



Menu Rose

Jeudi 13 octobre

Octobre Rose
au Centre Jean PERRIN



édition 2022

Menu pour 4 personnes

Carotte Cake au Cumin

Chantilly au chèvre

p. 2

Filet de cannette aux figues et baies roses
& écrasé de pommes de terre et patates douces

p. 3

Fromage de chèvre frais
enveloppé de pétales de roses

p. 4

Paulova
Framboises & Citron Vert

p. 5

Carotte Cake au Cumin Chantilly au chèvre



Ingrédients

Pour 4 flans

- 160g de carottes
- 80ml de lait
- 80g de crème
- 1 œuf
- 1g cumin
- Sel, poivre

Mixer les carottes cuites, ajouter le lait, la crème et l'œuf.

Assaisonner avec cumin, sel et poivre.

Mettre dans un plat beurré et cuire au bain marie à 100°C pendant 1h30.

Refroidir et réserver, et réaliser le sablé Breton

Pour le sablé breton

- 30g de beurre mou
- 50g de farine
- ½ sachet levure chimique
- 1 jaune d'œuf
- Sel

Mélanger le beurre mou avec la farine, la levure pour obtenir un aspect semoule.

Ajouter le jaune d'œuf sans travailler la pâte. Etaler entre 2 feuilles de papier cuisson.

Laisser reposer 1h au frais.

Découper à l'emporte-pièce des cercles de 4 à 5cm et cuire 10 à 12 minutes à 200°C. Réserver.

Pour la chantilly au chèvre

- 35g chèvre frais
- 35g crème liquide
- Sel, poivre

Mixer le chèvre

Ajouter la crème fouettée en chantilly
Assaisonner

Pour la préparation finale

Disposer sur assiette le disque de sablé Breton

Démouler le flan de carottes au-dessus
Pocher la chantilly au chèvre sur le flan avec une douille cannelée.

Servir et déguster !

Une recette en 4 étapes

Temps de repos : 1h

Filet de cannette aux figues et baies roses & écrasé de pommes de terre et patates douces



Ingrédients

Pour le filet de cannette aux figues et baies roses

- Filet de cannette : 300g
- 8 figues fraîches
- 2 c à soupe de miel
- 1 c à soupe de vinaigre balsamique
- 10g de baies rouges
- 15g de fond de volaille

Quadriller la peau des magrets et cuire 5 à 6 minutes dans la poêle côté peau puis 2 à 3 minutes côté chair. Réserver.

Couper les figues en 2 dans la longueur. Faire fondre le beurre et y faire revenir les figues. Pendant ce temps, mélanger le miel, le vinaigre puis verser cette préparation sur les figues.

Laisser mijoter 4 à 5 minutes en les retournant. Oter les figues et laisser réduire le jus de cuisson. Ajouter le fond de volaille.

Déposer les magrets en tranches puis napper avec la sauce et ajouter les baies roses.

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 15 minutes

Pour l'écrasé de pommes de terre et de patates douces

*avec ses panais confits au jus de betterave
et copeaux de radis roses*

- 8 pommes de terre moyennes
- 2 patates douces
- 25 cl de crème fraîche
- 60g de beurre
- 4 gousse d'ail
- Sel, poivre, muscade

Cuire séparément les pommes de terre et les patates douces à la vapeur et réserver séparément.

Dans un saladier, mettre les pommes de terre et les patates douces et les écraser à la fourchette.

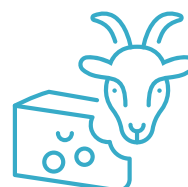
Ajouter l'ail en purée, le beurre et la crème.

Assaisonner et servir

*Fromage de chèvre frais
enveloppé de pétales de rose*



**Cette préparation est réalisée directement
par la fromagerie GAEC CHEVR'ILLE.**



 *

Nos producteurs
LOCAUX

***Retrouvez la liste de nos producteurs locaux en page 7.**



**GAEC CHEVR'ILLE
Vedrines
15500 BONNAC**

Paulova

Framboises & Citron Vert



Ingrédients

Pour la meringue

- 3 blancs d'œufs
- 150g de sucre en poudre
- 1 c à café de citron vert
- 1 c à soupe rase de maïzena

Pour la chantilly

- 20cl de crème
- 50g de sucre

Pour la décoration

- Framboises fraîches
- Coulis de framboises

Préchauffer le four à 100°C.

Monter les blancs en neige avec le citron vert.

Quand ils commencent à monter, ajouter la maïzena puis le sucre petit à petit. Le mélange doit être bien brillant et la consistance doit être au bec d'oiseau.

Faire 4 cercles avec cette préparation sur une toile en silicone ou sur un papier sulfurisé, enfourner pour 1h15.

Monter la chantilly : fouetter la crème bien froide jusqu'à ce qu'elle monte en chantilly, une fois qu'elle est presque montée, la sucrer.

Pour la préparation finale

Etaler la crème chantilly sur les disques de meringue, y déposer les framboises et arroser avec le coulis de framboise.

Servir immédiatement et savourer !

Mise à l'honneur des fournisseurs

Le service restauration et le service diététique travaillent tout au long de l'année avec des producteurs locaux pour élaborer des repas de saison et locaux.

La liste de nos producteurs locaux

VIANDES



Allier volailles
9 Rue David et Pérot
03110 Escurolles
allier-volailles.fr



SA Languedoc Lozère Viande
Avenue de la Méridienne, 3
impasse du Géant
48100 ANTRENAS
languedoclozereviande.fr

LAITAGES



Coeur de fermier
EARL du Puy de Banson
63740 Gelles
coeur-de-fermier.com



Chevr'ille
GAEC CHEVR'ILLE
Vedrines
15500 BONNAC

FRUITS ET LÉGUMES



Grelet productions
Chemin du Pont Perdu
63360 GERZAT
greletproductions.com



Domaine de Picou
Domaine de Picou
63430 Pont du chateau



Terre Azur - Grossiste alimentaire
Grandes et moyennes surfaces et
magasins de proximité
terreazur.fr



JESS BIO
7 rue de la Tour
15500 Massiac
natureetprogres-auvergne.org/

BOULANGERIE



Boulangerie Tamisier
50 Rue des Plats
63000 Clermont-Ferrand
boulangerie-tamisier.fr

Nous espérons que ce menu vous a plu !

Vous pouvez retrouver ce menu sur notre site internet ainsi que toutes les actualités d'Octobre Rose : www.cjp.fr

Accédez au site internet en scannant ce QR Code :



Centre de lutte contre le cancer Jean PERRIN

58 rue Montalembert

63011 Clermont-Ferrand CEDEX 1

www.cjp.fr 04 73 27 80 80

