées, assaisonner et laisser refroidir.

PRÉPARATION DES BALLOTINES : Ouvrir les suprêmes en portefeuille et les aplatir légèrement. Répartir la farce au centre, puis rouler chaque suprême sur lui-même. Puis rouler dans du film alimentaire adapté à la cuisson (comme un bonbon) et serrer les extrémités.

CUISSON ET FINITION : Pocher les ballotines à température contrôlée jusqu'à atteindre 74 °C à cœur. Retirer le film, puis faire dorer à la poêle avec un filet d'huile et une noix de beurre.

JUS DE VOLAILLE : Faire suer l'échalote ciselée, déglacer au vin blanc et laisser réduire. Ajouter le fond de volaille et le thym, puis réduire jusqu'à obtenir une consistance nappante. Filtrer et monter au beurre.

DRESSAGE : Déposer le velouté de butternut dans l'assiette. Découper les ballotines en médaillons, disposer harmonieusement et napper de jus de volaille. Terminer avec quelques morceaux de cèpes poêlés



CHEF PRIVÉ À DOMICILE
Cédric Gadille
Tél. : 06 11 75 14 48
Mail : cedricgadille@outlook.fr
Site : www.cedricgadille.fr

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23/11 de 13h à 14h



PLAT

MARINIERE DE COQUILLAGES

RISOTTO DE CELERI RAVE A L'OIGNON DOUX DES CEVENNES, BEURRE IODE ET CITRON NOIR

INGREDIENTS



COQUILLAGES :
- *500g de Moules*
- *500g de palourdes*
- *50g d'échalote*
- *1 verre de vin blanc*

RISOTTO DE CÉLERI :
- *1 pièce de céleri rave*
- *200g d'oignons doux des Cévennes*
- *500g de jeunes pousses d'épinards*

BEURRE IODÉ :
- *250g de beurre*
- *100g de fenouil*
- *100g d'échalote*
- *2 gousses d'ail*
- *200g de jus de coquillages*
- *1/2 pièce de citron jaune*
- *5g de poivre noir*
- *2 branches de basilic*

FINITION :
- *1 pièce de citron noir*
- *¼ de citron confit*
- *50g de salicorne*



PREPARATION

COQUILLAGES : Ouvrir les moules et palourdes séparément dans une cocotte à l'huile d'olive et au vin blanc. Egoutter et réserver les jus obtenus. Séparer les moules et palourdes de leurs coquilles et réserver dans une casserole.

BEURRE IODÉ : Faire fondre le beurre dans une casserole sur feu doux, ajouter le fenouil et l'échalote émincés finement ainsi que les gousses d'ail en chemise. Cuire à feu doux 15 minutes puis ajouter le jus de coquillages et cuire à nouveau 15 minutes. Ajouter hors du feu le citron jaune pelé à vif ainsi que le poivre et le basilic. Infuser 10 minutes puis filtrer au chinois étamine.

RISOTTO DE CÉLERI RAVE : Eplucher et laver le céleri rave puis le tailler en brunoise. Eplucher et ciseler les oignons doux. Faire suer les oignons dans une casserole à l'huile d'olive. Ajouter le cèleri, assaisonner et suer à nouveau. Mouiller à l'eau (ou bouillon de volaille) à hauteur et cuire jusqu'à ce qu'ils soient croquants.

FINITIONS : Tomber les jeunes pousses d'épinards au beurre noisette et citron confit puis égoutter. Au dressage, râper le citron noir sur les coquillages et ajouter quelques branches de salicorne.

Temps de préparation : 30 min
Temps de cuisson : 15 min





HÔTEL RESTAURANT LA BELLE VIE
Denis Martin
4 avenue Paul Blisson
30210 Saint Hilaire d'Ozilhan
Tél. : 0466372915
Mail : bienvenue@labellevie-hotel.com
Site : www.labellevie-hotel.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le dimanche 22/11 de 14h à 15h



PLAT

SAUMON FONDANT

AUX GRAINES DE SESAME, POELEE DE FEVES ET MANGUE, SAUCE PONZU



INGREDIENTS

POISSON :
- *600g de pavé de saumon frais*
- *40g de graines de sésame*
- *1c à soupe Huile de sésame*

POÊLÉE :
- *300g de fèves fraîches*
- *1 Mangue fraîche*
- *15g d'huile d'olive*
- *PM Sel et Poivre*



SAUCE PONZU :
- *6c à soupe sauce soja salée*
- *4c à soupe jus de citron vert ou yuzu*
- *2c à soupe de Mirin*
- *1cm de Gingembre frais râpé*

LA SAUCE PONZU : À préparer idéalement en amont. Râper finement le gingembre frais. Dans un cul-de-poule, mélanger la sauce soja, le jus de citron vert (ou yuzu), le mirin et le gingembre râpé. Laisser infuser au frais. Filtrer au chinois fin juste avant le service.

PRÉPARATION DES GARNITURES : Blanchir les fèves : Plonger les fèves écossées dans une grande quantité d'eau bouillante salée pendant 2 à 3 minutes. Les refroidir immédiatement dans de l'eau glacée. Retirer délicatement la seconde peau.

PREPARATION

BRUNOISE DE MANGUE : Éplucher la mangue délicatement, lever les lobes le long du noyau central, puis la tailler en petits dés très réguliers d'environ 5 mm. Réserver séparément.

PRÉPARATION ET CUISSON DU SAUMON : Parer les pavés de saumon si nécessaire afin d'obtenir des portions régulières. Les éponger soigneusement sur du papier absorbant. Paner au sésame : Verser le mélange de graines de sésame dans une assiette plate. Rouler chaque pavé sur toutes ses faces en exerçant une légère pression pour bien faire adhérer les graines.
Cuisson flash: Chauffer un filet d'huile de sésame dans une poêle antiadhésive bien chaude. Snacker le saumon environ 1 minute par face. Le cœur doit impérativement rester cru, translucide et ultra-fondant.

POÊLÉE : Faire sauter vivement les fèves blanchies pendant environ 2 minutes. En toute fin de cuisson, ajouter la brunoise de mangue pour la réchauffer brièvement sans la réduire en purée. Assaisonner.

DRESSAGE & PRÉSENTATION : Déposer un lit de poêlée de fèves et mangue. Trancher délicatement chaque pavé de saumon en biseau à l'aide d'un couteau bien affûté afin de laisser apparaître le cœur rose et fondant. Disposer les tranches sur la poêlée. Napper le poisson d'un fin cordon de sauce Ponzu brillante, et dresser le restant de la sauce dans un ramequin individuel disposé à côté.





LOU BRIGANDAS
Grégory Miano
Adresse : 12 chemin d'abord 30980 Saint Dionisy
Tél. : 06.86.28.40.39
Mail : ateliergardois@gmail.com
Site : www.lou-brigandas.fr

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23/11 de 13h à 14h



INGREDIENTS

PRALINÉ FEUILLETINE :
- *435g de chocolat noir*
- *1,875 kg de pralin noisette*
- *720g de feuilletine*

CRÉMEUX VANILLE :
- *2L de crème liquide*
- *320g de jaunes d'œufs*
- *440g de sucre semoule*
- *4 gousses de vanille*
- *1kg de mascarpone*
- *1L de crème montée*
- *18 feuilles de gélatine*

SIPHON OIGNON GRILLÉ :
- *1,050kg de crème liquide*
- *1,050kg de lait*
- *300g de sucre*
- *6 oignons*
- *12 feuilles de gélatine*

TUILE CARAMEL :
- *240g de beurre*
- *440g de sucre roux*
- *160g de farine*
- *240g d'eau*

CRISTALLINE D'OIGNON :
- *PM d'oignon*
- *250g de sucre glace*
- *250g de farine ou de maïzena*

CARAMEL BEURRE SALÉ :
- *320g de sucre*
- *400g de crème*
- *40g de beurre*

GLACE OIGNON :
- *500g de lait*
- *500g de crème*
- *60g de sucre*
- *150g de glucose*
- *5g de stabilisateur*
- *5 oignons*

DESSERT A L'OIGNON



PRALINÉ FEUILLETINE : Faire fondre le chocolat. Incorporer le pralin puis ajouter la feuilletine. Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Étaler à l'épaisseur souhaitée puis réserver au froid avant détaillage.

CRÉMEUX VANILLE : Faire chauffer la crème liquide avec les gousses de vanille fendues et grattées. Blanchir légèrement les jaunes avec le sucre. Verser la crème chaude sur le mélange puis cuire comme une crème anglaise. Ajouter la gélatine préalablement réhydratée et essorée. Laisser redescendre en température, incorporer le mascarpone puis terminer délicatement avec la crème montée. Réserver au froid.

SIPHON OIGNON GRILLÉ : Griller fortement les oignons afin d'obtenir les notes torréfiées recherchées. Faire chauffer le lait et la crème avec les oignons grillés et laisser infuser. Chinoiser, ajouter le sucre puis la gélatine préalablement réhydratée et essorée. Refroidir, verser en siphon, gazer et réserver au froid.

TUILE CARAMEL : Mélanger le sucre avec l'eau jusqu'à obtention d'un appareil homogène, puis incorporer le beurre et la farine. Laisser prendre une fleur d'ébullition. Refroidir l'appareil. Étaler finement sur tapis silicone à l'aide d'un chablon rectangle et cuire jusqu'à coloration caramel. Former dès la sortie du four autour d'un cylindre avant refroidissement.

CRISTALLINE D'OIGNON : Détailler à la mandoline des tranches fines, saupoudrer dans le mélange farine-sucre glace puis déshydrater entre deux tapis silicone et plaques au four à 110 °C environ une heure suivant coloration.

CARAMEL BEURRE SALÉ : Réaliser un caramel avec le sucre. Décuire progressivement avec la crème chaude. Incorporer le beurre et mélanger jusqu'à obtenir un caramel parfaitement lisse. Réserver.

GLACE OIGNON : Travailler les oignons selon le goût recherché puis les faire infuser dans le lait et la crème. Ajouter le glucose. Mélanger le sucre avec le stabilisateur puis incorporer à la préparation. Laisser maturer selon la méthode habituelle. Vous pouvez ajouter quelques gouttes d'arôme Patrelle si besoin, mixer, verser dans les bols à Paco et turbiner avant le service.

MONTAGE / DRESSAGE : Praliné feuilletine – crémeux vanille – siphon oignon grillé – tuile caramel – cristalline d'oignon – caramel beurre salé – glace oignon.



LE SAINT-HILAIRE
Sébastien Rath
5 Rue André Schenk,
30560 Saint-Hilaire-de-Brethmas
Tél. : 04 66 52 30 87
Mail : contact@lesainthilaire
Site : www.lesainthilairebysebastienrath.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le dimanche 22/11 de 15h à 17h



ECLAIR MARRON-CASSIS

& DECLINAISON DE GLACES



INGREDIENTS

GANACHE MARRON :
- *15 cl de crème fleurette*
- *15g de chocolat au lait*
- *60g de pâte de marron Imbert*
- *1 Feuille de gélatine*

INSERT CASSIS :
- *200g de purée de cassis*
- *5g d'agar-agar*

MONTAGE ET FINITION :
- *Pâte à choux (recette traditionnelle)*
- *Sorbet parfum cassis*

PREPARATION

GANACHE MARRON :
Porter la crème fleurette à ébullition. Ajouter la gélatine préalablement réhydrater dans l'eau froide. Verser la pâte de marron et la crème de marron sur le chocolat au lait. Mélanger jusqu'à obtention d'une ganache homogène.

INSERT CASSIS : Incorporer l'agar-agar à la purée de cassis à 40 °C. Porter le mélange à ébullition.

MONTAGE ET FINITION : Réaliser des éclairs ou des choux selon une recette traditionnelle. Garnir les éclairs ou les choux de ganache marron à l'aide d'une poche à douille. Insérer la préparation au cassis préalablement refroidie. Accompagner d'une boule de sorbet Gérard Cabiron, parfum cassis.





BRASSERIE "CHEZ NOUS"
Gérard Cabiron
MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE "desserts glacés"
1401 Avenue du mondial,
34000 Montpellier
Mail : secretariat@gerardcabiron.com
Site : www.gerardcabiron.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le samedi 21/11 de 13h à 14h





TARTELETTE BETTERAVES

FRAMBOISES, MOUSSE DE BETTERAVE, FRAMBOISE, CRUMBLE DE TERRE CHICOREE, CACAO ET AMANDES TORREFIEES

INGREDIENTS

BETTERAVES ET CARAMEL
- *8 pièces de betteraves fanes*
- *1l de jus de betteraves lacto-fermenté*
- *Huile d'olive*
- *Fleur de sel et poivre du moulin*
- *Vinaigre de framboises*

CRUMBLE DE TERRE :
- *325g de farine de petit-épeautre de Pierre Chanu*
- *125g de beurre*
- *50g de chicorée en poudre instantanée*
- *50g de cacao en poudre*
- *50g d'amandes entières avec la peau, torréfiées*
- *1 pincée de fleur de sel de Camargue*

MOUSSE DE BETTERAVES :
- *4 betteraves cuites dans du jus de betteraves*
- *1 cuillère à soupe de caramel de betteraves*
- *200g de crème fouettée (crème de vache, de coco ou d'amandes)*

TARTELETTES :
- *8 feuilles de brick*
- *Huile d'olive*
- *Fleur de sel*
- *Moules à tartelettes individuels*



FINITIONS ET DRESSAGE :
- *4 pincées de Poudre de cèpes*
- *Fleurs de sauge ananas, ou cosmos violet, ou sarrasin, ou tournesol*
- *Feuille de shiso blanc, de sarrasin*
- *100g de framboises, de mûres, cassis, myrtilles, graines de grenade et segments de pamplemousse roses selon la saison.*

PREPARATION

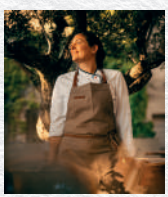
BETTERAVES :
Éplucher, laver, brosser et sécher les betteraves, puis les faire dorer de tous côtés dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Mouiller à hauteur avec le jus de betteraves lacto-fermenté, porter à ébullition, couvrir d'un papier sulfurisé et enfourner 35 minutes à 170°C. Faire réduire le jus de cuisson avec un trait de vinaigre de framboises jusqu'à obtenir un caramel de betteraves sirupeux.

TARTELETTES : Découper les feuilles de brick à la taille du moule. Huiler les moules à l'huile d'olive, y déposer un cercle de brick, huiler et saler, ajouter un second cercle, puis un autre moule par-dessus. Retourner les moules sur une plaque allant au four. Répéter selon le nombre de convives. Cuire 7 minutes à 180°C : elles doivent être bien dorées et croustillantes. Laisser refroidir avant de démouler sur une grille avec un papier sulfurisé.

CRUMBLE DE TERRE : Torréfier les amandes entières 12 minutes à 180°C. Mélanger doucement la farine de petit-épeautre, le beurre en morceaux, le cacao, le sel et la chicorée jusqu'à une texture sableuse. Cuire 15 minutes à 170°C. Une fois refroidi, mixer très brièvement en poudre, comme de la terre. Mixer les amandes en poudre bien grillée, pas trop fine, sans faire de pâte d'amandes, puis les incorporer au crumble.

MOUSSE DE BETTERAVE : Mixer les betteraves cuites et égouttées avec quelques framboises, tamiser si besoin. Fouetter la crème et y incorporer délicatement la pâte pour obtenir une crème couleur rose Barbie. Assaisonner et mettre en poche avec une douille unie de 20 mm.

DRESSAGE : Déposer le crumble de terre au fond des tartelettes. Tailler les betteraves à la mandoline en pétales de rose. Déposer les pétales ou les cubes sur l'extérieur de la tartelette, déposer aussi des framboises coupées en deux, des fleurs et des herbes, et quelques points de caramel de betterave. Avec la mousse de betteraves/framboises, réaliser un joli dôme au centre de la tartelette. Poser un point de crème au centre des assiettes pour caler les tartelettes. Saupoudrer de poudre de cèpes et de crumble de terre sur les bords. Servir aussitôt pour que la brick reste croustillante.



RESTAURANT JACQUELINE
Séverine Sagnet
21 bis rue Montée de la Tour,
30400 Villeneuve-les-Avignon
Tél. : 06 33 40 90 69
Mail : sevsagnet@gmail.com
Site : www.restaurant-jacqueline.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le samedi 21/11 de 12h à 13h



RIZ AU LAIT

ET ANANAS CARAMELISE AVEC UNE MOUSSE AU SESAME NOIR

INGREDIENTS

RIZ AU LAIT :
- *100g de riz rond à dessert (Arborio ou sélis)*
- *500ml de lait entier*
- *50g de sucre en poudre*
- *1 gousse de vanille (grattée)*
- *50ml de crème liquide entière 35 %*

ANANAS CARAMÉLISÉ :
- *1 ananas frais (Victoria de préférence)*
- *30g de beurre doux*
- *40g de sucre cassonade*
- *½ citron vert (jus de lime)*

MOUSSE AU SÉSAME NOIR :
- *50g de pâte de sésame noir (Neri Goma)*
- *150ml de crème liquide entière 35 % (très froide)*
- *25g de sucre glace*
- *1 feuille de gélatine (or, 2 g)*
- *30ml de lait entier (pour fondre la gélatine)*



PREPARATION

MOUSSE AU SÉSAME NOIR : Mettre la feuille de gélatine à tremper dans un grand bol d'eau bien froide pendant 10 minutes. Chauffer les 30 ml de lait. Hors du feu, ajouter la gélatine essorée et mélanger pour la dissoudre parfaitement. Dans un récipient, lier la pâte de sésame noir avec le lait tiédi contenant la gélatine. Monter la crème liquide entière bien froide en crème fouettée ferme avec le sucre glace. Incorporer délicatement un tiers de la crème fouettée au sésame noir pour détendre la masse, puis ajouter le reste à la maryse en effectuant un mouvement enveloppant. Débarrasser en poche à douille et réserver au réfrigérateur minimum 2 heures.

RIZ AU LAIT CRÉMEUX : Rincer le riz rond. Le plonger dans une casserole d'eau bouillante pendant 2 minutes pour faire éclater le grain. Égoutter. Dans une casserole, porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille grattée et ses grains. Ajouter le riz blanchi, baisser le feu au minimum et laisser cuire à petits frémissements pendant 20 à 25 minutes en remuant très régulièrement. Lorsque le riz a absorbé presque tout le lait mais reste très fondant, ajouter le sucre en poudre. Cuire encore 2 minutes. Hors du feu, retirer la gousse de vanille et verser la crème liquide entière froide pour stopper la cuisson et apporter une texture ultra-crémeuse. Laisser tiédir à température ambiante.

ANANAS CARAMÉLISÉ : Éplucher l'ananas, retirer les « yeux » et le cœur fibreux. Le tailler en cubes réguliers (brunoise grossière ou dés de 1 cm). Faire fondre le beurre dans une poêle bien chaude. Ajouter les dés d'ananas et les faire sauter pendant 3 à 4 minutes à feu vif. Saupoudrer de cassonade. Laisser caraméliser les fruits jusqu'à obtention d'une belle couleur ambrée et brillante. Déglacer en fin de cuisson avec le jus de citron vert pour apporter du peps et équilibrer les sucres. Réserver tiède.

DRESSAGE ET PRÉSENTATION : Base : dans une verrine transparente ou une assiette creuse contemporaine, déposer une généreuse couche de riz au lait tiède ou froid. Cœur de fruit : répartir harmonieusement les dés d'ananas caramélisés encore tièdes par-dessus le riz au lait. Conserver un peu de jus de cuisson pour napper légèrement. Volume : pocher une belle rosace ou une quenelle de mousse au sésame noir sur le dessus du dessert. Décoration (optionnelle) : parsemer de quelques graines de sésame noir torréfiées ou ajouter une chips d'ananas séchée pour apporter du relief et du croquant.

Temps de préparation : 25 à 30 Minutes
Temps de cuisson : 10 à 15 Minutes





LOU BRIGANDAS
Grégory Miano
12 chemin d'abord 30980 Saint Dionisy
Tél. : 06.86.28.40.39
Mail : ateliergardois@gmail.com
Site : www.lou-brigandas.fr

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23/11 de 14h à 15h

DESSERT



DESSERT CHOCOLAT MISO

INGREDIENTS

GANACHE MONTÉE CHOCOLAT NOIR
- 250g de lait
- 10g de Maïzena
- 25g de glucose/sucre
- 125g de crème à 35 %
- 175g de chocolat noir 70%

CRÉMEUX CHOCOLAT ET HARICOT AZUKI :
- 150g de lait
- 85g de crème à 35 %
- 50g de pâte de haricot azuki
- 20g de sucre
- 110g de chocolat noir 70 %

GAVOTTE CACAO :
- 300g de lait
- 75g de sucre
- 40g de farine T45/T55
- 15g de cacao maigre
- 20g de pâte de miso

SAUCE CHOCOLAT MISO :
- 125g de lait de riz
- 20g de glucose/sucre
- 60g de chocolat noir 70 %
- 30g de pâte de miso

BISCUIT MOELLEUX CHOCOLAT :
- 100g d'eau
- 6g de Maïzena
- 65g de jaunes d'œufs
- 40g de farine
- 100g de chocolat noir
- 100g de blancs d'œufs
- 50g de sucre



CIGARETTES MISO :
- 50g de beurre
- 50g de blancs d'œufs
- 50g de sucre glace
- 50g de farine T45/T55
- 20g de pâte de miso

PREPARATION

GANACHE MONTÉE AU CHOCOLAT NOIR 70 % : Délayer la Maïzena dans un tiers du lait froid. Porter le reste du lait à ébullition avec le glucose, puis incorporer progressivement au mélange. Remettre sur le feu et faire bouillir en remuant. Verser sur le chocolat partiellement fondu, ajouter la crème froide et mixer. Filmer au contact et réserver au frais 12 h minimum. Le lendemain, monter en chantilly et mettre en poche.

CRÉMEUX CHOCOLAT ET HARICOT AZUKI : Porter le lait, la crème et le sucre à ébullition. Verser sur le chocolat partiellement fondu et la pâte d'azuki, puis mixer. Filmer au contact et réserver au frais 12 h minimum.

GAVOTTE CACAO : Mélanger un tiers du lait froid avec la farine et le cacao tamisé. Porter le reste du lait à ébullition avec le sucre, puis incorporer progressivement au mélange. Remettre sur le feu et faire bouillir en remuant. Filmer au contact et laisser refroidir. Fouetter, étaler sur un tapis silicone et cuire 10 min à 180 °C. À la sortie du four, enrouler autour d'un rouleau pour former les cercles.

SAUCE CHOCOLAT MISO : Porter le lait de riz et le glucose à ébullition. Verser sur le chocolat partiellement fondu et le miso, puis mixer. Filmer au contact et réserver au frais 12 h minimum.

BISCUIT MOELLEUX AU CHOCOLAT : Mélanger l'eau froide et la Maïzena, puis porter à ébullition. Verser sur le chocolat partiellement fondu, ajouter les jaunes et la farine, puis mixer. Monter les blancs avec le sucre en meringue souple et incorporer délicatement le premier mélange. Étaler sur un tapis silicone ou dans un moule et cuire à 160 °C environ 35 min. Découper à l'emporte-pièce après refroidissement.

CIGARETTES MISO : Tamiser la farine et le sucre glace. Ajouter le beurre juste fondu, les blancs et le miso, puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Étaler sur un tapis silicone ou dans des moules et cuire 10 min à 160 °C.

MONTAGE : Déposer un cercle de gavotte dans l'assiette, puis un disque de biscuit au centre. Pocher le crémeux, puis la ganache montée en dôme. Creuser le sommet et garnir de sauce chocolat miso. Ajouter les cigarettes miso au moment du service.

RESTAURANT VINCENT CROIZARD
Jason Turchet
17 Rue des Chassaintes,
30900 Nîmes
Tél. : 04 66 67 04 99
Mail : contact@restaurantcroizard.com
Site : www.restaurantcroizard.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23/11 de 14h à 15h



PAVLOVA SAKURA

COING ET GINGEMBRE





INGREDIENTS

MERINGUE FRANÇAISE SAKURA :

- *100g de blancs d'œufs*
- *100g de sucre*
- *100g de sucre glace*
- *2 gouttes d'huile essentielle de sakura*
- *Fleurs de sakura*
- *Huile de coco*

CONFIT DE COING :

- *300g de purée de coing*
- *30g de sucre*
- *9g de pectine*
- *10g de jus de citron*
- *20g de gingembre*

BRUNOISE DE COING :

- *300g de coings (environ 3 pièces)*
- *50g de gingembre*
- *80g de sucre*
- *20g de jus de citron*
- *50g de beurre*



PREPARATION

MERINGUE FRANÇAISE SAKURA :
Dans la cuve d'un batteur, mettre les blancs d'œufs et un tiers du sucre à monter, puis ajouter un deuxième tiers du sucre.Serrer la meringue avec le reste du sucre, puis ajouter l'huile essentielle de sakura.Incorporer délicatement le sucre glace tamisé. Mettre en poche et pocher les pavlovas sur une feuille de papier cuisson. Faire sécher les meringues au moins 3 heures à 80 °C. Une fois froides, imperméabiliser les meringues avec de l'huile de coco passée au pinceau. Laisser durcir l'huile de coco avant de remplir les pavlovas.

CONFIT DE COING : Mettre la moitié de la purée de coing dans une casserole et faire tiédir.Mélanger ensemble le sucre et la pectine, puis ajouter à la purée et porter à ébullition. Ajouter le jus de citron. Verser sur le reste de purée, puis râper le gingembre frais. Mixer et laisser refroidir avant utilisation.

BRUNOISE DE COING : Réaliser une brunoise (petits cubes) avec les coings et le gingembre. Dans une poêle, faire revenir la brunoise avec le beurre. Ajouter le sucre et le jus de citron et laisser légèrement compoter les fruits (texture ferme mais cuite). Débarrasser et laisser refroidir.

MONTAGE ET FINITION : Mélanger le confit de coing avec la brunoise, tant pour tant ou à votre guise. Garnir les pavlovas avec ce mélange et décorer de fleurs ou d'herbes de votre choix.

RESTAURANT VINCENT CROIZARD
Jason Turchet
17 Rue des Chassaintes,
30900 Nîmes
Tél. : 04 66 67 04 99
Mail : contact@restaurantcroizard.com
Site : www.restaurantcroizard.com

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le lundi 23/11 de 15h à 16h

ANIMATIONS DU JAPON

TEMPURA



INGREDIENTS

PÂTE À TEMPURA
- *1 œuf*
- *160g d'eau*
- *100g de farine (T45)*
- *20g de fécule de maïs*
- *1L d'huile de tournesol*

GARNITURES
- *8 Crevettes*
- *80g de courgettes*
- *40g de champignons*

SAUCE TEMPURA
- *160 ml de katsuo-dashi (bouillon de bonite séchée)*
- *40 ml de mirin*
- *40 ml de sauce soja*

PREPARATION

GARNITURE : Décortiquez les crevettes et retirez l'intestin, puis incisez la queue en biais avec des ciseaux Placez les crevettes sur une planche à découper, le ventre vers le haut et faites de légères entailles en biais à l'aide d'un couteau ; écrasez ensuite légèrement les crevettes avec vos doigts pour casser les fibres de la chair. Découpez les légumes en morceaux faciles à manger.

PÂTE À TEMPURA : mélanger l'œuf et l'eau, puis ajouter la farine tamisée et la fécule de maïs et mélanger délicatement. Il est préférable de mettre à refroidir les ingrédients de la pâte à tempura aussi longtemps que possible et de les mélanger juste avant la friture, sans trop les travailler.

SAUCE TEMPURA : Mélanger tous les ingrédients dans une casserole et porter à ébullition.

CUISSON : Enrober légèrement les ingrédients de farine, puis les tremper dans la pâte à tempura et les faire frire dans l'huile préchauffée à 180 degrés. Retournez-les à mi-cuisson et retirez-les du feu dès que la panure est bien croustillante..

FINITION : Disposez-les esthétiquement dans une assiette et servez-les accompagnés de sel ou d'une sauce à tempura.

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le vendredi 20/11 de 17h à 18h



Chef : Toshiaki Watanabe,
Chef du Consulat Général
du Japon à Marseille

MAKIZUSHI

INGREDIENTS

POUR 2 ROULEAUX
- *100g de riz*
- *20g de vinaigre à sushi*
- *2 feuilles d'algue nori*
- *2 rouleaux d'omelette tamagoyaki*
- *40g d'épinards*
- *60g de concombres*
- *50g de surimi*
- *40g de takuan*
- *30g de kanpyo*
- *5g de denbu*

VINAIGRE À SUSHI
- *100 ml de vinaigre de riz*
- *90g de sucre*
- *30g de sel*
- *5g d'algue kombu*

OMELETTE TAMAGOYAKI
- *3 œufs*
- *20g de dashi*
- *8g de mirin*
- *2g de sauce soja claire*
- *2g de sucre*
- *1g de sel*
- *1 c.s d'huile de tournesol*



INFORMATIONS

***Takuan** = daikon mariné dans du sel et de la son de riz. Il est coloré à l'aide de curcuma, entre autres. Au Japon, c'est un légume mariné que l'on mange avec du riz.*
***Kanpyo** = une plante de la famille des cucurbitacées, appelée « yūgao », dont la peau est finement pelée puis séchée. On la fait tremper dans l'eau, puis on la fait mijoter avec de la sauce soja et du sucre pour la rendre sucrée.*
***Denbu** = de la chair de poisson à chair blanche cuite, effilochée finement et assaisonnée de sucre et de sel. On utilise souvent du « sakura denbu », coloré en rose.*

CUISSON DU RIZ : Versez le riz dans un saladier et ajoutez-y une grande quantité d'eau propre. Mélangez légèrement à la main, égouttez dans une passoire, puis remettez le riz dans le saladier. Mélangez délicatement le riz dans le saladier en le malaxant légèrement avec les mains. Lavez à nouveau le riz à l'eau propre, égouttez-le dans une passoire, puis remettez-le dans le saladier. Répétez de nouveau cette opération environ deux fois. Laissez reposer le riz dans la passoire pendant environ 10 minutes pour éliminer l'eau. Versez le riz dans une casserole à fond épais et ajoutez 1,2 fois la quantité de riz en eau (eau douce). Couvrez et faites cuire à feu vif. Dès que l'eau commence à bouillir, baissez le feu au minimum et laissez cuire pendant 12 minutes. Ne soulevez pas le couvercle même lorsque l'eau bout. Au bout de 12 minutes, éteignez le feu - ne soulevez pas le couvercle - et laissez reposer à couvert pendant 12 minutes. Mélangez ensuite le tout : c'est prêt.

VINAIGRE À SUSHI : Mettez tous les ingrédients - sauf le kombu - dans une casserole, faites chauffer et faites dissoudre le sel et le sucre. Ne laissez pas arriver à ébullition.

OMELETTE TAMAGOYAKI : Dans un saladier, versez les œufs, le dashi (à défaut, vous pouvez utiliser la même quantité d'eau et un sachet de bouillon de bonite séchée), le mirin, la sauce soja claire, le sucre et le sel, puis mélangez bien. Utilisez une poêle carrée à omelette tamagoyaki, faites-la chauffer et répartissez-y l'huile. Une fois l'huile bien répartie, ajoutez environ 1 cuillère à soupe d'huile, puis versez environ 60 ml de mélange d'œufs. Étalez les œufs sur toute la surface, puis, en partant du fond vers l'avant, enroulez le mélange sur lui-même à l'aide de baguettes ou d'un autre ustensile. Poussez l'omelette vers le fond de la poêle, ajoutez à nouveau de l'huile, versez environ 60 ml de mélange d'œufs et enroulez le premier rouleau autour. Répétez cette opération pour former l'omelette. Pour finir, donnez-lui une forme régulière à l'aide d'une natte à sushi et laissez-la refroidir légèrement.
Coupez-la en quatre parts égales dans le sens de la longueur avant de l'utiliser.

RÉALISATION DU MAKIZUSHI : Ajoutez le vinaigre à sushi au riz cuit et mélangez rapidement pour bien l'incorporer. Lavez soigneusement le concombre, coupez-le dans le sens de la longueur et retirez les pépins. Faites blanchir les épinards dans de l'eau salée, passez-les sous l'eau froide, puis égouttez-les. Préparez les autres ingrédients. Déposez une feuille de nori sur la natte à sushi et étalez une couche de riz vinaigré. Laissez 1 cm de feuille nori libre, sans riz, sur le côté le plus éloigné de vous. Disposez les ingrédients par couleur devant vous, puis enroulez fermement à l'aide de la natte. Laissez reposer un instant. Retirez le rouleau de la natte, transférez-le sur une planche à découper, coupez-le en 7 ou 8 parts égales, puis dressez-les dans un plat.

ONIGIRI
AU THON MAYONNAISE

INGREDIENTS

RIZ
- *600g de riz japonais (riz à sushi)*
- *Eau (1,2 volume pour 1 volume de riz)*
- *1 feuille de nori (algue séchée)*

FARCE
- *90g de thon albacore au naturel, égoutté*
- *2 c. à soupe de mayonnaise japonaise*
- *¼ de c. à café de chaque : sel, sucre, sauce soja, mirin et vinaigre de riz*
- *¼ de c. à café de MSG (facultatif)*

OPTION RIZ VINAIGRÉ
- *2 c. à soupe de vinaigre de riz*
- *1,5 c. à soupe de sucre*
- *½ c. à café de sel*



Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le samedi 21/11 de 15h à 16h



Chefs : Benjamin Dehant

PREPARATION

CUISSON DU RIZ : Rincez le riz jusqu'à ce que l'eau soit presque claire, ajoutez l'eau et laissez tremper 30 minutes. Faites cuire 12 minutes à feu doux (ou au cuiseur à riz), puis laissez reposer 20 minutes à couvert et 10 minutes à découvert. Si vous le souhaitez, incorporez au riz chaud les ingrédients du riz vinaigré, préalablement chauffés pour dissoudre le sucre. Étalez dans un grand plat et laissez tiédir 20 à 40 minutes.

FARCE : Mélangez le thon, la mayonnaise et l'assaisonnement. Réservez au réfrigérateur 30 min.

FAÇONNAGE : Gardez un bol d'eau à proximité pour humidifier régulièrement vos mains et éviter que le riz colle. Humidifiez légèrement un moule à onigiri ou un petit bol. Déposez 60 g de riz, puis 1 c. à soupe de farce au centre. Recouvrez de 90 g de riz et tassez légèrement. Démoulez et façonnez un triangle entre vos mains humides, en faisant tourner l'onigiri pour former ses trois côtés. Ne pressez pas trop fort !

FINITION : Coupez la feuille de nori en 8 morceaux et collez-en un à la base de chaque onigiri, en humidifiant légèrement une extrémité.
À déguster aussitôt, ou à conserver au réfrigérateur pendant 24 heures au plus.

LE KOROKKE
SELON MONSIEUR WADA

CROQUETTES CREMEUSES AUX HUITRES

INGREDIENTS pour 24 pièces

GARNITURE CRÉMEUSE
- *540 ml de lait (unité à préciser)*
- *180g d'oignon*
- *12g de sucre*
- *6g de sel*
- *1,2g de poivre*
- *240g d'huîtres*
- *120g de beurre*
- *120g de farine de blé*
- *24g de parmesan râpé*

PANURE
- *300g de farine de blé*
- *600 à 700g d'eau*
- *Chapelure en quantité suffisante*

CUISSON
- *Huile de friture : quantité suffisante*

PREPARATION

GARNITURE CRÉMEUSE : Mettre le lait, l'oignon, le sucre, le sel et le poivre dans une casserole et cuire jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajouter les huîtres, les cuire, puis porter le mélange à ébullition. Dans une autre casserole, préparer un roux avec le beurre et la farine. À feu doux, l'incorporer à la préparation et mélanger soigneusement pour obtenir la garniture crémeuse. Hors du feu, ajouter le parmesan et mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène. Laisser refroidir jusqu'à ce que la préparation soit assez ferme pour être façonnée à la main en croquettes.

PANURE ET LA CUISSON : Mélanger la farine et l'eau de la panure au fouet jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux. Plonger entièrement les croquettes dans cette pâte. Les égoutter légèrement, les déposer dans la chapelure et les recouvrir entièrement. Presser délicatement, en veillant à obtenir une panure régulière sur toute la surface. Réserver au frais. Chauffer une quantité généreuse d'huile à 180–185 °C, puis y frire les croquettes pendant 2 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.



Chef : Monsieur Tomohiro Wada



CROQUETTES AU BOEUF WAGYU JAPONAIS

GARNITURE DES CROQUETTES
- *900g de pommes de terre*
- *150g d'oignon*
- *60g de sucre*
- *6g de sel*
- *30g de sauce soja*
- *30g de lait*
- *300g de bœuf Wagyu haché (ou bœuf haché)*

PANURE ET FRITURE
- *300g de farine de blé*
- *750g d'eau*
- *Chapelure en quantité suffisante*

CUISSON
- *Huile de friture : quantité suffisante*

PREPARATION

PRÉPARER LA GARNITURE : éplucher les pommes de terre et les cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'une pique les traverse facilement. Dans une casserole, faire cuire l'oignon avec le sucre, le sel, la sauce soja et le lait. Ajouter le boeuf haché et cuire complètement. Écraser les pommes de terre, incorporer la préparation à la viande et mélanger. Laisser refroidir, diviser en 8 portions égales et façonner les croquettes.

RÉALISER LA PANURE : mélanger la farine et l'eau au fouet jusqu'à obtenir une pâte sans grumeaux. Tremper chaque croquette dans la pâte, égoutter légèrement, puis l'enrober entièrement de chapelure en pressant délicatement pour obtenir une panure régulière. Réserver au frais. Cuire les croquettes Chauffer une quantité généreuse d'huile à 180–185 °C. Faire frire 3 à 4 croquettes à la fois pendant environ 2 à 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Égoutter avant de servir.

Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le samedi 21/11 de 16h à 17h

CUISINE FAMILIALE JAPONAISE

DEMONSTRATION ET DEGUSTATION DE NIKUJAGA ET SHOGAYAKI PAR LE CHEF NORIKO



INGREDIENTS

- *400g de bœuf en fines tranches*
- *4 pommes de terre*
- *2 carottes*
- *2 oignons*
- *400ml de dashi*
- *3 c. à soupe de sauce soja*
- *2 c. à soupe de sucre*
- *2 c. à soupe de saké*
- *2 c. à soupe de mirin*
- *Un peu d'huile*

PREPARATION

Couper les pommes de terre, les carottes et les oignons en morceaux. Faire revenir le bœuf et les légumes dans un peu d'huile. Ajouter le dashi, le sucre, le saké, le mirin et la sauce soja. Porter à ébullition, puis laisser mijoter à feu doux pendant environ 20 minutes. Servir chaud lorsque les légumes sont tendres et bien imprégnés de sauce.



Chef : Noriko

INGREDIENTS

- *600g de porc en fines tranches*
- *1 morceau de gingembre frais (environ 30g)*
- *4 c. à soupe de sauce soja*
- *4 c. à soupe de mirin*
- *2 c. à soupe de saké*
- *1 c. à café de sucre*
- *Un peu d'huile*
- *1/3 de chou*

PREPARATION

Râper le gingembre et mélanger avec la sauce soja, le mirin, le saké et le sucre. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire dorer le porc des deux côtés. Verser la sauce au gingembre dans la poêle et cuire quelques minutes en retournant la viande. Laisser la sauce réduire légèrement. Déposer la viande sur le chou émincé.



Présent au MIAM pour sa démonstration culinaire le samedi 21/11 de 17h à 18h

LES RENCONTRES GOURMANDES

SAMEDI 21 NOVEMBRE DE 10H A 11H
LA FIGADIERE, VIN A LA FIGUE

DÉGUSTATION
Robe jaune pâle brillante, nez floral et fruité (figue, agrumes), bouche fraîche et souple, finale légèrement miellée

ACCORDS METS & VIN
Apéritif - Foie gras - Viande de canard - Fromage - Desserts chocolatés
Foie gras d'oie mi-cuit au porto - et au cognac

- *Millésime 2024*
- *IGP Cévennes*
- *Terroir : Sols argilo-calcaire*
- *Cépages: 100% Vermentino*

Domaine des maladières - 30360 vezenobres
Mr DUBOIS Grégory - 07 81 81 27 91
domainedesmaladieres@gmail.com

Délices des Payres - 26300 Marches
Mr BENHAMOU Dan - 06 77 12 27 83
dan@lespayres.com

DIMANCHE 22 NOVEMBRE DE 10H A 11H
B&G

DÉGUSTATION
Elevé en cuve sur lies fines durant 6 mois, il est doté d'une robe rouge grenat intense, d'un nez puissant et complexe aux senteurs de fruits mûrs, d'une bouche élégante présentant des arômes de garrigues et d'olives noires. Son final équilibré et fin avec des tanins soyeux permet à ce vin d'avoir une belle capacité de garde de 2 à 5 ans.

ACCORDS METS & VIN
Entremets Poire-Cassis

- *Millésime 2024*
- *IGP Cévennes*
- *Terroir : en côteaux et sur schistes*
- *Cépages: Syrah & Grenache Noir*

Domaine de la Grand'Terre - 30170 Saint-Hippolyte-du-Fort
Mr FESQUET Emilien - 06 89 96 82 36
emilien.fesquet30@gmail.com

Pâtisserie Frizon - 30520 Saint-Martin-de-Valgalgues
Mr FRIZON Florent - 04 66 30 13 75
patisserie.frizon@gmail.com

LUNDI 23 NOVEMBRE DE 10H A 11H
CHARDONNAY BLANC

Vinification : Chardonnay bien mûr, récolté de nuit, pressurage direct en douceur sous inertage, vinification à basse température pour préserver les arômes, élevage en cuve sur lies fines.

DÉGUSTATION
Robe limpide aux reflets verts. Nez intense de notes florales, de buis et de fruits blancs. La bouche présente un équilibre harmonieux sur la fraîcheur et le fruit.

ACCORDS METS & VIN
Le Camen'chèvre / Fromage de chèvre à pâte molle pur chèvre au lait cru.

- *Chardonnay Blanc*
- *Cépages : Chardonnay 100 %*
- *Appellation : IGP Pays d'OC*

Cave des Vignerons de Cavillargues 30330 Cavillargues
Mr ARNAUD Jean-Jacques - 06 24 19 11 07
cavecavillargues@wanadoo.fr

Chèvres d'Isèye - 64490 Aydius
VANDAELE Mathilde - 07 52 61 60 17
contact@chevres-iseye.fr

L'INTERVIEW DES CHEFS ETOILES



SAMEDI 21 NOVEMBRE, DE 17H A 18H, ESPACE « LES SAVEURS DU MIAM »



Sébastien Rath



Guido Niño Torres



Parrain 2026

Denis Martin

Après les démonstrations de la journée, installez-vous pour un moment d'échange avec ceux qui font rayonner la gastronomie. Sébastien Rath, Guido Niño Torres et Denis Martin, chefs étoilés, se confient au fil d'une interview : leurs parcours, leurs inspirations, leurs souvenirs de cuisine, leur attachement aux produits du terroir.

Une rencontre privilégiée, pour conclure cette journée de partage et de gourmandise.

NOTES

DU GOÛT

DU GOÛT DU GARD !

Des produits de tradition et de qualité gardoises
Tous les labels officiels de qualité (AOP, IGP, AB...) du Gard
Les savoir-faire des producteurs, des artisans et des restaurateurs
Le respect de la saisonnalité
La garantie d'une qualité gustative optimale
Un soutien à l'économie locale
Un maintien des emplois sur le territoire
La préservation de notre environnement

BONNE DEGUSTATION

Chambre de Commerce et d'Industrie Gard - Pôle Tourisme - 111 Chemin de la Tour de l'Evêque - CS4005 - 30032 Nîmes Cedex 1
Tél : 06 46 33 22 58 - Chloé Garcia - Assistante administrative et commerciale - c.garcia@gard.cci.fr - tourisme@gard.cci.fr

Certaines photographies et certains visuels de ce livret sont non contractuels et proposés à titre d'illustration.
Compte tenu des délais de réalisation du document, ils peuvent différer des réalisations finales, notamment en termes de présentation, de dressage ou de garniture. Certaines photographies ont par ailleurs été générées ou retouchées à l'aide d'outils d'intelligence artificielle.