

# Recette Tablier

## Liste des cours de cuisine

### **SALÉ**

#### **Tapas**

- Empanadas au thon et olives
- Piquillos farcis au fromage frais, menthe et chorizo
- Tortilla espagnole

#### **Foie gras (3 ou 4 plats à base de)**

- Consommé de foie gras aux légumes
- Aumônière ou bonbon poire foie gras
- Crème brûlée au foie-gras et 4 épices
- Cake au foie gras

#### **Foie gras terrine et compotée d'oignons rouges**

- Foie gras aux épices
- compotée d'oignons rouges

#### **Macarons salés (2 parfums au choix)**

- saumon-citron
- fromage frais-ciboulette
- tomate-curry
- noix-roquefort

#### **Légumes de printemps**

- Velouté d'asperges
- Pesto de fanes de radis
- Bavarois de radis et son miroir de carotte

#### **Légumes d'été**

- Gaspacho de tomates
- Aubergine à la grecque
- Courgette en tiramisu
- Antipasti de poivron

#### **Légumes d'automne**

- Champignons des bois marinés au vinaigre balsamique blanc
- Mini potimarron farci à l'italienne
- Velouté de betterave

#### **Verrines et espumas**

- Verrines de pana cotta à la betterave et espuma au cumin
- Verrines mousse de carotte et tuiles au parmesan
- Verrines rillettes de saumon et ses petits croûtons
- Verrines tartare et espuma de tomate au basilic (ou tartare et espuma d'avocat et coriandre)

### **Sushis et makis**

- cuisson et assaisonnement du riz
- découpe du saumon
- réalisation d'un rouleau de maki, un rouleau de maki roll et 10-12 nigiris

### **Cuisine asiatique**

- Bouchées vapeur crevettes Siu Mai ou raviolis Gyoza crevette (Chine)
- Nems au poulet et menthe ou nems traditionnels au porc (VietNam)
- Boeuf sauce satay (Thaï)

### **Délices du Japon**

- bouillon dashi
- soupe miso au tofu
- gyozas à la crevette
- brochettes de poulet yakitori ou bœuf fromage

### **Le Bo Bun : salade vietnamienne**

- nems à la viande ou crevette
- marinade viande de bœuf
- préparation des crudités et de la sauce sucrée salée

### **Poissons (en balade sur la côte d'amour)**

- Fumet de poisson
- Tartare de saumon à l'orange et coriandre ou brochettes de saumon laqué aux noix de cajou
- Terrine de poisson à la menthe fraîche
- Gratin de lotte à la ciboulette

### **Sur la route de la St Jacques**

- Terrine aux noix de St Jacques et sa crème citron-curry
- Coquille St Jacques à la Nantaise
- Céviché au piment d'Espelette
- Poêlée de noix de St Jacques ou décoquillage

### **Apéro gourmand**

- Crackers tomate origan
- Toasts croustillants aux champignons persillés
- Verrines pana cotta à la betterave, espuma au cumin
- Roulés de saumon fumé au fromage frais et basilic

## **MIXTE SUCRÉ-SALÉ**

### **Cuisine italienne**

- Ravioli ricotta épinard
- Risotto au poulet
- Pesto rosso,
- Tiramisu citron-limoncello

### **Nantes, traditions gourmandes**

- Velouté de mâche
- Sablés au curé nantais
- Filet de bar rôti et beurre blanc
- Gâteau nantais

### **Nems, bricks et samoussas**

- Nems au poulet, noix de cajou et menthe (feuille de riz)
- Aumônières curé nantais poire (filo)
- Bonbons pomme tatin (bricks)
- Samoussas chocolat amande ou coco (bricks)

## SUCRÉ

### Macarons sucrés (2 parfums au choix)

chocolat, citron, fraise (ou autre fruit), vanille ou pistache

### Bonbons chocolats

- Muscadines (chocolat au lait et praliné)
- Bouchées gourmandes aux fruits secs
- Caissettes chocolat noir miel

### Pâte feuilletée

- Pâte feuilletée
- Pithivier (galette frangipane ou frangipane chocolat) ou mille-feuilles individuels

### Desserts à base de fraises

- Salade de fraises gariguettes au balsamique et infusion de basilic
- Fraisier brioché
- Feuilleté de fraises au mascarpone et en coulis
- Smoothie à la fraise

### Choux

- Pâte à choux
- Éclairs au chocolat ou café
- Paris-brest

### Cup cakes

- Gâteaux au chocolat et vanille ou fraise (ou autre confiture)
- Glaçage, nappage + déco

### Verrines sucrées

- Verrines bavarois menthe-citron
- Verrines aux 2 chocolats et son granola
- Verrines mirepoix de fruits au sirop et mini-brochettes
- Tiramisu framboise

### Fruits d'été

- Grathym d'abricots
- Aspic de fruits d'été et son coulis de framboise
- Mille-feuilles au melon et porto

### Kfé gourmand

- Mousse au chocolat et fève tonka
- Spéculoos
- Bonbons au chocolat blanc et noix de coco
- Mirepoix de fruits frais au sirop

### Desserts aux chocolats

- Meringues au chocolat
- Nems au chocolat blanc, framboise et fève tonka
- Gâteau au chocolat et sa crème... au chocolat, façon cup cake.

A venir : desserts US, mille-feuilles en folie, ...