

L'Edito du Patron

Au CEFOR, on aime prendre un peu d'avance ! Nous avons pendant une semaine, fêter le poisson, bien avant le fameux 1^{er} avril. Mais nous, c'est en cuisine que nous lui donnons ses lettres de noblesse. Il suffit pour vous en convaincre de découvrir les recettes qui ont été proposées par nos professeurs et leurs étudiants de 3^e année de cuisine au restaurant d'application. Comme chaque année, le restaurant a connu l'affluence et nous en remercions tous nos amis visiteurs.

Si vous n'avez pu participer à l'un de ces soupers gastronomiques, qu'à cela ne tienne, nous vous donnons rendez-vous début mai pour le menu gastronomique de nos portes ouvertes.

Nous vous proposons une visite de l'école et des démonstrations du savoir-faire de nos professeurs et de leurs étudiants du lundi 8 mai au jeudi 11 mai prochains. Rejoignez-nous dès 17 heures et vous découvrirez les pains surprenants que les étudiants de boulangerie vont créer pour vous épater, des pâtisseries dignes des plus grands qu'il vous suffira d'emporter pour déguster à la maison, des chocolats tous plus originaux les uns que les autres, des formations nouvelles qui se feront connaître pour l'occasion. Notez déjà ce rendez-vous dans votre agenda, nous nous ferons un plaisir de vous faire parvenir le programme après les vacances de printemps.

Bonne lecture,

Benoît LE GAL,
Directeur

Les recettes de printemps

Soupe de poisson
Espuma de rouille

Ingrédients pour 20 couverts

SOUPE DE POISSON	
Rouget grondin	3 kg
Oignon	1 kg
Carotte	1 kg
Fenouil	1 kg
Céleri blanc	2 p
Concentré de tomate	1 petite boîte
Tomate	1 kg

Gousses d'ail	3 p
Vin blanc	0,75 L
Graine de fenouil	1 càc
Anis étoilé	2 p
Basilic	
Thym et laurier	
ROUILLE	
Œuf	2 p
Moutarde	2 càs
Harissa	
Sel, poivre	
Gousses d'ail	4 p
Huile d'olive	0,25 L
Huile d'arachide	0,2L
ESPUMA DE ROUILLE	
Rouille	400 g
Fumet de poisson	100 g
Crème	200 g
DECORATION : ciabatta, un filet de poissons de saison de 1 kg, chorizo	

Préparation

Commencer par écailler et vider les poissons. Lever les filets, réaliser un fumet avec les têtes, les arêtes, le céleri, le fenouil et l'oignon. Réserver 1 dl de fumet pour l'espuma, le reste est utiliser pour la soupe.

Réaliser une brunoise de légumes avec les cœurs de fenouil, carottes et éleris, les suer et les garder croquants (+/- 600 GR).

Réaliser la soupe : suer les légumes restants, déglacer au vin blanc, ajouter le concentré de tomates, mouiller avec le fumet de poisson, ajouter l'anis étoilé et les graines de fenouil, cuire doucement 1 heure, Retirer l'anis et mixer au thermomix.

Réaliser une rouille en mixant les œufs avec la moutarde, un peu d'harissa (selon le goût), du sel, du poivre et les gousses d'ail. Monter avec les huiles et réserver.

Préparer l'espuma en mélangeant la rouille avec le fumet de poisson et la crème, verser en siphon, gazer. Couper 20 tranches de pain, badigeonner au pinceau un peu d'huile d'olive et colorer au four.

Découper des tranches dans le chorizo, passer dans une poêle (juste un aller retour).

Cuire dans un fumet les poissons de garniture.

Au moment de servir, dans le fond d'un bol, déposer la brunoise de légumes, les poissons, la soupe et finir par l'espuma.

Servir à part la ciabatta nappée de rouille et garnie avec les tranches de chorizo.

Dos de cabillaud

Ecrasé de pommes de terre aux herbes fines

Beurre blanc

Tomates	20 p
Pommes de terre Nicolas	2 kg
Ciboulette	1 botte
Aneth	1 botte
Persil plat	1 botte
Beurre	300 g
Dos de cabillaud avec peau	3 kg
Basilic	1 botte
Gousse d'ail	3 p
Huile d'olive	0,1 L
Anneaux de calamar	20 p
Farine	
Beurre	1 kg
Vin blanc	0,5 L
Vinaigre	0,1 L
Echalotes	5 p
Sel, poivre	
Citron	2 p
Huile d'olive	

Préparation

Couper les tomates, les épépiner et les confire 2H à 100°.

Cuire les pommes de terre épluchées en purée et ajouter après cuisson le beurre et un tiers des fines herbes nettoyées et ciselées.

Portionner le poisson, colorer côté peau et réserver sur plaque, terminer la cuisson au four à l'envoi.

Mixer le basilic, ail, huile d'olive, réserver.

Réaliser soit une pâte à tempura soit une pâte à frire et frire les anneaux de calamar, éponger.

Réaliser un beurre blanc.

Au centre de l'assiette, déposer la purée aux herbes et le cabillaud. Sur la purée, déposer 3 quartiers de tomate en triangle, des points de pistou entre les tomates.

Ajouter un anneau de calamar frit sur le côté du cabillaud et finir par une salade d'herbes assaisonnée de sel, poivre, huile d'olive et jus de citron.

Pana cota Mangue Passion

Ingrédients pour 20 couverts

PANA COTA	
Crème fraîche	1 L
Sucre S2	100 g
Feuilles de gélatine	12 p
Gousse de vanille	2 p
MERINGUE COCO	
Blanc d'oeuf	200 g
Sucre S0	200 g
Sucre S2	200 g
Noix de coco	PM
CREME VANILLE AU SIPHON	
Crème fraîche	0,7 L
Sucre S2	75 g
Vanille	1 p
BRUNOISE DE MANGUE	
Mangue	3 p
Fruit de la passion	3 p
Citron vert	1 p
Coulis de mangue	0,3 L
CREME CITRON VERT	
Jus de citron vert + zestes de 3p	150 g
Oeuf	4 p
Jaune d'oeuf	4 p
Beurre	300 g
Gélatine	2 feuilles
Sucre S2	210 g
MERINGUE ITALIENNE	
Blanc d'oeuf	225 g
Sucre S2	450 g
Eau	0,15 L
Zeste de citron	2 p

CRUMBLE	
Sucre S2	100 g
Poudre d'amande	100 g
Farine	100 g
Beurre	100 g
SORBET MANDARINE	
Purée de mandarine	750 g
Purée de kalamanzi	250 g
Sirop de sucre de base	800 g

Préparation

La pana cota est servie avec une brunoise de mangue et fruits de la passion surmontée de meringue au citron d'une part et d'autre part d'un crumble servi avec un sorbet mandarine kalamanzi, crème citron et meringue italienne d'autre part. Il faut donc prévoir un siphon.

Commencer par ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour préparer la pana cota. Faire bouillir la crème avec le sucre et la vanille, y ajouter la gélatine et verser dans les verrines.

Préparer des bâtonnets de meringue : battre les blancs avec le sucre S2, hors du batteur incorporer le sucre S0, dresser des bâtonnets sur silpat, saupoudrer de coco et cuire à 100°.

Chauffer la crème avec la vanille et le sucre, refroidir, chinoiser, mettre au siphon et gazer, réserver au frais.

Peler et détailler les mangues en brunoise, ajouter le jus de citron, les fruits de la passion et le coulis.

Cuire au thermomix jus, zeste, œufs et le sucre à 90°, ajouter la gélatine, refroidir à 50° et mixer avec le beurre froid.

Réaliser une meringue italienne ajouter les zestes.

Réaliser un crumble avec tous les ingrédients. Réaliser un sirop de sucre de base, ajouter la purée de mandarine et la purée de kalamanzi passer à la turbine.

Pour la pana cota, on peut réduire les quantités de gélatine à 9 feuilles au lieu de 12 ou la remplacer par 5 gr d'iota

Si on préfère l'iota, le mettre dans la crème avec le sucre et mélanger jusqu'à l'ébullition et verser dans les verrines. On gagne du temps dans la prise de la pana cota.

Présentation

Déposer les fruits sur la pana cotta, ensuite garnir à l'aide du siphon vanille et des meringues « coco ». Déposer à gauche de l'assiette la pana cota, à droite un émietté de crumble, le sorbet, des points de crème au citron et des points de meringue italienne passés au chalumeau.

Infos sur l'iota :

A l'instar d'autres carraghénates, il s'agit d'un gélifiant extrait d'algues rouges (chondrus et euchema principalement) que l'on trouve sur les côtes de l'Atlantique Nord et dans les mers des Philippines et en Indonésie.

Iota a des propriétés très spécifiques qui permettent d'obtenir un gel d'une consistance moëlleuse et élastique ou des gélatines chaudes. Il est surtout utilisé avec des produits laitiers. Dissoudre à froid, porter à ébullition tout en mélangeant.

Le gel se forme que lorsque l'on cesse d'agiter le mélange.

En cas de rupture, le gel peut être recomposé après une période de repos.

L'avantage par rapport à la gélatine est qu'il gélifie beaucoup plus vite.

Les dates qui comptent ...

Notre collègue, Madame Languillier, est passée dans l'émission CANAL & COMPAGNIE le 9 mars dernier pour parler de notre nouvelle formation de caféologie. Si vous avez envie de la voir, suivez ce lien : <http://www.canalzoom.com/canal-et-compagnie-jeudi-9-mars-2017/>

Nous avons répondu toujours plus nombreux à la promenade KABUKI qui s'est déroulée à CELLES en février dernier. Un grand merci à tous pour le soutien que votre présence a apporté à cette action qui permet de soutenir la recherche qui se tourne vers les maladies orphelines.



Les prochaines vacances scolaires commencent le lundi 03 avril 2017 et prennent fin le lundi 17 avril 2017. L'école va donc fermer ses portes pendant ce temps... pensez à reprendre vos conventions de stages ou à réclamer un document dont vous auriez besoin avant cette fermeture.

Les jeux pour se détendre

Le café est le sujet de ce petit mots placés. Comment s'appelle cet art particulier ?



- Mousse Art
- Latte Art
- Café Art

Il faut être rapide et précis pour dessiner un motif avec du lait sur du café expresso d'où le nom de latte (lait) art ! Pour

apprendre, il suffit de suivre les cours du CEFOR ☺

Retrouvez les mots placés dans la grille et découvrez la réponse aux questions suivantes :

- 🍷 Pays dont le café est un des plus aromatiques et acidulés au monde ?
- 🍷 Nom du pays berceau du café (avec les lettres non utilisées) ?

Les mots à trouver (certaines lettres sont utilisées pour plusieurs mots) :

ARABICA	BARISTA	VERT	INDE
GRAINS	JAVA	AROMES	PH
MOKA	MOULIN	BRESIL	CAFE
ORIGINE	KENYA	NEZ	EAU
ROBUSTA	FILTRE	DECA	CHINE

M	O	K	A	L	I	S	E	R	B
O	R	E	R	O	B	U	S	T	A
U	I	N	A	C	H	I	N	E	R
L	G	Y	B	P	E	T	H	I	I
I	I	A	I	H	G	O	P	I	S
N	N	E	C	E	R	I	S	E	T
D	E	J	A	V	A	E	A	U	A
E	N	E	Z	F	I	L	T	R	E
C	V	E	R	T	N	I	N	D	E
A	R	O	M	E	S	C	A	F	E

Réponses : Kenya et Ethiopie

Au secours !



Qu'il est triste d'être maltraité !

Nous devons déplorer depuis septembre la disparition de matériel utile à tous (deux kenwoods, des culs de poules, des rouleaux...), et

leur mauvaise utilisation qui fait qu'ils doivent être envoyés en réparation chez les fournisseurs... bref, nous vous sollicitons pour que tous ensemble nous tentions de régler ces petits soucis du quotidien qui pourrissent notre vie !

L'école ne dispose pas de finances inépuisables malheureusement et ne peut donc remplacer tout ce qui est abîmé, cassé ou volé au fur et mesure.

Masters d'œnologie du cefor

Ce samedi 25 mars, le CEFOR a organisé son master des vins. Déguster à l'aveugle et reconnaître un vin, cela s'apprend. Venez nous rendre visite lors des portes ouvertes et nous vous raconterons cela. Pour les résultats, nous les difuserons lors de notre prochaine news.

A très bientôt !