

Concours International de Cuisine note à note N°8



Assia ABBADI
Chifaya ABDOUL
Aroneya ANNAI SELVANADIN
Alice MARTEIL
Manon PERROT

Nous avons choisi de réaliser un trompe-l'oeil sous forme de pancakes avec un goût de pâtes à la carbonara. Notre réalisation aura donc un aspect de dessert mais un goût salé. Ce plat sera composé de :

- Pancakes élaborées à base de blancs d'oeufs et d'eau
- Fruits rouges sous forme de billes roses et violettes gélifiées à l'aide de pectine
- D'un coulis réalisé à partir d'eau et de pectine pour avoir une consistance adéquate.

Protocole d'extraction de la pectine



- Congeler des peaux d'agrumes et en confectionner un stock important
- Hacher les peaux congelées au robot
- Les mettre au bain-marie, ajouter de l'eau au 3/4 et laisser chauffer pendant deux heures avec un couvercle en remuant toutes les 15 minutes. Laisser refroidir.
- Verser doucement le tout à travers quatre couches de tissus au fond d'une passoire et laisser égoutter pour la nuit.

Test pour savoir si la pectine est utilisable :

Si la pectine n'a pas la consistance d'un sirop. La pectine va précipiter (gélifier).

- Planter une fourchette dans le mouton et brasser 20 tours.
- Retirer doucement la fourchette en la maintenant droite. (Si le mouton y adhère plus de deux secondes, le liquide est trop concentré en pectine et il faudra le diluer avec un mélange de trois parties d'eau pour une partie de jus de citron.)
- Cueillir avec la fourchette, comme s'il s'agissait d'un aliment. Si ça tient sur la fourchette en une masse arrondie, la pectine est parfaite. Si ça pendouille et se déforme rapidement, il faudra l'épaissir, ou si encore ça ne se laisse pas cueillir, il faudra l'épaissir encore plus. On épaissit au bain-marie.

Protocole d'extraction des protéines

Extraction des protéines du blanc d'œuf :

- Casser des œufs et séparer les blancs des jaunes
- Étaler les blancs (battus en neige ou non) sur une plaque de cuisson et enfourner à 50°C jusqu'à l'obtention d'une poudre de protéines.

Préparation des pancakes



Liste des ingrédients :

- 100 mL d'eau plate
- blanc d'oeuf déshydratée
- jus de citron
- arôme oignon
- huile
- herbes de provences
- sel, poivre

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients dans un bol.
- Cuire l'appareil sur une poêle préchauffée, dans un emport-pièce.

Préparation des fruits



Ingrédients :

- 2 grammes de pectine
- 100 mL d'eau plate
- jus de citron
- huile de tournesol
- colorants rouge et bleu
- arôme de lardon

Préparation :

- Placer le verre d'huile de tournesol 30 minutes au congélateur, il faut que l'huile soit vraiment très froide pour que les gouttes gélifient instantanément. Attention le verre doit être assez profond (penser à une éprouvette ou à un verre doseur)
- Dans une casserole, mélanger à froid, l'eau, le jus de citron, l'arôme et 2 g de pectine. Puis porter à ébullition tout en mélangeant.
- Laisser refroidir quelques minutes. Verser la préparation dans un flacon doseur avec un embout fin ou prenez une seringue.
- Laisser tomber une à une les gouttes de jus dans le verre d'huile, puis à l'aide d'une cuillère, les récupérer délicatement au fur et à mesure. Ne pas aller trop vite et attendre que les sphères soient bien gélifiées avant de les sortir.
- Rincer les sphères dans un saladier d'eau fraîche et les réserver au frais jusqu'à utilisation.

Préparation du coulis



Ingrédients :

- 1 gramme de pectine
- 200 mL d'eau
- jus de citron
- arômes : oignon, crème fraîche et fromage
- colorant marron

Préparation :

- Dans une casserole, introduire 200 ml d'eau, une cuillère à café de jus de citron et quelques gouttes de chaque arôme et porter à ébullition.
- Incorporer 1 g de pectine dans le mélange sous vive agitation.
- Laisser refroidir la préparation une fois que l'on a obtenu la texture attendue.
- Ajouter les colorants.