ECOLE HOTELIERE
LAUSANNE
Since 1893
A MEMBER OF EHL GROUP

Recettes

NOËL VÉGÉTAL

Vendredi 16 novembre 2018

Les Recettes

PIÈCES COCKTAIL

Choux de Bruxelles frits à la poêle
avec aïoli au poivre fumé épicé

Falafel aux pois chiches avec racines
d'hiver et crème de noix de cajou

ENTRÉE

Risotto de riz vénéré crémeux,
cèpes en poudre et truffe

Les Recettes

PLAT PRINCIPAL

Courge butternut farcie

NOTES SUCRÉES

Tarte chocolat

Tarte poire-cannelle

Entremets banane chocolat

VOS CHEFS DURANT CET ÉVÈNEMENT

Suisse et Italienne, Anne Currat a été formée auprès de pâtissiers de grande renomée en Suisse Romande.

Passionnée par son métier, elle décide de partir une année pour se perfectionner.

Finalement, le voyage durera dix ans, entre la France et l'Italie. Anne devient Cheffe pâtissière d'une enseigne de haute gastronomie à Milan.

En parallèle, Anne continue de suivre des cours de perfectionnement pour découvrir et acquérir des nouvelles techniques, sans jamais négliger le côté artistique.

Riche de ces expériences, et de retour en Suisse, Anne ouvre sa propre pâtisserie-chocolaterie incluant un salon de thé.

Quatre belles années avant de rejoindre l'Ecole hôtelière de Lausanne et de repartir à travers le monde pour partager son talent et sa passion.

VOS CHEFS DURANT CET ÉVÈNEMENT

Ehrhard Busch grandit dans le restaurant familial où il se passionne dès sa plus jeune enfance pour la cuisine.

Diplômé d'économie à l'Université de Mosbach en Allemagne, il décide, après ses études, d'entrer en apprentissage auprès d'un grand traiteur. Cette expérience lui ouvre les portes du monde de l'évènementiel.

Son Chef lui transmet alors sa passion pour la cuisine française et lui propose de se rendre à Paris pour perfectionner son français à la fin de son apprentissage. Il intègre la brigade de Régis Douysset à 'L'escarbille' – 1 étoile Michelin. En quête de nouveaux challenges, Ehrhard part pour Londres et rejoint le célèbre atelier de Joël Robuchon, où il rencontre les Chefs Olivier Limousin et Xavier Boyer.

Depuis six ans, Ehrhard vit en Suisse et a rejoint l'Ecole hôtelière de Lausanne après plusieurs expériences à Fribourg, Cully et Yverdon entre autres. Ses voyages et ses expériences l'ont fait évoluer dans sa vision de son métier, l'amenant notamment à devenir végétarien.

Ehrhard partage aujourd'hui cette vision à l'EHL et y a créé en septembre 2018, le *Green Corner*, un concept de restaurant qui propose chaque jour un menu de saison complet et *vegan*, pour associer bien-être au quotidien et plaisir des papilles.

Pour 10 personnes | 124 kcal par personne

CHOUX DE BRUXELLES FRITS À LA POÊLE AVEC AÏOLI AU POIVRE FUMÉ ET ÉPICÉ

Ingrédients

500 g choux de Bruxelles
30 ml huile d'olive
sel de mer
cumin

Aioli

250 g hoummos nature
10 g harissa
1 citron (jus + zeste)
10 g poivre fumé en poudre
15 g sirop d'agave
10 ml vinaigre de Jerez
15 g coriandre
sel
poudre d'ail

Méthode

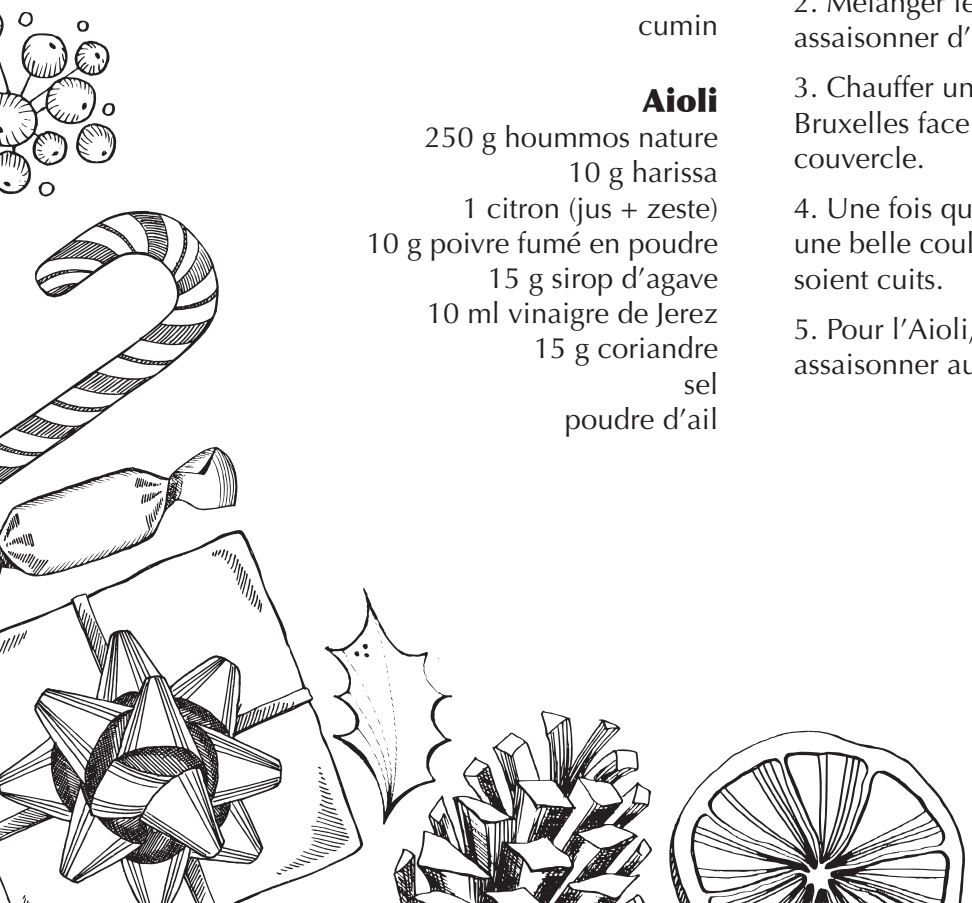
1. Retirer la première couche de feuilles des choux de Bruxelles, puis les couper en deux.

2. Mélanger les choux dans un grand bol et assaisonner d'huile d'olive, de sel et de cumin.

3. Chauffer une poêle et y déposer les choux de Bruxelles face vers le bas et les recouvrir d'un couvercle.

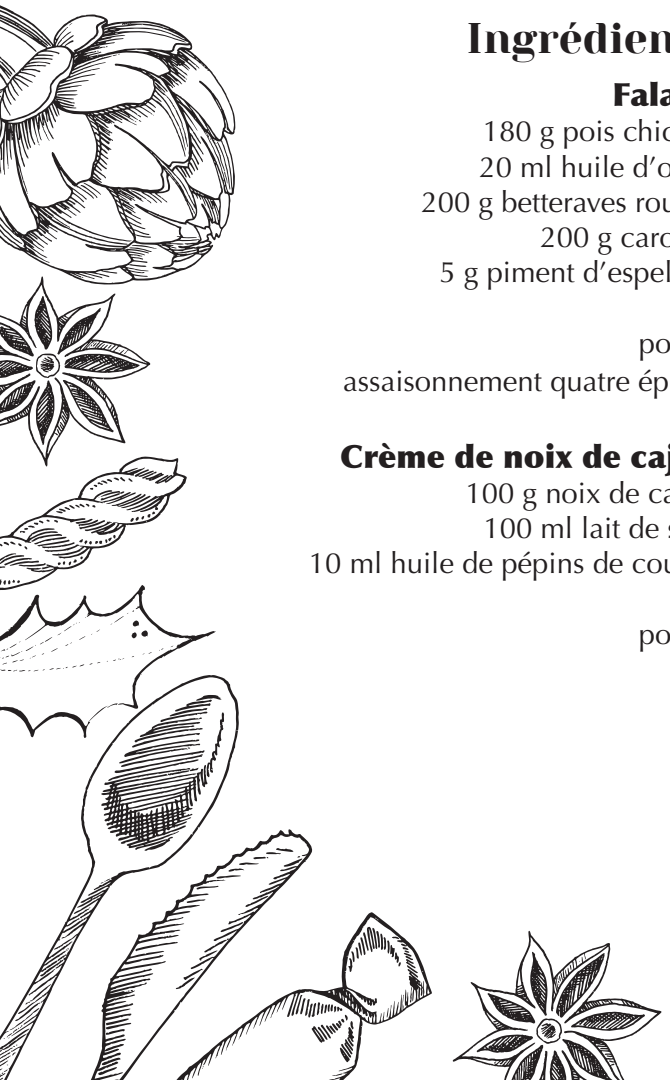
4. Une fois que les choux commencent à prendre une belle couleur brune, remuer jusqu'à ce qu'ils soient cuits.

5. Pour l'Aioli, mélanger tous les ingrédients et assaisonner au goût.



Pour 10 personnes | 66 kcal par personne

FALAFEL AUX POIS CHICHES AVEC RACINES D'HIVER ET CRÈME DE NOIX DE CAJOU



Ingrédients

Falafel

180 g pois chiches
20 ml huile d'olive
200 g betteraves rouges
200 g carottes
5 g piment d'espelette
sel
poivre
assaisonnement quatre épices

Crème de noix de cajou

100 g noix de cajou
100 ml lait de soja
10 ml huile de pépins de courge
sel
poivre

Méthode

1. Laisser tremper les pois chiches toute la nuit dans l'eau. Passer au robot culinaire avec l'huile d'olive et mélanger jusqu'à l'obtention d'une texture lisse, diviser en deux.

2. Peler les betteraves, les couper en petits morceaux et les mélanger avec la moitié des pois chiches pour obtenir une pâte rouge.

3. Assaisonner avec le piment d'espelette, le sel et les 4 épices.

4. Faites de même avec les carottes. Former de petits disques d'environ 20g/pièce et congeler.

5. Mélanger les noix de cajou avec le lait de soja et l'huile de pépins de courge pour obtenir une pâte lisse. Assaisonner et mettre dans une poche à douille. Faire frire les falafels dans de l'huile de tournesol à 160°C pendant 3 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déposer un peu de crème de noix sur le dessus et garnir avec des herbes.

Pour 10 personnes | 259 kcal par personne

RISOTTO DE RIZ VÉNÉRÉ CRÉMEUX, CÈPES EN POUDRE ET TRUFFE

Ingrédients

500 g riz vénéré
100 ml vin rouge
150 g oignon blanc
1,5 l bouillon de légumes
500 g tofu soyeux
20 g champignons cèpes en poudre
20 g truffe noire
huile d'olive
sel
poivre

Méthode

1. Couper finement un oignon et le faire suer dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter le riz et remuer pendant quelques minutes.

2. Déglacer avec le vin rouge et poursuivre la cuisson à feu doux.

3. Une fois le vin rouge réduit, ajouter petit à petit le bouillon de légumes et laisser cuire le riz pendant environ 20-30 minutes.

4. Pendant ce temps, mélanger le tofu et ajouter les cèpes en poudre. Si vous ne pouvez pas acheter de poudre de cèpes, utilisez des cèpes séchés et mélangez-les au robot culinaire jusqu'à obtention d'une poudre fine.

5. Une fois le riz cuit «al dente», ajouter le mélange de tofu pour obtenir une texture crémeuse. Saler et poivrer et servir sur une assiette.

6. Rasez un peu de truffe noire sur le dessus et servez immédiatement.

Pour 5-6 personnes | 315 kcal par personne

COURGE BUTTERNUT FARCIE

Ingrédients

1,2 kg courge butternut
20 ml huile d'olive
60 g oignon rouge
1 gousse d'ail
20 g sauge
50 g tomates séchées
70 g marrons
70 g riz basmati
70 g figues sèches
150 ml vin rouge
sel
poivre

Méthode

1. Couper la courge en deux et en retirer la chair et les graines au centre. Assaisonner chaque moitié avec du sel et du poivre.

2. Hacher la chair et la cuire dans une poêle avec l'huile d'olive.

3. Ajouter l'oignon et l'ail coupés en petits dés et le riz. Couper les tomates, les marrons et les figues en petits dés et les ajouter au mélange.

4. Déglacer le tout avec le vin rouge et ajouter la sauge hachée. Laisser réduire le vin rouge et cuire le tout pendant environ 10 minutes, puis assaisonner de sel et de poivre.

5. Remettre le mélange dans la courge et fermer les 2 côtés avec une double couche de papier alu. Cuisiner à 180°C pendant 1,5 - 2 h jusqu'à ce que la courge soit tendre.

6. Sortir du four et trancher la courge.

Pour 15 personnes	1 tarte par personne	278 kcal par personne

TARTE CHOCOLAT VÉGANE

Ingrédients

Sablé chocolat

220 g farine
100 g graisse de coco
70 g sucre moscovado
20 g poudre d'amande brute
30 g cacao en poudre
fleur de sel
sel
100 g lait de coco
40 g glucose

Méthode

1. Sabler la graisse de coco avec les poudres.
2. Mélanger le lait de coco avec le glucose fondu.
3. Ajouter le liquide dans les poudres et mélanger sans travailler. Finir de fraiser.
4. Abaisser la pâte à deux et détailler des cercles.
5. Cuire entre deux feuilles silicone à 160°C pendant 12 minutes.

Ingrédients

Crémeux chocolat

145 g lait de coco
145 g crème de soja cuisine
25 g sucre inverti
180 g chocolat 65%

Méthode

1. Mettre à bouillir le lait de coco, la crème de soja et le sucre inverti
2. Verser sur la couverture puis mixer.
3. Couler dans des flexipan.
4. Moules de Ø 8 cm à 40 g

Pour 9-10 personnes	1 tarte par personne	191 kcal par personne

TARTE POIRE-CANNELLE BIEN-ÊTRE

Ingrédients

Sablé cannelle sans lactose et gluten

10 g poudre d'amende
34 g beurre sans lactose
32 g sucre glace
1 pincée de sel
19 g purée de courgette
48 g farine de riz
9 g farine de maïs
24 g fécule de pomme de terre
4 g fécule de tapioca
1 g cannelle

Méthode

1. Mélanger la poudre d'amande et le beurre.
2. Ajouter le sucre glace et le sel. Ajouter la purée de courgettes. Ajouter la farine et la cannelle. Réserver au frigo sur plaque. Abaisser à 2 Ø 9cm.
3. Cuire entre deux feuilles silicone à 145°C jusqu'à bonne coloration.

Ingrédients

Crémeux poire sans lactose

108 g crème sans lactose
300 g purée poire
100 g sucre
24 g maizena
39 g beurre de cacao

Méthode

1. Chauffer la crème et la purée de poire.
2. Ajouter le sucre et la maïzena puis bouillir une minute.
3. Ajouter hors du feu le beurre de cacao puis mixer
4. Couler aussitôt dans les moules et mettre au congélateur. Moules Ø 8 cm à 55 g.

Pour 10 personnes	1 tarte par personne	339 kcal par personne

GÂTEAU BANANE CHOCOLAT

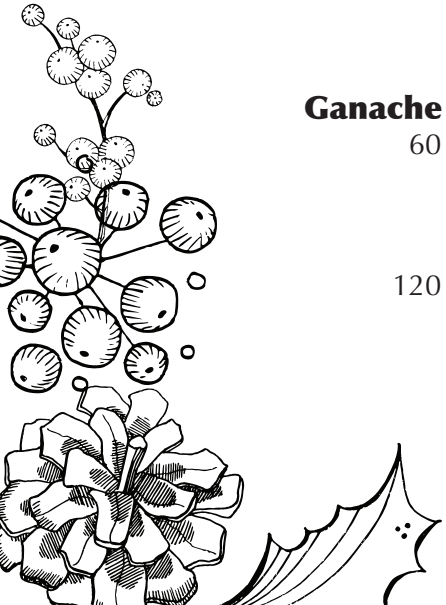
Ingrédients

Biscuit banane sans farine

50 g poudre d'amande
50 g sucre glace
70 g purée poire
48 g bananes écrasées bien mures
20 g beurre sans lactose
16 g eau de pois chiche
10 g sucre
jus de citron

Méthode

1. Monter la poudre d'amande, le sucre glace et la purée de poires.
2. Ajouter les bananes écrasées avec quelques gouttes de jus de citron.
3. Ajouter le beurre clarifié fondu.
4. Faire une meringue avec l'eau de pois chiche et le sucre. Ajouter la meringue délicatement.
5. 170°C ~ 15 minutes.



Ingrédients

Ganache montée chocolat

60 g crème sans lactose[1]
7 g glucose
7 g sucre inverti
40 g chocolat 70%
120 g crème sans lactose[2]

Méthode

1. Chauffer la crème[1], le glucose et le sucre inverti.
2. Verser sur le chocolat, mixer. Ajouter la crème[2] froide, mixer.
3. Laisser reposer 12h au frigo.
4. Monter au batteur.

ECOLE HOTELIERE
LAUSANNE
Since 1893
A MEMBER OF **EHL GROUP**

WWW.EHL.EDU