Les recettes des Mijotés du secteur des CISP

N° 4

Juin 2019

L'interfédé
CISP

L'Interfédé, partenaire pour l'insertion

L'Interfédé assure plusieurs missions. Elle représente et promeut notamment les centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP) auprès de différentes instances, elle coordonne l'offre de formation pour les travailleurs du secteur et soutien la professionnalisation des CISP en prônant la cohérence et la qualité des pratiques formatives, évaluatives, organisationnelles et administratives.

L'Interfédé est née de la volonté commune des cinq fédérations qui constituent le secteur de l'insertion socioprofessionnelle en Wallonie et qui poursuivent l'objectif de favoriser l'accès à la formation et à l'emploi pour tous.

L'interfédé CISP

Les Mijotés du secteur des Centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP)

Les CISP sont des opérateurs de formation et d'insertion socioprofessionnelle qui s'adressent à des adultes faiblement scolarisés et demandeurs d'emploi.

Le secteur des CISP compte 153 opérateurs de formation agréés en Wallonie constitués en asbl ou en service de CPAS. Ils forment chaque année près de 16.000 stagiaires.
Les CISP sont animés par un cadre d'action et des pratiques communes : la formation socioprofessionnelle, la lutte contre les inégalités, la reconquête de la citoyenneté, la prise en compte globale et personnalisée des personnes qui sont en formation et l'action collective.

Table des matières

Introduction 4

Les recettes

Feuilles de pommes de terre à la tapenade d'orties et tempura 8

Raviole, velouté d'asperges, croustillant de fromage et salade 10

Saumon en trois façons, pickles et émulsion de betteraves 12

Rouleaux de printemps à la truite et agrumes, millefeuille 14

Brouet de porc au miel et ravioles aux asperges 16

Côte de porc, pommes de terre, ail des ours et asperges 18

Tartelettes à la rhubarbe, glace vanille, tartare de fraises 20

Tarte à la rhubarbe aux délices du chant d'oiseaux 22

Parfait aux fraises 24

Lexique 26

Coordonnées 27

Introduction

Les Mijotés du secteur des CISP

Des Centres d'insertion socioprofessionnelle (CISP) actifs dans la filière Horeca se sont engagés dans les Mijotés du secteur. Cela fait maintenant quatre ans que cette action est organisée et qu'elle permet à des professionnels de la filière Horeca de se retrouver pour échanger sur leur métier et sur leurs pratiques. Neuf centres se sont engagés dans le projet. Neuf recettes que nous vous proposons de découvrir dans ce quatrième livre de recettes des Mijotés du secteur.

Les Mijotés du secteur sont nés de formateurs qui souhaitaient échanger des pratiques entre collègues. L'idée a rapidement germé vers une action concrète, soutenue par un comité d'accompagnement réunissant trois centres Horeca et une régionale de Lire et Ecrire.

En 2019, l'AID Hainaut Centre, Devenirs, la Ferme de Froidmont, le Germoir, le Perron de l'Ilon, les Ateliers de Pontaury, la Halle de Han, Step Métiers et Work'inn ont chacun composé une équipe d'un formateur et de deux stagiaires.

Les équipes créent une recette, autour d'un produit régional, d'un amuse-bouche, d'une entrée, d'un plat ou d'un dessert.

Chacun invite dans ses locaux un autre centre, chargé de réaliser sa recette lors d'un évènement final. Tour à tour, les neuf équipes accueillent un centre dans leurs locaux et en découvrent un. Ce premier contact permet de partager son quotidien et son organisation, de se rencontrer, d'échanger sur le métier. « Les stagiaires ont découvert d'autres manières de se former, d'autres types de pédagogies et d'autres styles de cuisines ».

Les Mijotés du secteur se sont clôturés au Cefor* de Namur, où tous les participants étaient réunis. Chaque équipe a cuisiné pendant 2 heures côte à côte, en s'entraidant, ou tout simplement en discutant des réalités de travail. Les stagiaires ont montré leur savoir-faire pour réaliser leur interprétation de la recette proposée. Chacun à leur tour, ils ont ensuite présenté leur plat, avant que le groupe ne le déguste ensemble.

Un journaliste du journal Le Soir est venu réaliser un reportage sur cette journée et sur le secteur des CISP. Les stagiaires ont partagé leur passion pour la cuisine et leurs projets futurs.

* Le Cefor est l'Institut d'Ensegnement de Promotion Sociale de Wallonie-Bruxelles enseignement.

Une activité formative

Les Mijotés du secteur est une activité formative pour les formateurs et pour les stagiaires.
Dans un cadre soumis à moins de stress et de restriction de temps que dans un restaurant, les stagiaires ont plus d'autonomie. Ils vivent un moment privilégié avec les formateurs. Leur relation s'en trouve renforcée. La journée donne confiance en soi, motivation et permet de sortir de son contexte habituel de travail. C'est une reconnaissance de leur savoir-faire et la confirmation qu'ils ont trouvé leur voie. Ils donnent un coup de main à une autre équipe, partagent leur technique plus efficace pour la découpe de la viande ou pour la première fois, s'essaient à la pâtisserie…
Pour les formateurs, c'est un moment de rencontre entre professionnels, de convivialité et de retrouvailles. Se confronter à d'autres contextes permet de prendre du recul sur sa pratique et de se mettre en question. C'est aussi avoir un regard neuf sur ses stagiaires, et sur son métier de formateur.

Un rendez-vous annuel

Les Mijotés du secteur sont devenus peu à peu une rencontre annuelle pour les professionnels de la filière Horeca et pour les stagiaires. Les apports de cette action ne sont plus à démontrer. Le plus visible est sans doute une meilleure connaissance mutuelle et espérons-le, une possibilité d'aller chercher du soutien ou des ressources en cas de besoin.

Amuse-bouche
Feuilles de pommes de terre à la tapenade d'orties et tempura

Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 60 min

Matériel spécifique : four, cutter, friteuse

Recette conçue par la Ferme de Froidmont et interpretée par les Ateliers de Pontaury lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

300 gr de pommes de terre fermes
3 kg de gros sel
1 kg de feuilles d'ortie
200 gr de feta : 100 gr pour la tapenade et 100 gr en présentation
50 gr d'huile d'olive
200 gr de noix
Sel, poivre, ail
150 gr de farine + 20 gr
150 ml de bière « Wark »
1 jaune d'œuf
3 blancs en neige
1 botte de jeunes oignons

Etapes de réalisation

Cuire les pommes de terre au gros sel au four à 190°C. Les découper en fines tranches. Les huiler et les marquer sur un grill bien chaud.
Blanchir les orties, les refroidir. Les mixer au cutter* avec la feta, l'huile d'olive et les noix. Sel, poivre.
Réaliser l'appareil à tempura : mélanger doucement la farine avec la bière, le sel et le jaune d'œuf et y ajouter les blancs d'œufs en neige.
Découper des tronçons de jeunes oignons. Les laver, les fariner et réaliser des tempuras dans l'huile de friteuse chaude.
Dresser comme un millefeuille avec 3 tranches de pommes de terre grillées par personne.

* Voir lexique page 26

Amuse-bouche
Raviole, veloutés d'asperges, croustillant de fromage et salade

Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 30 min + 3 min

Matériel spécifique : laminoir, cercles en inox, mixeur, tamis, maryse*.

Recette conçue par le Germoir et interpretée par la Halle de Han lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

Beurre
Huile d'olive
6 jaunes d'œuf
Citron
100 gr de fromage d'Orval
20 cl de Chimay blanche
50 gr de sucre

Pâte à raviole :
250 gr de farine
8 cl d'eau froide
1 œuf
1 c.à.c. rase de sel fin

Velouté d'asperges vertes :
1 botte d'asperges vertes
15 cl de crème 20%
50 cl de bouillon de légumes
25 gr de beurre
50 gr d'échalotes ciselées

Velouté d'asperges blanches :
1 botte d'asperges blanches
15 cl de crème 20%
50 cl de bouillon de légumes

Etapes de réalisation

Le velouté d'asperges :
Faire suer* les échalotes avec le beurre.
Ajouter les asperges coupées en tronçons, ajouter le bouillon de légumes et laisser à frémissement jusqu'à consistance tendre.
Égoutter en réservant le bouillon et mixer avec la crème.
Passer au tamis et rectifier la consistance si nécessaire avec du bouillon. Assaisonner et réserver.

Le sirop de Chimay :
Laisser réduire la bière et le sucre jusqu'à obtention d'un sirop épais.

Les ravioles :
Au robot, mélanger avec un crochet, travailler à petite vitesse tous les ingrédients nécessaires à la pâte à raviole. Stopper lorsque la pâte est homogène.
Passer au laminoir*, tailler à l'aide d'un cercle inox et confectionner les ravioles : déposer un peu de sirop de Chimay au centre d'un cercle de pâte.
Y poser un jaune d'œuf et assaisonner avec un peu de sel et un tour de moulin à poivre.
Déposer le deuxième cercle de pâte et souder les deux cercles fermement. Redécouper les ravioles avec un cercle de diamètre inférieur au premier et réserver.
Cuire à l'eau bouillante 3 min.

Réaliser le croustillant d'Orval :
Colorer les tranches de fromage à la salamandre* jusqu'à obtenir une coloration légèrement blonde et une consistance croquante. Laisser refroidir et concasser grossièrement. À l'aide d'un économe, peler 2 asperges blanches puis confectionner des lamelles.
Au moment du dressage, assaisonner avec huile d'olive, citron et sel fin.

Entrée
Saumon en trois façons, pickles et émulsion de betteraves

Temps de préparation : 75 min
Temps de cuisson : /

Matériel spécifique : canneleur*, 6 petits bacs d'un demi-litre, blender, biberon, emporte-pièces (6 cm)

Recette conçue par Step Métiers et interpretée par le Perron de l'Ilon lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

6 minis maïs
1 grosse carotte
1 betterave jaune (ou Chiogga)
6 bouquets de romanesco
1 c.à.s. de graines de moutarde
6 petits bouquets d'estragon
1 l de vinaigre blanc
½ l d'eau
2 feuilles de laurier
150 gr de sucre
2 betteraves cuites
20 cl de crème fraîche
700 gr de filet de saumon
1 pomme Granny
1 échalote
1 ravier d'aneth
4 citrons verts
Fleur de sel
Poivre de Sichuan
2 pamplemousses
25 cl de sauce soja
Gingembre frais
Graines de sésame
Ciboulette
Huile de sésame
Sel et poivre

Etapes de réalisation

Pickles de légumes :
Canneler* les carottes et les couper en sifflet*.
Faire 6 bouquets de romanesco.
Couper l'oignon en 6 quartiers.
Couper la betterave en 10 quartiers.
Placer tous les légumes (y compris le maïs) dans des bacs séparés, y ajouter un bouquet d'estragon et les graines de moutarde.
Faire chauffer le vinaigre, l'eau, le sucre ; verser ensuite sur les légumes à hauteur et laisser infuser.

Emulsion à la betterave :
Découper la betterave en morceaux et la mixer .
Ajouter la crème et mettre en biberon.

Tartare de saumon :
Couper le saumon (400 gr), les échalotes et la pomme en petits dés. Hacher 10 brins d'aneth et 10 brins de ciboulette. Mélanger le tout avec deux citrons pressés et assaisonner avec sel et poivre.

Carpaccio de saumon :
Découper 200 gr de saumon en fines tranches (2 mm).
Faire des suprêmes* avec les pamplemousses et garder le jus. Faire mariner le saumon dans le jus de pamplemousse avec le poivre de Sichuan.

Cube de saumon mariné :
Préparer la marinade (soja, gingembre râpé, jus de citron et huile de sésame).
Découper 12 cubes de saumon (40 gr) et les faire mariner ½ heure.
Égoutter et les passer dans les graines de sésame.
Dresser comme sur la photo.

Entrée
Rouleaux de printemps à la truite et agrumes, millefeuille

Temps de préparation : 1h30 min
Temps de cuisson : /

Matériel spécifique : mandoline*

Recette conçue par Devenirs et interpretée par AID Hainaut Centre lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

Sauce et marinade :
90 ml de shoyus (sauce soja)
3 c.à.s. + 3 c.à.c. de jus de citron
3 c.à.s. de gingembre râpé
2 gousses d'ail émincées
2 piments rouges thaï émincés
3 c.à.c. de sirop d'érable

Millefeuille :
3 concombres
1 avocat
1 carotte en julienne de 7,5 cm de long
1 poivron rouge en julienne
6 càs de poudre de noix de coco
1,5 c.à.s. d'huile de sésame
1 laitue
3 c.à.s. de gingembre et de coriandre fraîche 2 càs d'huile de sésame
150 gr de graines germées

Pour les rouleaux de printemps :
4 branches d'aneth, de menthe et de coriandre
12 feuilles de riz
6 filets de truite fumée
3 citrons verts
5 oranges (ou 3 pamplemousses roses)
1 laitue et 1 concombre
2 grosses carottes
5 c.à.s. de sauce soja
3 c.à.s. d'huile de sésame

Etapes de réalisation

Marinade :
Mélanger tout les éléments, fouetter et poivrer.

Millefeuille :
Diviser les concombres en trois morceaux de 10 cm et couper chacun d'eux en très fines tranches. Diviser le total des tranches en 6 et diviser encore chaque ensemble en 3. Réserver.
Dans un saladier, mélanger l'avocat, la carotte, le poivron, la noix de coco, la laitue, le gingembre, la coriandre et l'huile de sésame et 60 ml de marinade.
Dans chaque assiette, placer 1/3 du 1/6 de tranches de concombre côte à côte en les superposant et en essayant de réaliser un carré.
Répartir quelques légumes par-dessus et des graines germées.
Recommencer : concombre, légumes, graines, terminer par une couche de concombre. Répartir le reste de la marinade sur les assiettes, l'huile de sésame et décorer de coriandre, de cacahuètes hachées et de poivre.

Pour les rouleaux de printemps :
Parer les légumes*. Pour le concombre, le peler zébré.
Séparer les feuilles des tiges pour les fines herbes.
Couper les carottes et le concombre en julienne.
Couper les feuilles de laitue en lanières.
Peler les oranges à vif et prélever les suprêmes* au-dessus d'un bol pour récupérer le jus.
Presser les citrons verts.
Mélanger les jus avec la sauce soja et l'huile.
Couper les filets de truite en rectangles.
Humidifier une feuille de riz et y poser deux morceaux de truite, les fines herbes, un peu de laitue, la julienne de légumes et 2 suprêmes* d'orange. Rouler en serrant bien. Recommencer. Dresser l'assiette.

Plat
Brouet de porc au miel et ravioles aux asperges

Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 120 min

Matériel spécifique : /

Recette conçue par la Halle de Han et interpretée par Devenirs lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 6 personnes

Brouet de porc :
1 kg de carbonnades de porc
4 oignons
250 gr d'amandes entières
75 cl de cidre brut
3 c.à.s. de miel liquide
Farine
Saindoux
Bouillon de légumes
Bouquet garni
Sel, poivre, muscade

Pâte à ravioles :
2 œufs
200 gr de farine
Sel

Farce aux asperges :
1 botte d'asperges
1 œuf
100 gr de maquée
Sel, poivre

Etapes de réalisation

Le brouet :
Faire suer* les oignons émincés dans un peu de saindoux, réserver.
Colorer les dés de porc au saindoux, singer*, déglacer* au cidre. Ajouter les oignons, le bouquet garni, le miel, sel, poivre et muscade. Laisser mijoter +- 2 heures.
Émonder* les amandes, les ajouter à mi-cuisson.
Mouiller régulièrement avec le bouillon de légumes pour éviter que le brouet n'attache.
Rectifier l'assaisonnement si nécessaire (sel, poivre, muscade, miel).

La pâte à ravioles :
Faire une fontaine avec la farine, y déposer les œufs battus au centre et le sel sur les bords. Pétrir afin d'obtenir une pâte lisse.
Envelopper dans un film alimentaire, réserver.

La farce aux asperges :
Éplucher les asperges et les cuire +- 8 min à la vapeur ou dans de l'eau bouillante.
Réserver les pointes et couper le reste en brunoise.
Battre la maquée et l'œuf, y ajouter la brunoise d'asperges. Saler et poivrer.

Les ravioles :
Étendre la pâte finement sur un plan de travail fariné. Découper à l'emporte-pièce (rond, carré…)
Mouiller les bords de la forme choisie avec un peu d'eau, y déposer de la farce au centre, replier et souder avec les doigts ou à l'aide d'une fourchette.
Pocher +- 5 min dans de l'eau bouillante salée ou du bouillon de légumes (ajouter du safran ou du curcuma pour une couleur dorée). Dresser le tout.

Plat
Côte de porc, pommes de terre, ail des ours et asperges

Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 45 min

Matériel spécifique : /

Recette conçue par les Ateliers de Pontaury et interpretée par le Germoir lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

Une côte de porc fermier de 3 cm d'épaisseur
20 gr d'huile
50 gr de pesto d'ail des ours
Sel, poivre

La sauce :
20 gr de beurre
10 gr de fond de veau
200 ml d'eau
Sel, poivre

Les asperges :
10 asperges vertes
2 tranches de lard salé

Pommes de terre salardaises :
800 gr de pommes de terre
4 ou 5 gousses d'ail
1 bouquet de persil
60 gr de graisse d'oie

Etapes de réalisation

Côtes de porc :
Colorer les deux faces de la viande, saler, poivrer.
Mettre sur une grille et cuire au four 3/4h à 80°C.
À l'envoi, badigeonner de pesto d'ail des ours.

La sauce :
Faire suer les échalotes et déglacer avec le fond de veau.
Assaisonner et laisser réduire.
À l'envoi, monter au beurre.

Les asperges :
Cuire les asperges à l'anglaise *(al dente).
Les rouler dans une tranche de lard.
À l'envoi, réchauffer à la poêle.

Pommes de terre salardaises :
Éplucher et laver les pommes de terre, les couper en rondelles de 5 mm d'épaisseur.
Peler et hacher l'ail et ciseler le persil.
Faire chauffer la graisse d'oie dans une grande poêle à fond épais, y verser les pommes de terre avec l'ail et le persil. Baisser le feu et couvrir 4 ou 5 min.
Dresser le tout.

Dessert
Tartelettes à la rhubarbe, glace vanille, tartare de fraises

Temps de préparation : 60 min
Temps de cuisson : 30 min

Matériel spécifique : batteur, moules à tartelettes

Recette conçue par Work'inn et interpretée par Step Métiers lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pâte brisée :
250 gr de farine
125 gr de beurre
5 cl d'eau
1 jaune d'œuf
1 pincée de sel
1 gousse de vanille

Frangipane :
2 œufs
60 gr de sucre
60 gr de farine
60 gr de poudre d'amandes
12 cl de crème

Autres ingrédients :
5 tiges de rhubarbe
500 gr de fraises
5 feuilles de menthe
60 gr de sucre
2 oranges à jus
Glace vanille

Etapes de réalisation

Réaliser la pâte brisée à la main :
Disposer la farine en puit.
Déposer au centre le jaune d'œuf, l'eau, la vanille et le beurre pommade*.
Incorporer du bout des doigts les différents ingrédients pour en faire une pâte homogène.
Filmer* la pâte et la laisser reposer minimum 20 minutes au frigo.
Laver, éplucher et découper des tronçons de rhubarbe.
Ajouter 40 gr de sucre pour dégorger.

Réaliser la frangipane (au batteur) :
Blanchir les œufs avec le sucre.
Ajouter la farine, la poudre d'amandes et la crème.
Bien mélanger pour obtenir une préparation homogène.

Tartelettes :
Tailler des disques de pâte brisée de la dimension des moules à tartelettes. Les disposer dans les moules chemisés*. Répartir la rhubarbe sur la pâte brisée.
Couvrir le tout de frangipane et cuire au four 30 minutes à 160 degrés.

Tartare :
Pendant la cuisson de vos tartelettes, préparer le tartare de fraises. Découper le plus régulièrement possible les fraises en brunoise*, ajouter la menthe ciselée, le reste de sucre et le jus des oranges.
Dresser les tartelettes sur assiette et garnir d'une rangée de tartare de fraises. Déguster le tout avec de la glace vanille.

Dessert
Tarte à la rhubarbe aux délices du chant d'oiseaux

Temps de préparation : 90 min
Temps de cuisson : 55 min

Matériel spécifique : une platine à tarte de +/-27 cm

Recette conçue par Le Perron de l'Ilon et interpretée par la Ferme de Froidmont lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour la pâte à tarte :
200 gr de farine type 55/65
80 gr de lait (ou d'eau)
1 jaune d'œuf
10 gr de levure
10 gr de sucre
80 gr de beurre
5 gr de sel

Pour la crème pâtissière :
250 ml de lait
2 jaunes d'œufs
65 gr de sucre
25 gr de maïzena

Pour le sabayon :
8 jaunes d'œufs
250 ml de Champagold de la ferme du chant d'oiseaux*

Pour la garniture :
2 sachets de biscuits au quinoa de la ferme du chant d'oiseaux
4 gros bâtons de rhubarbes

* Ferme à Landenne-Sur-Meuse

Etapes de réalisation

Réaliser la pâte à tarte :
Faire un bassin fontaine avec la farine, y mettre au milieu la levure et le liquide et mélanger.
Y ajouter le jaune d'œuf : mélanger.
Ramasser lentement les bords de l'intérieur vers le milieu pour que la préparation soit moins liquide.
Incorporer le beurre et le sucre, ramasser le reste de la farine et fraiser* la pâte. Y ajouter ensuite le sel.
Continuer de fraiser (ne pas pétrir, sinon la pâte aura trop de corps) jusqu'à ce que la pâte soit lisse.
Laisser reposer sous un essuie.

Pour la crème pâtissière :
Mettre dans un poêlon la moitié du sucre et verser le lait. Porter à ébullition sans mélanger. Dans un saladier, mélanger le reste de sucre et l'oeuf et ensuite la maïzena. Quand le lait est à ébullition, verser la moitié dans le saladier, délayer*, reporter à ébullition l'autre moitié de votre lait et y ajouter votre appareil.
Bien mélanger sur le feu et porter à nouveau à ébullition. Réserver et faites refroidir.

La suite :
Mettre votre pâte dans votre platine chemisée.
Y faire des petits trous et lla dorer au four. Découper la rhubarbe en brunoise*. Mettre sur la tarte : un fond de crème pâtissière, les biscuits écrasés, la rhubarbe et du sucre. Enfourner à 220°C pendant +/- 15 à 20 minutes.

Le sabayon :
Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre dans une casserole au bain-marie jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Verser le «Champagold» en fouettant 5 min environ. Le sabayon va devenir mousseux, s'épaissir légèrement et tripler de volume.
Dresser comme sur la photo.

Dessert
Parfait aux fraises

Temps de préparation : 40 min + 4h
Temps de cuisson : 10 min

Matériel spécifique : bol et disque en inox.

Recette conçue par AID Hainaut Centre et interpretée par Work'Inn lors des Mijotés du secteur.

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour la dacquoise :
6 blancs d'oeuf
150 gr de poudre d'amandes
150 gr de sucre glace
20 gr de sucre semoule
1 sachet de sucre vanillé
1 citron pressé
Papier sulfurisé

Pour l'appareil :
30 cl de crème liquide (40%)
80 gr de sucre fin (S2)
300 gr de fraises
3 feuilles de gélatine
200 gr de fraises
3 c.à.s. de sucre
2 feuilles de gélatine

Etapes de réalisation

Préparer la Dacquoise :
Préchauffer le four à 180°C. Monter les blancs en neige avec une larme de citron, le sucre vanillé et semoule. Une fois la préparation bien ferme, incorporer délicatement la poudre d'amandes mélangée au sucre glace. Verser la préparation sur une plaque couverte du papier sulfurisé. Étaler sur 2 centimètres d'épaisseur. Mettre au four en laissant la porte entre-ouverte pendant 30 minutes. La pâte doit être moelleuse.

Préparer la mousse aux fraises :
Mettre la crème fraiche et le fouet au congélateur. Mixer les fraises. Mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau pour les hydrater.
Faire chauffer votre coulis de fraises et y ajouter les feuilles de gélatine (chauffer pour permettre à votre gélatine de faire son travail), sortir votre fouet et votre crème fraiche du congélateur. Monter la crème en chantilly, verser le sucre petit à petit tout en fouettant, jusqu'à ce que la crème fasse un bec d'oiseau. Ajouter le coulis de fraises à la chantilly en mélangeant tout doucement. Ajouter du sucre au besoin.

Montage :
Mettre le cercle à entremet autour de la génoise.
Verser la mousse aux fraises au-dessus de la dacquoise.
Bien étaler. Mettre au congélateur au moins 2h.

Préparer le miroir de fraises :
Mixer le reste de fraises et faire chauffer avec le sucre.
Ajouter les feuilles de gélatine préalablement hydratées. Mélanger. Verser sur le Bavarois, bien étaler.
Mettre au congélateur au moins 1h.
Dresser. Cette recette ne correspond pas tout à fait à la photo.

Lexique

Beurre pommade : beurre tiédi et travaillé, qui a la constistance d'une pommade.

Canneler : faire des petites rainures ou petits sillons en forme de V dans un fruit ou un légume pour avoir une belle présentation.

Canneleur : ustensile de cuisine qui est utilisé pour décorer les plats.

Chemiser un moule : tapisser les parois d'un moule avec une préparation ou du papier sulfurisé, afin de ne pas coller au moule.

Cutter : robot coupe professionnel.

Couper en brunoise : tailler en dés de 2 mm de section.

Couper en sifflet : couper en biais, c'est-à-dire non perpendiculaire à la racine.

Cuire à l'anglaise : technique de cuisson qui consiste à faire cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée sur une courte durée, pour conserver les saveurs et les vitamines.

Déglacer : verser un liquide au fond d'un ustensile de cuisine très chaud. Permet de dissoudre les sucs de cuisson.

Délayer : mélanger une substance à un liquide.

Emonder : enlever la peau qui recouvre certains fruits après les avoir fait blanchir.

Faire suer : faire cuire des aliments à feu très doux pour faire ressortir leur saveur, sans les faire dorer.

Filmer : recouvrir d'un film alimentaire pour isoler son contenu de l'air.

Fraiser une pâte : consiste à mélanger les ingrédients d'une pâte en l'écrasant avec la paume de la main sur un plan de travail en repoussant la pâte, vers l'extérieur, en la ramenant, en la repoussant…

Laminoire : machine pour étaler une pâte et pour l'amincir jusqu'à l'épaisseur voulue.

Mandoline : ustensile servant à découper les légumes en tranches plus ou moins épaisses.

Maryse : nom professionnel donné aux spatules, servant à racler des ustensiles (casseroles…)

Parer les légumes : supprimer les parties les moins présentables d'un aliment, afin de le rendre encore plus appétissant.

Salamandre : appareil de cuisson constitué essentiellement d'un plafond rayonnant, qui dégage une chaleur intense. Sert surtout pour brunir, gratiner ou réchauffer rapidement.

Singer : saupoudrer de farine des éléments revenus dans un corps gras, laisser cuire un peu la farine, avant de leur ajouter un liquide, afin d'obtenir une sauce liée.

Suprêmes d'orange : quartiers de fruits débarrasés de toutes les peaux pour ne conserver que la pulpe.

Coordonnées

L'Interfédé
Rue Marie-Henriette, 19-21
5000 Namur
Tel : 081/74.32.00
www.interfede.be

Devenirs
Rue du Parc, 5
4570 Marchin
085/41.31.91
www.devenirs.be

Le Germoir
Rue Monceau-Fontaine, 42/3
6031 Monceau-Sur-Sambre
071/27.05.40
www.germoir.be

AID Hainaut centre
Rue Marguerite Bervoets, 10
7000 Mons
065/40.10.00
www.aid-hainautcentre.be

Step Métiers
Rue Des Steppes, 20
4000 Liège
04/227.72.03
www.stepmetiers.be

Le Perron de l'Ilon
Rue des Tanneries, 1
5000 Namur
081/83.05.00
www.centrelilon.be/leperron/

Les Ateliers de Pontaury
Rue de Pontaury, 4
5640 Mettet
071/72.59.85
www.pontaury.be

Hall de Han
Route de Han, 36
6730 Tintigny
063/44.00.60
www.halledehan.be

Work'inn
Rue Saint-Lambert, 84
4040 Herstal
04/248.89.36
www.workinn.be

La Ferme de Froidmont
Chemin du Meunier, 38
1330 Rixensart
02/ 652.18.16
www.froidmontinsertion.be

L'interfédé
CISP

www.interfede.be

Ed. resp. : Anne-Hélène Lulling, Rue Marie-Henriette, 19-21 - 5000 Namur

FSE
UNION EUROPEENNE

Wallonie

LE FONDS SOCIAL EUROPÉEN ET LA WALLONIE
INVESTISSENT DANS VOTRE AVENIR

Photographies : © Raphaël Claus et Françoise Robert / Interfédé
Mise en page : Anaïs Mathieu / Interfédé

Avec le soutien de la Convention cadre non marchand.