

ΒΙΒΛΙΟ ΣΥΝΤΑΓΩΝ
ΓΙΑ ΜΙΑ ΔΗΜΙΟΥΡΓΙΚΗ
ΚΑΙ ΒΙΟΣΙΜΗ
ΜΕΣΟΓΕΙΑΚΗ
ΓΑΣΤΡΟΝΟΜΙΑ

GRAND CONCOURS
INSTITUT FRANÇAIS DE GRÈCE

COMME
DES
Chefs
2025

LIVRET DE RECETTES
POUR UNE GASTRONOMIE
MÉDITERRANÉENNE
CRÉATIVE
ET DURABLE



Livret de recettes - « Comme des chefs 2025 - pour une gastronomie méditerranéenne créative et durable »

L'Institut français de Grèce et l'Institut français de Thessalonique, sous l'égide du Secrétariat général chargé de l'enseignement professionnel, de la formation professionnelle et de l'apprentissage tout au long de la vie du Ministère grec de l'Éducation, des Cultes et du Sport, a lancé en janvier 2025 un grand concours intitulé « Comme des chefs ! » à destination des établissements professionnels post-secondaires grecs ayant des filières cuisine et pâtisserie.

L'objectif de ce concours a été de promouvoir la pratique de la langue française dans l'enseignement professionnel et plus particulièrement dans les filières où le français est déjà enseigné en Grèce et où la maîtrise de cette langue ouvre de réelles opportunités professionnelles.

L'objectif du concours était, pour chaque classe, de réaliser collectivement une recette en français, répondant à la thématique : « La meilleure recette méditerranéenne en 2050 ». Chaque classe participante a donc dû imaginer une recette (entrée, plat ou dessert) de la cuisine méditerranéenne de demain et la présenter en français dans une vidéo. La recette devait donc à la fois représenter les influences, les ingrédients et les façons de cuisiner du bassin méditerranéen et apporter une touche créative/futuriste. Elle devait prendre en compte les enjeux de durabilité de la zone méditerranéenne : en promouvant l'utilisation raisonnée des ressources et en privilégiant les ingrédients locaux et de saison et respectueux de l'environnement. 31 classes d'établissements provenant de l'ensemble de la Grèce ont participé au concours, en proposant des recettes de grande qualité. Elles ont pu suivre, pour puiser leur inspiration, des webinaires proposés par le pâtissier Gilles Marchal, le chef Bertrand Valegeas et le chef et professeur Laurent Gambra. Un jury composé de professionnels français et grecs et présidé par le chef Jean-Marie Hoffmann, chef de l'Ambassade de France en Grèce, a sélectionné quatre recettes gagnantes, qui ont obtenu des prix. Huit recettes supplémentaires ont été retenues pour figurer dans ce livret.

Nous vous souhaitons un excellent voyage
gastronomique dans la méditerranée de demain !

*Le service de coopération éducative
Institut Français de Grèce*

Βιβλίο συνταγών - « Comme des chefs 2025 – για μια δημιουργική και βιώσιμη μεσογειακή γαστρονομία »

Το Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος και το Γαλλικό Ινστιτούτο Θεσσαλονίκης, υπό την αιγίδα της Γενικής Γραμματείας Επαγγελματικής Εκπαίδευσης, Κατάρτισης και Διά Βίου Μάθησης του Υπουργείου Παιδείας, Θρησκευμάτων και Αθλητισμού, προκήρυξαν τον Ιανουάριο του 2025 τον μεγάλο διαγωνισμό « Comme des chefs ! », ο οποίος απευθύνονταν σε σπουδαστές μαγειρικής και ζαχαροπλαστικής των ελληνικών μεταδευτεροβάθμιων επαγγελματικών σχολών.

Ο Στόχος του διαγωνισμού ήταν η προώθηση της γαλλικής γλώσσας στην επαγγελματική εκπαίδευση, και ιδιαίτερα σε τομείς όπου η γαλλική γλώσσα διδάσκεται ήδη στην Ελλάδα και η γνώση της προσφέρει σημαντικές επαγγελματικές ευκαιρίες.

Σκοπός του διαγωνισμού ήταν η συλλογική δημιουργία συνταγών στη γαλλική γλώσσα, υπό το γενικό πρόσταγμα του διαγωνισμού: «Η καλύτερη μεσογειακή συνταγή του 2050». Κάθε συμμετέχουσα τάξη κλήθηκε να επινοήσει μια αντιπροσωπευτική συνταγή (ορεκτικό, κυρίως πιάτο ή επιδόρπιο) της μεσογειακής κουζίνας του μέλλοντος και να την παρουσιάσει μέσα από ένα βίντεο στα γαλλικά. Οι συνταγές έπρεπε να αντικατοπτρίζουν τις επιρροές, τα υλικά και τους τρόπους μαγειρέματος της περιοχής της Μεσογείου, προσδίδοντας παράλληλα μια δημιουργική/φουτουριστική πινελιά. Τέλος, οι συνταγές έπρεπε να λαμβάνουν υπόψη τα ζητήματα βιωσιμότητας της περιοχής της Μεσογείου: να προάγουν την ορθολογική χρήση των φυσικών πόρων και να ενθαρρύνουν τη χρήση τοπικών και εποχιακών προϊόντων και φιλικών προς το περιβάλλον υλικών.

Στο διαγωνισμό συμμετείχαν 31 τάξεις επαγγελματικών σχολών από όλη την Ελλάδα, οι οποίες παρουσίασαν συνταγές υψηλών προδιαγραφών. Πηγή έμπνευσης αποτέλεσαν τα διαδικτυακά σεμινάρια που είχαν την ευκαιρία να παρακολουθήσουν, υπό την καθοδήγηση του σεφ ζαχαροπλαστικής Gilles Marchal, του σεφ Bertrand Valegeas και του σεφ και εκπαιδευτή Laurent Gambra. Η κριτική επιτροπή, αποτελούμενη από Γάλλους και Έλληνες καταξιωμένους επαγγελματίες, υπό την προεδρία του Jean-Marie Hoffmann, σεφ της Πρεσβείας της Γαλλίας στην Ελλάδα, επέλεξε τέσσερις συνταγές, οι οποίες απέσπασαν τα βραβεία του διαγωνισμού. Οκτώ επιπλέον συνταγές επιλέχθηκαν με σκοπό να συμπεριληφθούν σε αυτό το βιβλίο συνταγών.

Σας ευχόμαστε ένα υπέροχο γαστρονομικό ταξίδι
στη Μεσόγειο του αύριο!

*Το Τμήμα Εκπαιδευτικής Συνεργασίας
Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος*



Jury du Grand concours
« Comme des chefs 2025 »
Κριτική επιτροπή του Διαγωνισμού

Président - Προέδρος :

Jean-Marie Hoffmann,
chef de l'Ambassade de France en Grèce -
σεφ της Γαλλικής Πρεσβείας στην Ελλάδα

Chefs français évaluateurs -
Γάλλοι σεφ αξιολογητές :

Bertrand Valegeas,
chef exécutif à l'hôtel Mandarin Oriental
à Costa Navarino (Grèce)

Laurent Gambra,
chef et professeur au lycée des métiers
Aristide Briand à Orange (France)

Ministère de l'Education, des Cultes et du Sport -
Secrétariat général pour l'Enseignement profes-
sionnel et la formation tout au long de la vie
Υπουργείο Παιδείας Θρησκευμάτων και
Αθλητισμού – Γενική Γραμματεία Επαγγελματικής
Εκπαίδευσης και Δια Βίου Μάθησης :

Olga Kafezopoulou,
Secrétaire générale pour l'Enseignement profes-
sionnel, la formation professionnelle et la formation tout
au long de la Vie - Γενική Γραμματέας Ε.Ε.Κ.&Δ.Β.Μ

Theodoros Balomenos,
Directeur du bureau spécial de la secrétaire gé-
nérale - Διευθυντής Ιδιαίτερου Γραφείου της Γενικής
Γραμματέως Ε.Κ.&Δ.Β.Μ.

Georgios Mallios,
Chef de la Direction générale -
Προϊστάμενος Γενικής Δ/σης Ε.Ε.Κ.&Δ.Β.Μ

Vasiliki Boltsi,
Associée du Bureau de la Secrétaire générale -
Συνεργάτης του Γραφείου της Γενικής Γραμματέως

Institut Français de Grèce :

Meltis Kollias,
Responsable du Bistrot MAYA - Υπεύθυνος
MAYA le Bistrot, Γαλλικό Ινστιτούτο Ελλάδος

Marion Raimbault,
Attachée de coopération éducative -
Ακόλουθος Εκπαιδευτικής Συνεργασίας

Danai Ioakimidis,
Chargée de Mission éducative,
Institut Français de Thessalonique -
Υπεύθυνη εκπαίδευσης, Γαλλικό Ινστιτούτο
Θεσσαλονίκης

Ysabelle Mabire,
Assistante du service de coopération éducative -
Υπεύθυνη Εκπαιδευτικής Συνεργασίας

Catherine Ollive,
Directrice des Cours -
Διευθύντρια Τμήμα μαθημάτων

Christine Pourret,
Responsable de la Médiathèque -
Υπεύθυνη βιβλιοθήκης

Entrées | Ορεκτικά

SAEK Omiros du Pirée - ΣΑΕΚ Όμηρος Πειραιά
(2^e prix ex aequo - 2^ο βραβείο ισόβαθμοι)
Ceviche de bar avec des touches des Cyclades - Σεβίτσε λαβράκι με Κυκλαδίτικες νότες 6

SAEK de Pylaia pour personnes handicapées - ΣΑΕΚ Πυλαίας Χορτιάτη για ΑμεΑ
(2^e prix ex aequo - 2^ο βραβείο ισόβαθμοι)
Rouleaux de Nori au loup de Méditerranée, trilogie de purées de céleri, betterave rouge et courge
Λαβράκι από την Μεσόγειο τυλιγμένο με φύλλα Νόρι, τριλογία από πουρέ σελινόριζας,
παντζαριού και κολοκύθας 8

SAEK Tourisme des Iles Ioniennes (Corfou) – Ministère du Tourisme -
ΣΑΕΚ Τουρισμού Ιονίων Νήσων (Κέρκυρα) – Υπουργείου Τουρισμού
(3^e prix - 3^ο βραβείο)
Ravioli de blé zea aux crevettes de la mer ionienne, kumquat et crème de fenouil
Ραβιόλι ζέας με γαρίδες Ιονίου, κουμκουάτ & κρέμα μαραθόριζας 10

SAEK Expérimental de Tourisme de Macédoine – Ministère du Tourisme -
Πειραματική ΣΑΕΚ Τουρισμού Μακεδονίας – Υπουργείο Τουρισμού
Tartare de poisson, purée tricolore de fava AOP de Santorin, riz Nychaki de Chalastra,
jeunes pousses d'épinard et roquette, gels de citron fumé et d'orange, micro-pousses
de la ferme Chili Factor (Neoi Epivates)
Ταρτάρ ψαριού, τρίχρωμος πουρές φάβας ΠΟΠ Σαντορίνης, ρύζι Νυχάκι από τη Χαλάστρα,
baby σπανάκι και ρόκα, ζελέ καπνιστού λεμονιού και πορτοκαλιού, micro rods
από το αγρόκτημα Chili Factor (Νέοι Επιβάτες) 12

Plats principaux | Κυρίως Πιάτα

SAEK de Nea Moudania - ΣΑΕΚ Νέων Μουδανιών
Poisson Jardin Fleuri - Ανοιξιότικος θαλασσινός κήπος 14

SAEK Omiros de Larissa - ΣΑΕΚ Όμηρος Λάρισας
Terre de Larissa - Filet de rouget poêlé, légumes de saison grillés,
pomme de terre confite à l'aïoli, herbes fraîches, tuile de pomme de terre et gel de citron
Γη της Λάρισας - Φιλέτο μπαρμπούνι σοτέ, χόρτα εποχής στη σχάρα και πατάτες
κονφί με αγιολί, φρέσκα αρωματικά, τουίλ πατάτας και ζελέ λεμονιού 16

SAEK Tourisme du Péloponnèse (Argos) - ΣΑΕΚ Τουρισμού Πελοποννήσου (Αργους)
Quand Poséidon visite Argos - Εν Άργει Ποσειδών 18

SAEK de la Prison de Korydallos - ΣΑΕΚ Φυλακών Κορυδαλλού
Pochette festin de ragoût de viande et couscous - Πουγκί πανδαισίας κρέατος ραγού με κους κους 20

Desserts | Επιδόρπια

SAEK Tourisme du Péloponnèse (Argos) - ΣΑΕΚ Τουρισμού Πελοποννήσου (Αργους)
(1^{er} prix – 1^ο βραβείο)
Gaia des Danaens – Δαναών γαία 22

SAEK de Lagkadas - ΣΑΕΚ Λαγκαδά
Panier de mandarine - Καλαθάκι μανταρινιού 24

SAEK de Réthymnon - ΣΑΕΚ Ρεθύμνου
Baklava futuriste avec boules de miel et crème de tahini
Φουτουριστικός μπακλαβάς με σφαίρες μελιού & κρέμα ταχινιού 26

SAEK de Thermi - ΠΣΑΕΚ Θέρμης
La fleur qui pleure - Το άνθος που δακρύζει 28

2^e prix
ex aequo

CEVICHE DE BAR avec des touches des Cyclades

Pour la fava

- 200 g de fava de Santorin (AOP)
- 150 g d'oignon sec (hâché finement)
- Sel, poivre
- Thym
- Un peu d'huile d'olive

Pour le ceviche

- 300 g de filet de bar
- ½ oignon rouge
- Jus de lime
- Zeste d'un lime
- Basilic
- Concombre coupé en tranches très fines
- Huile de basilic
- Sel, poivre

Pour le pesto de tomates séchées

- 150 g de tomates séchées
- 1 piment fort
- 1 gousse d'ail
- 50 g de pignons de pin
- 50 g de gruyère de Naxos
- 50 ml d'huile d'olive
- 1 cuil. à café de vinaigre balsamique
- Thym, sel, poivre

Pour les feuilles de vigne

- Feuilles de vigne
- Sel, huile d'olive

Pour le dressage de l'assiette

- Tomates cerises de Santorin
- Origan frais

Désarrêter le poisson. Le recouvrir de sel et de sucre, puis le mettre au réfrigérateur pendant environ 30 minutes (selon la taille). Rincer et retirer la peau. Placer au congélateur.

Nettoyer la fava et la mettre dans de l'eau à ébullition. Écumer, puis continuer à la cuire en ajoutant l'oignon, l'huile d'olive, le sel et un peu de thym pendant environ 40 minutes. Cuire à feu doux en remuant pour éviter qu'elle n'attache. Passer la fava au mixeur, puis laisser refroidir. Servir froid avec un peu d'huile d'olive.

Couper le poisson en petits cubes et le placer dans un bol. Ajouter le jus de lime et le zeste. Mélanger et laisser reposer au réfrigérateur pendant environ 20 minutes. Égoutter légèrement, puis ajouter l'oignon, le concombre, le sel, le poivre et l'huile de basilic.

Dans un mixeur, mettre les tomates séchées, le piment fort, l'ail, les pignons de pin, le gruyère de Naxos et le thym. Mixer et ajouter progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Si nécessaire, ajouter un peu plus d'huile d'olive. Saler et poivrer selon le goût.

Sur une plaque de cuisson, placer du papier sulfurisé et étaler les feuilles de vigne. Ajouter un peu d'huile d'olive et du sel. Recouvrir de nouveau de papier sulfurisé, puis couvrir. Faire cuire au four préchauffé à 180°C pendant environ 10 min.

ΣΕΒΙΤΣΕ ΛΑΒΡΑΚΙ με Κυκλαδίτικες νότες

2^ο βραβείο
ισόβαθμοι

Ξεκινάμε με το φιλετάρισμα του ψαριού. Αφού το φιλετάσουμε το καλύπτουμε με αλάτι - ζάχαρη και το βάζουμε στο ψυγείο για περίπου 30 λεπτά (ανάλογα το μέγεθος). Αφού το βγάλουμε από το ψυγείο, το ξεπλένουμε πολύ καλά και το ξεφλουδίζουμε. Στη συνέχεια το παγώνουμε.

Καθαρίζουμε τη φάβα και τη βάζουμε σε νερό να πάρει μία βράση. Την ξαφρίζουμε και συνεχίζουμε το βράσιμο της, προσθέτοντας το κρεμμύδι, ελαιόλαδο, αλάτι και λίγο θυμάρι, για περίπου 40 λεπτά. Βράζουμε σε σιγανή φωτιά ανακατεύοντας να μην κολλήσει. Περνάμε τη φάβα από μπλέντερ και στη συνέχεια την παγώνουμε. (Σερβίζεται παγωμένη με λίγο ελαιόλαδο).

Κόβουμε το ψάρι σε μικρούς κύβους και το τοποθετούμε σε μία μπασίνα. Προσθέτουμε το χυμό λάιμ και το ξύσμα. Ανακατεύουμε και αφήνουμε στο ψυγείο για περίπου 20 λεπτά. Στραγγίζουμε ελαφρώς και προσθέτουμε το κρεμμύδι, το αγγουράκι, αλάτι, πιπέρι και το λάδι βασιλικό.

Σε ένα μπλέντερ ρίχνουμε τις λιαστές ντομάτες, την καυτερή πιπεριά, το σκόρδο, τα κουκουνάρια, τη γραβιέρα και το θυμάρι. Χτυπάμε και προσθέτουμε σταδιακά το ελαιόλαδο, μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Αν χρειαστεί προσθέτουμε λίγο ακόμα ελαιόλαδο.

Αλατοπιπερώνουμε.

Σε ένα ταψί βάζουμε λαδόκολλα, απλώνουμε τα αμπελόφυλλα. Λίγο ελαιόλαδο και αλάτι. Ξανά σκεπάζουμε με λαδόκολλα, βάζουμε άλλο ένα ταψί από πάνω και ψήνουμε για περίπου 10 λεπτά σε προθερμασμένο φούρνο στους 180°C.

Για τη φάβα

- 200 γρ φάβα Σαντορίνης (ΠΟΠ)
- 150 γρ κρεμμύδι ξερό (ψιλοκομμένο)
- Αλάτι, πιπέρι
- Θυμάρι
- Λίγο ελαιόλαδο

Για το σεβίτσε

- 300 γρ φιλέτο λαβράκι
- ½ κόκκινο κρεμμύδι
- Χυμός λάιμ
- Ξύσμα από ένα λάιμ
- Βασιλικός
- Αγγουράκι κομμένο σε πολύ λεπτές φέτες
- Λάδι βασιλικό
- Αλάτι, πιπέρι

Για το πέστο λιαστής ντομάτας

- 150 γρ λιαστές ντομάτες
- 1 τμχ καυτερή πιπεριά
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 50γρ κουκουνάρι
- 50γρ γραβιέρα Νάξου ΠΟΠ
- 50μλ ελαιόλαδο
- 1κ.γ. ξύδι βαλσάμικο
- Θυμάρι, αλάτι, πιπέρι

Για τα αμπελόφυλλα

- Αμπελόφυλλα
- Αλάτι, ελαιόλαδο

Για το στήσιμο του πιάτου

- Ντοματίνια Σαντορίνης
- Φρέσκια ρίγανη

ROULEAUX DE NORI AU LOUP DE MÉDITERRANÉE, trilogie de purées de céleri, betterave rouge et courge

2^e prix
ex aequo

- 1 loup
- 1 paquet de feuilles de Nori pour Sushi (ou 2 feuilles de bettes rouges)
- 3 betteraves rouges
- 1 courge
- 1 céleri (racine)
- 1 bouquet de ciboulette
- Des fleurs séchées comestibles
- 150 ml de lait d'amande
- 100 g de beurre (ou 200 g d'huile d'olive)
- 15 g de gomme xanthane
- 20 g de sel (plus 20g pour la saumure)
- 5 g de poivre blanc
- 20 ml de vinaigre blanc

Pour la sauce demi-glace

- 1 carotte
- 1 oignon

Le poisson

Habiller le poisson. Lever les deux filets. (Garder les arêtes de poisson). Tremper les filets dans la saumure pour une demi-heure. (100 g d'eau et 20 g de sel). Réaliser une ballotine avec la feuille de Nori. Faire bouillir la préparation pendant 8-10 minutes. Préparer la demi-glace avec les arêtes de poisson. Sauter la ballotine dans le beurre.

La purée de céleri

Faire bouillir le céleri dans le lait d'amande avec du beurre. Mixer au batteur le céleri cuit. Passer au chinois la préparation. Monter la préparation avec un peu de lait et le xanthan gum (gomme xanthane).

Les purées de betteraves rouges et de courge

Rôtir les betteraves rouges et la courge à 170°C pendant 45 minutes. Mixer les betteraves rouges avec un peu d'huile. Assaisonner. Monter la préparation avec le xanthan gum (gomme xanthane). Mixer la courge. Ajouter 50 g de beurre, du sel et du poivre. Monter la préparation avec le xanthan gum.

La finition et le dressage

Préparer l'huile de ciboulette : mixer au batteur 100 ml de l'huile de tournesol avec 40 g de ciboulette. Passer la préparation par un filtre à café. Agrémenter l'assiette avec d'huile de ciboulette, les fleurs séchées comestibles et la sauce de poisson.



BETTERAVES
ROUGES

ΛΑΒΡΑΚΙ ΑΠΟ ΤΗΝ ΜΕΣΟΓΕΙΟ ΤΥΛΙΓΜΕΝΟ ΜΕ ΦΥΛΛΑ ΝΟΡΙ, τριλογία από πουρέ σελινόριζας, παντζαριού και κολοκύθας

2^ο βραβείο
ισόβαθμοι

Το ψάρι

Πλένουμε, καθαρίζουμε τα λέπια και τα εντόσθια από το ψάρι. Φιλετάρουμε το ψάρι (κρατάμε τα κόκκαλα από το ψάρι). Βάζουμε τα φιλέτα σε άλμη για ένα μισάωρο (100 γρ νερό και 20 γρ αλάτι). Κάνουμε μία μπαλοτίνα με το φύλλο Νόρι. Βράζουμε το παρασκεύασμα για περίπου 8-10 λεπτά. Προετοιμάζουμε την ντεμί γκλας με τα κόκκαλα του ψαριού. Σοτάρουμε την μπαλοτίνα μέσα στο βούτυρο.

Ο πουρές σελινόριζας

Βράζουμε την σελινόριζα στο γάλα αμυγδάλου μαζί με το βούτυρο. Χτυπάμε στο μπλέντερ την βρασμένη σελινόριζα. Περνάμε το παρασκεύασμα από το σινοιά. Δένουμε με λίγο γάλα και την ξανθάνη.

Οι πουρέδες παντζαριού και κολοκύθας

Ψήνουμε τα παντζάρια και την κολοκύθα στον φούρνο στους 170°C για 45 λεπτά. Χτυπάμε στο μπλέντερ τα παντζάρια με λίγο ελαιόλαδο. Καρυκεύουμε. Δένουμε το παρασκεύασμα με την ξανθάνη. Χτυπάμε στο μπλέντερ την κολοκύθα. Προσθέτουμε 50 γρ βούτυρο, αλάτι και πιπέρι. Δένουμε το παρασκεύασμα με την ξανθάνη.

Το τελείωμα και το στήσιμο

Προετοιμάζουμε το αρωματικό λάδι σχοινόπρασο: χτυπάμε στο μίξερ 100 μλ ηλιέλαιο με 40 γρ σχοινόπρασο. Περνάμε το παρασκεύασμα από χάρτινο φίλτρο καφέ. Διακοσμούμε το πιάτο με το λάδι σχοινόπρασο, τα βρώσιμα αποξηραμένα άνθη και την σάλτσα ψαριού.

- 1 λαβράκι
- 1 πακέτο φύλλα Νόρι για sushi (ή 2 φύλλα σέσκουλα κόκκινα)
- 3 παντζάρια
- 1 κολοκύθα
- 1 σέλινο (ρίζα)
- 1 ματσάκι σχοινόπρασο
- Αποξηραμένα άνθη βρώσιμα
- 150 μλ γάλα αμυγδάλου
- 100 γρ βούτυρο (ή 200 γρ ελαιόλαδο)
- 15 γρ ξανθάνη
- 20 γρ αλάτι (και 20 γρ για την άλμη)
- 5 γρ πιπέρι
- 20μλ λευκό ξύδι

Για την σάλτσα ψαριού

- 1 καρότο
- 1 κρεμμύδι





3^e prix

RAVIOLI DE BLÉ ZEA aux crevettes de la mer ionienne, kumquat et crème de fenouil

- 1 kg de crevettes de la mer ioniennes
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 céleri
- 2 oignons blancs
- 1/2 kg kumquat
- 5 bulbes de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 200 g de farine d'épeautre spelt (zea)
- 2 bouquets de fenouil
- 3 œufs
- ½ c. à café de concentré pâte de tomate
- 100 g de pistaches d'Égine aegina
- 2 piments rouges forts
- 3 feuilles de laurier
- cognac Metaxa 5*
- huile d'olive extra vierge Lianolia de Corfu
- sel de Missolonghi
- grains de poivre blanc

Bien laver et monder tous les légumes. Ensuite, ajouter les parures des ingrédients utilisés pour les préparations individuelles dans une casserole ; mouiller à hauteur et porter à ébullition. Laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes et réserver.

Décortiquer les crevettes et faire revenir les carapaces dans un peu d'huile d'olive. Ajouter les légumes émincés (fenouil, poireau, céleri, carotte, oignon, kumquat, piment rouge fort, gousse d'ail, feuille de laurier), les grains de poivre blanc et la pâte de tomate. Déglacer avec le Metaxa, ajouter le bouillon de légumes et laisser mijoter pendant 30 minutes. Retirer la feuille de laurier et mixer la sauce de crevette. Filtrer à travers une passoire fine et un torchon pour obtenir un résultat clair. Réserver la pulpe et le jus.

Sécher la pulpe de la bisque, mixer pour obtenir une poudre, puis passer au tamis fin. Mélanger la poudre de bisque avec un blanc d'œuf, un peu d'huile d'olive et une pincée de sel. Étaler le mélange sur un tapis en silicone et cuire pendant 7 minutes à 160°C.

Couper les bulbes de fenouil et un oignon en gros cubes. Faire revenir dans de l'huile d'olive extra vierge avec ½ piment rouge fort et 6 kumquats. Ajouter du sel et une feuille de laurier. Couvrir de bouillon de légumes et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Filtrer, retirer le piment, les kumquats et la feuille de laurier. Mixer et filtrer à travers un tamis fin. Réserver.

Former un puits dans la farine et ajouter 1 œuf, 2 jaunes, 20 ml d'huile d'olive extra vierge et une pincée de sel. Mélanger du bord vers le centre et pétrir jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Envelopper dans un film plastique et laisser reposer pendant 30 minutes.

Cuire les pistaches au four pendant 3 minutes à 160°C. Une fois refroidies, écraser dans un mortier.

Placer les crevettes décortiquées sous vide avec 5 kumquats (épépinés), un filet d'huile d'olive, du poivre blanc et ½ piment chili. Cuire à 60°C pendant 10 minutes. Retirer du sachet sous vide et mixer avec le blanc d'œuf restant de la pâte à ravioli. Ajouter les pistaches écrasées et placer la préparation dans une poche à douille.

Blanchir le fenouil (sans les tiges) et refroidir dans de l'eau glacée. Placer dans le thermomix avec de l'huile d'olive chauffée à 60°C, mixer à vitesse 7 pendant 15 minutes, puis filtrer à travers un torchon. Sécher la pulpe de fenouil et mixer. Passer au tamis fin et conserver la poudre pour décorer les plats.

Couper les kumquats en tranches transversales, retirer les pépins, sécher et mixer. Passer au tamis fin et conserver la poudre pour garnir les plats.

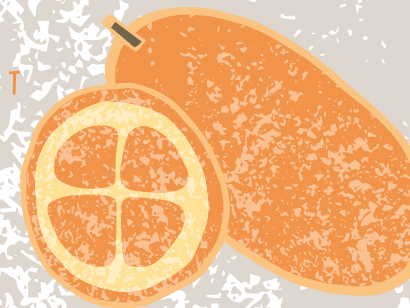
Abaissier la pâte à ravioli progressivement jusqu'à la position n°9 de la machine à pâtes. Étaler une feuille de pâte et garnir de farce aux crevettes. Humidifier les bords avec de l'eau et recouvrir avec une autre feuille de pâte. Presser bien la pâte autour de la farce et découper les raviolis à l'aide d'un emporte-pièce. Cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 2 minutes. Égoutter et faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive, puis napper avec la sauce de crevettes. Déposer la crème de fenouil dans l'assiette, puis placer 3 raviolis avec leur sauce dessus. Arroser d'huile de fenouil et garnir de poudre de kumquat et de poudre de fenouil. Ajouter les pistaches d'Aegina, les pointes de fenouil et les tuiles de bisque.

PABIOΛI ZEAS

με γαρίδες Ιονίου, κουμκουάτ
& κρέμα μαραθόριζας

3^ο βραβείο

KOUMKOUAT



Πλένουμε καλά και ξεφλουδίζουμε τα λαχανικά. Τοποθετούμε τα περισσεύματα από ότι χρησιμοποιούμε στις επιμέρους παρασκευές σε μία κατσαρόλα, καλύπτουμε με νερό και φέρνουμε σε βρασμό. Χαμηλώνουμε τη φωτιά, σιγοβράζουμε για 30 λεπτά και αφήνουμε στην άκρη.

Καθαρίζουμε τις γαρίδες και σοτάρουμε καλά τα κελύφη σε λίγο ελαιόλαδο. Προσθέτουμε τα λαχανικά κομμένα σε φέτες (φινόκιο, πράσο, σέλερι, καρότο, κρεμμύδι, κουμκουάτ, καυτερή πιπεριά, σκόρδο, φύλλα δάφνης), κόκκους λευκού πιπεριού και τον πελτέ της τομάτας. Σβήνουμε με το Metaxa, συμπληρώνουμε με ζωμό λαχανικών και αφήνουμε να σιγοβράσει για 30 λεπτά. Αφαιρούμε τα φύλλα της δάφνης και μπλεντάρουμε τη σάλτσα της γαρίδας. Περνάμε από ψιλό σουρωτήρι και μετά από τουλουπάνι για πιο διαυγές αποτέλεσμα. Κρατάμε στη άκρη την πούλπα και το ζωμό.

Αποξηραίνουμε την πούλπα από την σάλτσα μπισκ, μπλεντάρουμε για να γίνει σκόνη και περνάμε από ψιλό σουρωτήρι. Προσθέτουμε στη σκόνη ένα ασπράδι αυγού, λίγο εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο μια πρέζα αλάτι και ανακατεύουμε. Απλώνουμε το μείγμα σε ένα ταψί σιλικόνης και ψήνουμε για 7 λεπτά στους 160°C.

Κόβουμε τις μαραθόριζες (φινόκιο) και ένα κρεμμύδι σε κύβους. Σοτάρουμε σε εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο μαζί με ½ κόκκινη καυτερή πιπεριά και 6 κουμκουάτ. Προσθέτουμε αλάτι και ένα φύλλο δάφνης. Καλύπτουμε με ζωμό λαχανικών και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν αρκετά. Σουρώνουμε, αφαιρούμε την κόκκινη πιπερία, τα κουμκουάτ και τη δάφνη. Μπλεντάρουμε, περνάμε από σινοτά και αφήνουμε στην άκρη.

Ρίχνουμε το αλεύρι, κάνουμε μια λακούβα στη μέση και προσθέτουμε 1 αυγό, 2 κρόκους, 20ml εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο και λίγο αλάτι. Ξεκινάμε να ανακατεύουμε από τα τοιχώματα προς το κέντρο και ζυμώνουμε μέχρι να δημιουργηθεί μια ομοιόμορφη ζύμη. Τυλίγουμε σε μεμβράνη και αφήνουμε να ξεκουραστεί για ½ ώρα.

Καθαρίζουμε τα φιστίκια Αιγίνης και καβουρδίζουμε στο φούρνο για 3 λεπτά στους 160°C. Αφήνουμε να κρυώσουν και τα σπάμε σε γουδί.

Τοποθετούμε τις καθαρισμένες γαρίδες σε σακούλα κενού αέρος στο ρόνερ μαζί με 5 κουμκουάτ (χωρίς κουκούτσια) λίγο ελαιόλαδο, λευκό πιπέρι και ½ πιπεριά τσίλι. Ψήνουμε στους 60°C για 10 λεπτά. Αφαιρούμε από τη σακούλα κενού αέρος και μπλεντάρουμε μαζί με το 1 ασπράδι που περίσσεψε από τη ζύμη για τα ραβιόλι. Προσθέτουμε σπασμένο φιστίκι Αιγίνης και τοποθετούμε σε κορνέ. Μπλανσάρουμε το μάραθο (χωρίς τα κοτσάνια) και δρο-

- 1 κιλό γαρίδες Ιονίου
- 2 καρότα
- 1 πράσο
- 1 σέλερι
- 2. κρεμμύδια λευκά
- ½ κιλό κουμκουάτ
- 5 μαραθόριζες (φινόκιο)
- 1 σκελίδα σκόρδο
- 200 γρ αλεύρι Ζέας
- 2 ματσάκια μάραθο
- 3 αυγά
- ½ κ.γλ πελτέ τομάτας
- 100 γρ φιστίκι Αιγίνης
- 2 κόκκινες καυτερές πιπεριές
- 3 φύλλα δάφνης
- κονιάκ Metaxa 5*
- εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο, ποικιλία Λιανολία Κέρκυρας
- αλάτι Μεσολογγίου

σίζουμε σε παγωμένο νερό. Τοποθετούμε σε thermomix με ελαιόλαδο στους 60°C, ταχύτητα 7 για 15 λεπτά και περνάμε από τουλουπάνι. Αποξηραίνουμε την πούλπα μαραθου και μπλεντάρουμε. Περνάμε από ψιλό σουρωτήρι και κρατάμε τη σκόνη για να διακοσμήσουμε τα πιάτα.

Κόβουμε εγκάρσια τα κουμκουάτ που αφαιρέσαμε από την παρασκευή της κρέμας μαραθόριζας και αφαιρούμε τα κουκούτσια, αποξηραίνουμε και μπλεντάρουμε. Περνάμε από ψιλό σουρωτήρι και κρατάμε τη, σκόνη για να γαρνίρουμε τα πιάτα.

Ανοίγουμε το φύλλο για ραβιόλι σταδιακά έως το N° 9 στη μηχανή ζυμαρικών. Απλώνουμε ένα φύλλο από τη ζύμη και γεμίζουμε με τη φάρσα γαρίδας. Βρέχουμε με νερό τις άκρες και κλείνουμε με ένα άλλο φύλλο ζύμης. Εφάπτουμε τη ζύμη με τη φάρσα και κόβουμε με κουπάτ τα ραβιόλι. Βράζουμε για 2 λεπτά στο ζωμό λαχανικών. Σουρώνουμε και σοτάρουμε ελαφρά σε λίγο ελαιόλαδο προσθέτοντας σταδιακά τη σάλτσα από τις γαρίδες, και αφήνουμε να γλασάρε.

Τοποθετούμε στο πιάτο κρέμα μαραθόριζας και τοποθετούμε από επάνω 3 ραβιόλι με τη σάλτσα τους. Ραντίζουμε με λάδι μαραθου και γαρνίρουμε με σκόνη κουμκουάτ και σκόνη μαραθου. Τελειώνουμε προσθέτοντας το φιστίκι Αιγίνης, φουντίτσες μαραθόριζας και τα τουίλ από την μπισκ.

TARTARE DE POISSON,

purée tricolore de fava AOP de Santorin, riz Nychaki de Chalastra, jeunes pousses d'épinard et roquette, gels de citron grillé et d'orange, micro-pousses de la ferme Chili Factor (Neoi Epivates)

Pour le poisson

- 4 filets de loup
- Zeste d'un demi-citron et 20 g de jus de citron
- 120 g de jus d'orange
- 1 échalote
- 20 ml d'huile d'olive vierge extra
- 15 g de vinaigre de cidre
- 10 g de sel fin
- Poivre moulu (2 tours)

Garder le zeste du citron. Presser le citron et l'orange, puis réserver les jus. Laver et ciseler l'échalote. Retirer les arêtes des filets de poisson et ôter la peau. Tailler la chair en petits cubes. Dans un saladier, mélanger le poisson avec tous les ingrédients, ajouter l'huile d'olive et assaisonner selon le goût. Réserver au frais pendant deux minutes.

Pour la purée tricolore de fava de Santorin (pois cassés jaunes de Santorin -AOP)

- 200 g de Fava de Santorin
- 1 petite échalote
- 50 ml de vin blanc
- 50 ml d'huile d'olive vierge extra
- 700 ml d'eau
- 4 pincées de sel fin
- Poivre moulu (1 tour)
- 1 petit bulbe de betterave rouge cuite
- 1 c à s de pulpe d'épinard blanchi
- 3 pincées de curcuma

Faire suer l'échalote dans l'huile d'olive. Ajouter la fava, déglacer avec le vin blanc, puis verser l'eau. Assaisonner et faire cuire à feu moyen jusqu'à ce que la fava soit tendre. Diviser ensuite la préparation en trois portions égales. Mixer chaque portion séparément, en y ajoutant respectivement la betterave rouge, les feuilles d'épinard et le curcuma, afin d'obtenir trois purées colorées : rouge, verte et jaune.

Pour le riz Nychaki de Chalastra, un riz local à grain long cultivé dans la région de Chalastra

- 160 g de riz Nychaki
- 3 pincées de sel fin
- 1 ½ pincée de poudre de coriandre
- Zeste d'un demi-citron
- 2 c à s d'huile d'olive vierge extra
- Poivre moulu (1 tour)
- Poudre d'encre de seiche

Laver soigneusement le riz, puis faire bouillir dans de l'eau

pendant 20 minutes à feu moyen. En parallèle, parfumer avec de la poudre de coriandre et du zeste de citron. Assaisonner selon le goût. Une fois le riz cuit, l'égoutter. Dans une casserole, verser l'huile d'olive, ajouter le riz cuit, puis retirer la casserole du feu.

Pour la salade

- 150 g de pousses d'épinard et de roquette
- Vinaigrette : 40ml d'huile d'olive vierge extra
- 20 ml de vinaigre de cidre
- 1 pincée de sel fin
- Poivre moulu (1 ½ tour)

Dans une bassine mettez l'épinard et la roquette. Préparer la vinaigrette. Verser la vinaigrette sur la salade avant le dressage.

Pour le gel de citron grillé

- 12 citrons (300 g de jus)
- 40 g de miel
- 10 g de sucre
- 7 g d'agar-agar

Couper les citrons en deux, puis les griller pendant 10 minutes. Presser les citrons grillés afin d'obtenir 300 g de jus. Filtrer le jus à l'aide d'une étamine, puis le verser dans une petite casserole. Ajouter 40 g de miel, 10 g de sucre et de 7 g d'agar-agar. Porter à ébullition et maintenir l'ébullition pendant 2 minutes. Laisser refroidir, puis réserver au frais pendant au moins 2 heures. Enfin, mixer le gel à l'aide d'un batteur pour obtenir une texture lisse.

Pour le gel d'orange

- 6 oranges (300 g de jus)
- 20 g de miel
- 10 g de sucre
- 7 g d'agar-agar

Répétez l'opération sans griller les oranges.

Pour le dressage

- Micropousses

Étaler une « palette » de purées tricolores au centre de l'assiette, puis placer un emporte-pièce à côté pour y déposer le riz. Ajouter ensuite le tartare de poisson sur le riz, puis disposer un second emporte-pièce à côté pour y mettre la salade. À l'aide d'une poche à douille, dresser cinq points de gel de citron et cinq points de gel d'orange autour de la composition, puis terminer en répartissant harmonieusement les micropousses sur le reste de l'assiette.

LOUP

TARTAR ΨΑΡΙΟΥ,

τρίχρωμος πουρές φάβας ΠΟΠ Σαντορίνης, ρύζι Νυχάκι από τη Χαλάστρα, baby σπανάκι και ρόκα, ζελέ ψητού λεμονιού και πορτοκαλιού, micro rods από το αγρόκτημα Chili Factor (Νέοι Επιβάτες)

Για το ψάρι

- 4 φιλέτα λαβράκι
- Ξύσμα από μισό λεμόνι και 20 γρ χυμό λεμόνι
- 120 γρ χυμό πορτοκάλι
- 1 εσαλότ
- 20 μλ εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 15 γρ μηλόξυδο
- 10 γρ αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι (2 γύρους)

Κρατήστε το ξύσμα λεμονιού. Στύψτε το λεμόνι και το πορτοκάλι και κρατήστε τους χυμούς. Πλύνετε και φιλοκόψτε το εσαλότ σιζελέ. Αφαιρέστε τα κόκκαλα από τα φιλέτα ψαριού και τραβήξτε το δέρμα. Κόψτε την σάρκα σε κυβάκια. Σε μία μπασίνα, ανακατέψτε όλα τα υλικά, προσθέστε το ελαιόλαδο και καρυκεύστε. Διατηρείστε στο ψυγείο για 2 λεπτά.

Για τον πουρέ τρικολόρε φάβας Σαντορίνης (ΠΟΠ)

- 200 γρ Φάβα Σαντορίνης
- 1 μικρό εσαλότ
- 50 μλ λευκό κρασί
- 50 μλ εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- 700 μλ νερό
- 4 πρέζες αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι (1 γύρο)
- 1 μικρό ψημένο βολβό παντζαριού
- 1 κουταλιά της σούπας πούλπα από μπλανσαρισμένο σπανάκι
- 3 πρέζες κουρκουμά

Σοτάρετε το εσαλότ στο ελαιόλαδο μέχρι να γίνει διάφανο. Προσθέστε τη φάβα, σβήστε με λευκό κρασί, προσθέστε νερό, καρυκεύστε και μαγειρέψτε σε μέτρια φωτιά μέχρι να μαλακώσει η φάβα. Χωρίστε το περιεχόμενο σε 3 ίσες ποσότητες. Χτυπήστε κάθε ποσότητα στο μπλέντερ χωριστά το παντζάρι, το σπανάκι και τον κουρκουμά για να χρωματίσετε την φάβα σε κόκκινο, πράσινο και κίτρινο αντιστοίχως.

Για το βραστό ρύζι νυχάκι από τη Χαλάστρα

- 160 γρ ρύζι νυχάκι
- 3 πρέζες αλάτι
- 1,5 πρέζα κόλιανδρο σε σκόνη
- Ξύσμα από μισό λεμόνι
- 2 κουταλιές της σούπας εξαιρετικό παρθένο ελαιόλαδο
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι (1 γύρο)
- Μελάνι σουπιάς σε σκόνη

Ξεπλύνετε καλά το ρύζι και βράστε το σε νερό για 20 λεπτά σε μέτρια φωτιά. Ταυτόχρονα, αρωματίστε με τον κόλιανδρο σε σκόνη και το ξύσμα λεμονιού. Καρυκεύστε. Στραγγίστε το ρύζι. Σε μία κατσαρόλα, ρίξτε λίγο ελαιόλαδο, προσθέστε το βρασμένο ρύζι και αποσύρετε από τη φωτιά.

Για τη σαλάτα

- 150 γρ baby σπανάκι και ρόκα
- Βινεγκρέτ : 40 μλ έξτρα παρθένο ελαιόλαδο
- 20 μλ μηλόξυδο
- 1 πρέζα αλάτι
- Φρεσκοτριμμένο πιπέρι (1,5 γύρος)

Σε μία μπασίνα, βάλτε το σπανάκι και την ρόκα. Προετοιμάστε την βινεγκρέτ. Περιχύστε τη βινεγκρέτ πάνω από τη σαλάτα πριν το στήσιμο.

Για το ζελέ ψητού λεμονιού

- 12 λεμόνια (300γρ χυμό)
- 40γρ μέλι
- 10γρ ζάχαρη
- 7γρ αγάρ-αγάρ

Κόψτε τα λεμόνια στην μέση και ψήστε στη σχάρα για 10 λεπτά. Στύψτε τα ψητά λεμόνια έτσι ώστε να συλλέξετε 300γρ χυμό λεμονιού. Περάστε το χυμό από εταμίν και ρίξτε το σε μία μικρή κατσαρόλα. Προσθέστε 40γρ μέλι, 19γρ ζάχαρη και 12γρ αγάρ-αγάρ. Βράστε για 2 λεπτά. Αφήστε να κρυώσει και διατηρήστε στο ψυγείο για τουλάχιστον 2 ώρες. Χτυπήστε το τζελ στο μπλέντερ ώστε να αποκτήσετε λεία υφή.

Για το ζελέ πορτοκάλι

- 6 πορτοκάλια (300γρ χυμό)
- 20 γρ μέλι
- 10 γρ ζάχαρη
- 7 γρ αγάρ-αγάρ

Επαναλάβετε την διαδικασία χωρίς να ψήσετε τα πορτοκάλια στη σχάρα.

Για το στήσιμο

- Microgreens

Στο κέντρο του πιάτου απλώστε μία «παλέτα» με τους χρωματιστούς πουρέδες. Τοποθετήστε δίπλα από τους πουρέδες ένα τσέρκι για το ρύζι. Πάνω από το ρύζι, προσθέστε το τартάρ ψαριού. Δίπλα από το ρύζι, τοποθετήστε ένα δεύτερο τσέρκι για τη σαλάτα. Με ένα κορνέ ζαχαροπλαστικής, βάλτε 5 dots από το ζελέ λεμονιού και πορτοκαλιού. Τελειώστε τοποθετώντας τα microgreens στο υπόλοιπο πιάτο.

POISSON JARDIN FLEURI

Purée de céleri-rave

- 1 pièce de céleri-rave
- 1 oignon blanc
- 1 pomme verte
- ½ litre de crème liquide
- 50 g de beurre
- 50 g d'huile d'olive
- 50 g de vermouth (Otto's Athens Vermouth)

Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et le beurre. Une fois le beurre fondu, ajouter les légumes finement hachés (céleri - rave, oignon, pomme verte). Déglacer avec le vermouth, ajouter la crème liquide et cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Versez dans le bol du robot de cuisine multifonction (Thermomix) et mixer à vitesse élevée. Passer au tamis si nécessaire.

Mousse Avgolemono au Siphon

- 250 g de jaunes d'œufs
- 250 g de crème liquide
- 100 g de bouillon de poisson
- 100 g de jus de citron
- 50 g d'huile d'olive
- 1 g de gomme xanthane

Mettre tous les ingrédients dans le bol du Thermomix, sauf l'huile d'olive. Mixer à vitesse moyenne (3-4) pendant 12 minutes à 85°C.

Légumes sous vide

- 1 kg de poireaux
- sel
- poivre
- 40 g beurre
- huile d'olive

Nettoyer et couper les poireaux en tronçons d'environ 10 cm. Les faire revenir légèrement jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur (faites les dorer). Mettre dans un sac cuisson sous vide avec le beurre, le sel et le poivre. Cuire à 85°C pendant 30 minutes environ.

- 300 g d'asperges
- sel
- poivre
- 30 g de beurre

Nettoyer et couper les asperges à la même taille. Mettre dans un sac sous vide avec le beurre, le sel et le poivre. Cuire à 85°C pendant 12 minutes environ.

- 300 g de carottes
- 2 gousses d'ail
- sel
- poivre
- 40 g de beurre

Nettoyer et mettre les carottes dans le sac avec le sel, le poivre, le beurre et l'ail. Cuire à 85°C pendant 45 minutes environ.

Poudre de persil

- 1-2 bouquets de persil

Nettoyer soigneusement le persil et le mettre au micro-ondes pendant 2½ minutes.

Poisson

- 1 kg de poisson d'élevage (bar)
- sel
- poivre
- poudre de persil

Nettoyer le poisson et le lever en filets. Retirer les arêtes et la peau des filets et les saupoudrer de poudre de persil. Assaisonner avec du sel et du poivre et mettre dans un sac sous vide. Cuire à 65°C pendant 35 minutes environ.

Huile verte

- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet d'aneth
- 300 g d'huile de tournesol

Dans le Thermomix, mixer uniquement les feuilles avec l'huile pendant 4 minutes à vitesse maximale jusqu'à 60°C.

Crème de pommes de terre et poireaux

- 250 g de pommes de terre
- 160 g de crème liquide
- 60 g de beurre
- 80 g d'eau de cuisson des pommes de terre
- 1 branche de romarin
- 1 gousse d'ail
- sel
- poivre
- 1 bouquet d'aneth
- 1 bouquet de persil
- la partie verte des poireaux

Faire bouillir les pommes de terre très tendres. Faire bouillir la crème avec le beurre, l'ail et le romarin. Passer au tamis. Verser les dans le bol du Thermomix et mixer tous les ingrédients à vitesse très élevée. Passer au tamis.

Verser dans l'assiette la crème de pomme de terre et poireaux. Garnir avec les asperges et l'huile verte. Disposer harmonieusement les légumes sous vide. Étaler la purée de céleri-rave comme base dans l'assiette. Placer le filet de poisson, saupoudré de persil. Dorer le poisson et les poireaux avec un chalumeau en donnant une touche finale. Ajouter la mousse d'avgolemeono du siphon.

ΑΝΟΙΞΙΑΤΙΚΟΣ ΘΑΛΑΣΣΙΝΟΣ ΚΗΠΟΣ

Πουρές σελινόριζας

- 1 τμχ σελινόριζα
- 1 τμχ κρεμμύδι λευκό
- 1 τμχ πράσινο μήλο
- ½ λίτρο κρέμα γάλακτος
- 50 γρ βούτυρο
- 50 γρ ελαιόλαδο
- 50 γρ βερμούτ (Otto's Athens Vermouth)

Σε κατσαρολάκι βάζουμε το ελαιόλαδο και το βούτυρο. Μόλις λιώσει το βούτυρο προσθέτουμε τα ψιλοκομμένα λαχανικά (σελινόριζα, κρεμμύδι) και το πράσινο μήλο. Σβήνουμε με βερμούτ. Προσθέτουμε την κρέμα γάλακτος και βράζουμε μέχρι να μαλακώσουν. Μεταφέρουμε στον κάδο του thermomix και χτυπάμε σε δυνατή ταχύτητα. Αν χρειαστεί περνάμε από σίτα.

Μους αυγολέμονο στο σιφόν

- 250 γρ κρόκους αυγών
- 250 γρ κρέμα γάλακτος
- 100 γρ ζωμό ψαριού
- 100 γρ χυμό λεμονιού
- 50 γρ ελαιόλαδο
- 1 γρ ξανθάνη

Βάζουμε όλα τα υλικά στον κάδο του thermomix εκτός από το ελαιόλαδο. Χτυπάμε σε μέτρια ταχύτητα (3-4) για 12 λεπτά στους 85°C.

Λαχανικά sous vide

- 1 κιλό πράσα
- 40 γρ βούτυρο
- Ελαιόλαδο
- Αλάτι-πιπέρι

Καθαρίζουμε και κόβουμε τα πράσα στα 10 cm περίπου. Σοτάρουμε ελαφρώς μέχρι να πάρουν ωραίο χρυσαφί χρώμα. Βάζουμε σε σακούλα κενού αέρος με βούτυρο, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε στους 85°C για 30 λεπτά περίπου.

- 300 γρ σπαράγγια
- 30 γρ βούτυρο
- Αλάτι - πιπέρι

Καθαρίζουμε και κόβουμε τα σπαράγγια σε ίσο μέγεθος. Βάζουμε σε σακούλα κενού αέρος με βούτυρο, αλάτι και πιπέρι. Μαγειρεύουμε στους 85°C για 12 λεπτά περίπου.

- 300 γρ καρότα
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 40 γρ βούτυρο
- Αλάτι - πιπέρι

Καθαρίζουμε και βάζουμε σε σακούλα κενού αέρος τα καρότα με αλάτι, πιπέρι, βούτυρο και σκόρδο. Μαγειρεύουμε στους 85°C για 45 λεπτά περίπου.

Σκόνη μαϊντανού

- 1-2 ματσάκια μαϊντανού

Καθαρίζουμε καλά το μαϊντανό και βάζουμε στο φούρνο μικροκυμάτων για 2,5 λεπτά.

Ψάρι

- 1 κιλό ψάρι ιχθυοκαλλιέργειας (λαβράκι)
- Αλάτι - πιπέρι
- Σκόνη μαϊντανού

Καθαρίζουμε το ψάρι και φιλετάρουμε. Αφαιρούμε τα κόκκαλα και την πέτσα του και πασπαλίζουμε με σκόνη μαϊντανού. Αλατοπιπερώνουμε, βάζουμε σε σακούλα κενού αέρος και μαγειρεύουμε στους 65°C για 35-45 λεπτά περίπου.

Πράσινο λάδι

- 1 ματσάκι μαϊντανό
- 1 ματσάκι άνηθο
- 300 γρ ηλιέλαιο

Στο thermomix βάζουμε μόνο τα φύλλα με το λάδι και χτυπάμε για 4 λεπτά σε μέγιστη ταχύτητα στους 60°C.

Κρέμα πατάτας-πράσου

- 250 γρ πατάτες
- 160 γρ κρέμα γάλακτος
- 60 γρ βούτυρο
- 80 γρ νερό (από τις πατάτες)
- 1 κλαδί δεντρολίβανο
- 1 σκελίδα σκόρδο
- Αλάτι
- Πιπέρι
- 1 ματσάκι άνηθο
- 1 ματσάκι μαϊντανό
- το πράσινο μέρος από τα πράσα

Βράζουμε τις πατάτες πολύ καλά. Βράζουμε την κρέμα μαζί με το βούτυρο, το σκόρδο και το δεντρολίβανο. Περνάμε από σίτα. Μεταφέρουμε στον κάδο του thermomix και χτυπάμε όλα τα υλικά σε πολύ δυνατή ταχύτητα. Περνάμε από σίτα.

Στο πιάτο, ξεκινάμε βάζοντας κρέμα πατάτας-πράσου. Γαρνίρουμε με τα σπαράγγια και τα περιχύνουμε με πράσινο λάδι. Τακτοποιούμε αρμονικά τα υπόλοιπα λαχανικά. Απλώνουμε τον πουρέ σελινόριζας ως βάση και τοποθετούμε από πάνω το φιλέτο ψαριού. Πασπαλίζουμε με μαϊντανό. Τελειοποιούμε δίνοντας χρώμα στο ψάρι και τα πράσα με ένα φλόγιστρο. Προσθέτουμε τη μους αυγολέμονο από το σιφόν.

TERRE DE LARISSA

Filet de rouget poêlé, légumes de saison grillés, pomme de terre confite à l'aïoli, herbes fraîches, tuile de pomme de terre et gel de citron



- 2 filets de rouget frais (120-150 g)
- 1 botte de légumes verts de saison (type pissenlits, bettes ou chicorée sauvage)
- 1 pomme de terre blanche
- 300 ml d'huile végétale neutre
- 1 botte de thym frais
- 3 gousses d'ail
- 1 botte de ciboulette
- 1 œuf
- 15 g de moutarde à l'ancienne
- 4 petits oignons grelots
- 200 ml de vinaigre blanc
- 200 ml d'eau
- 1 betterave
- 5 g d'agar-agar
- 60 ml de jus de citron
- Zeste d'un citron
- Sucre semoule
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Paprika doux fumé
- Piment rouge (type chili)
- Chapelure panko
- 1 botte de persil plat
- Feuilles de laurier

Rouget

Lever et désarêter les filets de rouget. Saisir à la poêle avec un filet d'huile d'olive, assaisonner de fleur de sel.

Crumble de panko

Faire légèrement revenir la chapelure panko dans un peu d'huile. Ajouter les herbes finement ciselées (persil, thym, ciboulette) et le piment rouge finement haché. Mélanger l'ensemble.

Gel de citron

Faire chauffer dans une casserole 150 ml de jus de citron, 100 ml d'eau, le zeste d'un citron, 60 g de sucre et 5 g d'agar-agar. Porter à ébullition 1 minute.

Passer au chinois et laisser refroidir. Une fois gélifié, mixer au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un gel lisse. Mettre en poche pâtissière.

Pickles d'oignons grelots

Éplucher et couper les oignons grelots en deux. Faire bouillir 200 ml de vinaigre blanc, 200 ml d'eau, 100 g de sucre et 1 betterave. Ajouter les oignons, retirer du feu et laisser mariner au frais, couvert.

Pommes de terre confites

Éplucher et couper les pommes de terre en tranches de 1,5 cm. Disposer dans un plat, couvrir d'huile d'olive, ajouter du thym, 2 feuilles de laurier et quelques grains de poivre. Cuire au four à 160°C pendant 45 minutes.

Ail confit

Mettre les gousses d'ail entières dans une petite casserole, couvrir d'huile et cuire à feu très doux jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Tuile de pomme de terre

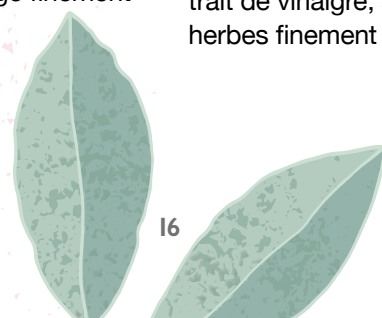
Cuire les parures de pommes de terre dans un peu d'eau, mixer pour obtenir une purée lisse. Ajouter sel, thym, piment finement haché. Étaler en fine couche sur une plaque et faire sécher au four à 90°C jusqu'à obtenir une tuile croustillante.

Légumes grillés

Nettoyer et blanchir les légumes de saison, puis bien les sécher. Les marquer au grill, assaisonner d'huile d'olive, de jus de citron et de fleur de sel.

Aïoli aux herbes

Réaliser une mayonnaise avec l'œuf, la moutarde, un trait de vinaigre, sel et poivre. Ajouter l'ail confit et les herbes finement ciselées (ciboulette, persil, thym).



ΓΗ ΤΗΣ ΛΑΡΙΣΣΑΣ

Φιλέτο μπαρμπούνι σοτέ, χόρτα εποχής στη σχάρα και πατάτες κονφί με αγιολί, φρέσκα αρωματικά, τουίλ πατάτας και ζελέ λεμονιού

Για το μπαρμπούνι

Καθαρίζουμε και φιλετάρουμε το μπαρμπούνι και αφαιρούμε τα κόκκαλα. Σοτάρουμε σε λίγο λάδι. Προσθέτουμε ανθό αλατιού.

Κραμπλ πάνκο

Σοτάρουμε ελαφρώς το πάνκο σε ελάχιστο λάδι, προσθέτουμε τα μυρωδικά ψιλοκομμένα (μαϊντανός, θυμάρι φρέσκο, σχοινόπρασο) και το τσίλι ψιλοκομμένο, ανακατεύουμε όλα τα υλικά.

Ζελέ λεμονιού

Βάζουμε σε κατσαρολάκι 150 ml χυμό λεμονιού και 100 ml νερό, το ξύσμα από ένα λεμόνι και 60 gr ζάχαρη κρυσταλλική, προσθέτουμε 5 gr άγαρ-άγαρ και φέρνουμε σε βρασμό για 1 λεπτό. Περνάμε από σίτα και αφήνουμε να κρυώσει. Όταν κρυώσει το χτυπάμε σε ραβδομπλέντερ έως ότου έχουμε την υφή του ζελέ. Βάζουμε σε σακούλα ζαχαροπλαστικής.

Κρεμμυδάκια για στιφάδο πίκλα

Καθαρίζουμε τα κρεμμυδάκια για στιφάδο και τα κόβουμε στην μέση. Σε ένα κατσαρολάκι βάζουμε 200 ml ξύδι, 200 ml νερό, 100 gr ζάχαρη κρυσταλλική και 1 παντζάρι και φέρνουμε σε βρασμό. Προσθέτουμε τα κρεμμυδάκια για στιφάδο και αφήνουμε να κρυώσουν σκεπασμένα στο ψυγείο.

Πατάτες κονφί

Καθαρίζουμε και κόβουμε τις πατάτες σε φέτες πάχους 1,5 εκ.. Τοποθετούμε σε ταψάκι και καλύπτουμε με ελαιόλαδο, προσθέτουμε το φρέσκο θυμάρι, 2 φύλλα δάφνης και κόκκους πιπέρι. Βάζουμε στον φούρνο στους 160 για 45 λεπτά.

Σκόρδο κονφί

Σε κατσαρολάκι βάζουμε τα σκόρδα ολόκληρα και καλύπτουμε με λάδι. Μαγειρεύουμε σε πολύ χαμηλή φωτιά μέχρι να μαλακώσουν.

Τουίλ πατάτας

Βράζουμε τα υπολείμματα τις πατάτας σε λίγο νερό και μπλενταρουμε ώσπου να γίνουν κρέμα. Προσθέτουμε αλάτι, φρέσκο θυμάρι και τσίλι ψιλοκομμένο. Απλώνουμε σε πολύ λεπτό φύλλο και ψήνουμε στο φούρνο στους 90°C μέχρι να τραγανίσει.

- 2 φιλέτα από φρέσκο μπαρμπούνι (120-150gr)
- Χόρτα εποχής (πχ. αντίδια, σέσκουλα ή ραδίκια) 1 ματσάκι
- Πατάτα λευκή 1 τμχ
- Σπορέλαιο 300 ml
- Θυμάρι φρέσκο 1 ματσάκι
- Σκόρδο 3 τμχ
- Σχοινόπρασο 1 ματσάκι
- Αυγό 1 τμχ
- Μουστάρδα με σιναπόσπορο 15 gr
- Κρεμμυδάκια για στιφάδο 4 τμχ
- Ξύδι λευκό 200 ml
- Νερό 200 ml
- Παντζάρι 1 τμχ
- Άγαρ-άγαρ 5 gr
- Λεμόνι χυμός 60 ml
- Ξύσμα από ένα 1 λεμόνι
- Ζάχαρη κρυσταλλική
- Ελαιόλαδο
- Ανθός αλατιού
- Πάπρικα γλυκιά καπνιστή
- Πιπερίτσα κόκκινη (τσίλι)
- Πάνκο (φρυγανιά παναρίσματος)
- Μαϊντανός 1 ματσάκι
- Φύλλα δάφνης



Χόρτα στη σχάρα

Καθαρίζουμε και μπλανσάρουμε τα χόρτα εποχής, και τα στεγνώνουμε τελείως. Τα ψήνουμε για λίγο στη σχάρα, αφαιρούμε και προσθέτουμε ελαιόλαδο, χυμό λεμονιού και ανθό αλατιού.

Σάλτσα αγιολί με μυρωδικά

Φτιάχνουμε μια μαγιονέζα με το αυγό, τη μουστάρδα, λίγο ξύδι, αλάτι και πιπέρι. Προσθέτουμε το σκόρδο κονφί, τα ψιλοκομμένα μυρωδικά (σχοινόπρασο, μαϊντανό, φρέσκο θυμάρι).

QUAND POSÉIDON VISITE ARGOS

- 4 filets de dorade royale (280 g au total)
- 3 branches de romarin
- 3 citrons
- 500 g de trachanas (aigre)
- 50 g de sésame
- 100 g de miel
- 55 g de sel
- 5 g de poivre
- 200 g d'épinards
- 200 g de farine dure
- 2 œufs
- 6 pièces de crevettes
- 2 artichauts
- 25 g de l'huile d'olive
- 200 g d'oignon sec
- 2 oignons frais
- 2 branches de persil
- 1 bouquet d'aneth
- 100 g de carotte
- 1 branche de céleri
- 4 gousses d'ail
- 4 c. à soupe de vin
- 50 g de tomates concassées
- des fleurs comestibles

Dans un grand saladier, mettre la farine, les œufs, le sel, l'huile d'olive et mélanger bien. Ajouter de l'eau tiède. Pétrir et ajouter les épinards. Former une pâte et la laisser reposer. Couper la dorade en filets, assaisonner-la avec du sel, du poivre et des herbes aromatiques. La rouler en ballottine à l'aide du film alimentaire.

Faire cuire légèrement le trachanas, l'égoutter et incorporer le miel et le sésame. Mettre au réfrigérateur. Eplucher les artichauts, les mettre dans une bassine avec du jus de citron. Les faire blanchir.

Quant aux feuilles d'artichaut, les dessécher au four. Les réduire en poudre.

Laver les crevettes, les décortiquer et retirer le fil intestinal (le petit fil noir).

Hacher finement les crevettes et farcir les nœuds papillon (les farfalles aux épinards).

Faire sauter les crevettes dans une poêle avec de l'huile d'olive, de l'ail et des herbes.

Faire une sauce de crevettes à l'aide des carapaces et têtes des crevettes, des légumes et des herbes aromatiques.

Préparer une purée dense à partir des tiges des artichauts. Pocher les ballottines de dorade ainsi que les farfalles. Dresser le plat.



ΕΝ ἈΡΓΕΙ ΠΟΣΕΙΔΩΝ

Βάλτε το αλεύρι, τα αυγά, το αλάτι και το ελαιόλαδο σε ένα μεγάλο μπολ και ανακατέψτε καλά. Προσθέστε το ζεστό νερό. Ζυμώστε και προσθέστε το σπανάκι. Σχηματίστε μια ζύμη και αφήστε την να ξεκουραστεί. Φιλετάρετε την τσιπούρα, αλατοπιπρώστε και πασπαλίστε με μυρωδικά. Τυλίξτε την σε μπαλοτίνα χρησιμοποιώντας μεμβράνη.

Μαγειρέψτε ελαφρά τον τραχανά, στραγγίστε τον και προσθέστε το μέλι και το σουσάμι. Διατηρήστε στο ψυγείο. Καθαρίστε τις αγκινάρες και τοποθετήστε τις σε ένα μπολ με το χυμό λεμονιού. Τις μπλανσάρετε.

Αποξηράνετε τα φύλλα της αγκινάρας στο φούρνο. Αλέθετε σε σκόνη.

Πλύντε τις γαρίδες, ξεφλουδίστε τις και αφαιρέστε το νήμα του εντέρου (το μικρό μαύρο νήμα).

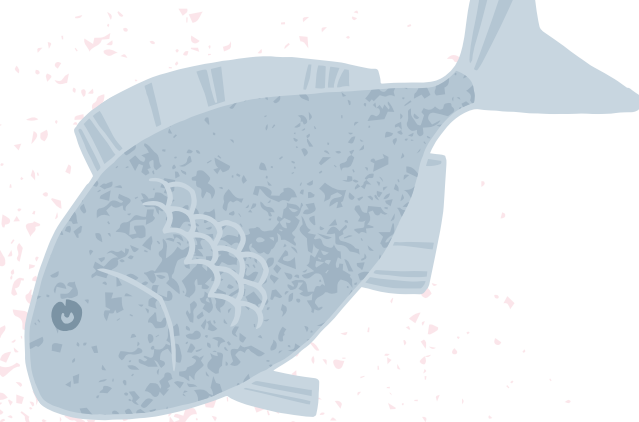
Ψιλοκόψτε τις γαρίδες και γεμίστε τα φιογκάκια (φαρφάλες με σπανάκι).

Σοτάρετε τις γαρίδες σε ένα τηγάνι με ελαιόλαδο, σκόρδο και μυρωδικά.

Φτιάξτε μια σάλτσα γαρίδας χρησιμοποιώντας τα κελύφη και τα κεφάλια των γαρίδων, τα λαχανικά και τα μυρωδικά.

Ετοιμάστε έναν πηχτό πουρέ με τα κοτσάνια της αγκινάρας. Ποσάρετε τις μπαλιτίνες τσιπούρας και τις φραφάλες. Στήστε το πιάτο.

- 4 φιλέτα τσιπούρας (280 γρ συνολικά)
- 3 κλωνάρια φρέσκο δενδρολίβανο
- 3 λεμόνια
- 500 γρ τραχανά (ξινό)
- 50 γρ σουσάμι
- 100 γρ μέλι
- 55 γρ αλάτι
- 5 γρ πιπέρι
- 200 γρ σπανάκι καθαρισμένο
- 200 γρ αλεύρι σκληρό
- 2 αυγά
- 6 γαρίδες
- 2 αγκινάρες
- 25 γρ ελαιόλαδο
- 200 γρ κρεμμύδι ξερό
- 2 φρέσκα κρεμμυδάκια
- 2 κλωνάρια μαϊντανό
- 1 ματσάκι άνηθο
- 100 γρ καρότο
- 1 κλωνάρι σέλερι
- 4 σκελίδες σκόρδο
- 4 κουτ. σούπας κρασί
- 50 γρ ψιλοκομμένες τομάτες (κονκασέ)
- Βρώσιμα λουλούδια



POCHETTE FESTIN RAGOÛT DE VIANDE ET COUSCOUS

Pour la pâte :

- 600 g de farine pour tous les usages
- 30 ml d'huile d'olive
- 10 ml de vinaigre blanc
- 10 g de sel

Pour la farce :

- 200 g de viande de bœuf hachée
- 100 g de saucisse de campagne hachée
- 150 g de tomates concassées
- 100 g de couscous
- 1 carotte râpée
- 1 oignon finement haché
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail hachées
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- Une pincée de clou de girofle
- Un petit verre de vin rouge
- ¼ c. à c. quatre-épices
- ½ c. à c. de poivre
- ½ c. à c. de paprika
- ¼ c. à c. de cannelle
- Du sel à volonté

Commencez à préparer la pâte. Dans un mixeur, versez la farine, le sel et les ingrédients liquides. Mélangez bien en ajoutant éventuellement deux glaçons. Formez une boule avec la pâte. Enveloppez-la dans un film plastique et laissez-la reposer pendant 30 mn au frigo. Ensuite, procédez au remplissage. Dans une grande poêle faites revenir à feu moyen-vif la viande hachée jusqu'à ce qu'elle obtienne une couleur dorée. Utilisez une grande spatule en bois pour remuer la viande. Dans une autre poêle faites sauter parallèlement les légumes et quand ils seront prêts, incorporez-les à la viande.

Faites sauter tous les ingrédients ensemble, puis ajoutez la pulpe de tomate. Éteignez le mélange avec du vin jusqu'à évaporation. Joignez-y les tomates concassées et les épices. Quelques minutes avant la fin de la cuisson versez-y le couscous. Sortez la pâte du frigo et séparez-la en boules égales d'à peu près 70 gr chacune. Sur une surface farinée, ouvrez chaque boule pour former de petites pochettes. Versez-y une cuillère à soupe de farce, puis refermez-les en vous aidant d'un peu d'eau. Badigeonnez, avec un pinceau, un jaune d'œuf mélangé à un peu de lait pour obtenir une belle couleur dorée, avant de les mettre au four pendant 35 min. à 180°.

ΠΟΥΓΚΙ ΠΑΝΔΑΙΣΙΑΣ ΚΡΕΑΤΟΣ ΡΑΓΟΥ ΜΕ ΚΟΥΣ ΚΟΥΣ

Ξεκινήστε φτιάχνοντας τη ζύμη. Σε ένα μίξερ προσθέστε το αλεύρι, το αλάτι, και τα υγρά στοιχεία. Χτυπήστε τα καλά προσθέτοντας ενδεχομένως δύο παγάκια. Σχηματίστε τη ζύμη σε μπάλα. Τυλίξτε καλά με μεμβράνη και αφήστε να ξεκουραστεί στο ψυγείο για τουλάχιστον 30' λεπτά. Εν τω μεταξύ, ετοιμάστε τη γέμιση. Σε ένα μεγάλο τηγάνι, σε μέτρια προς δυνατή φωτιά, μαγειρέψτε σπάζοντας τον κιμά με μια ξύλινη κουτάλα, μέχρι να ροδίσει. Σε ξεχωριστό τηγάνι βάλτε τα λαχανικά να σοταριστούν καλά και έπειτα προσθέστε τα στον κιμά.

Σοτάρετε όλα τα μείγματα μαζί και στη συνέχεια προσθέστε τον πελτέ. Σβήστε το μείγμα με το κρασί και όταν εξατμιστεί προσθέστε την ντομάτα κονκασέ και τα μπαχαρικά. Λίγο πριν ολοκληρωθεί η διαδικασία προσθέστε και το κους κους. Στη συνέχεια βγάλτε τη ζύμη από το ψυγείο και χωρίστε την σε ίσα κομμάτια (περίπου 70 gr. το καθένα). Σε μια ελαφριά αλευρωμένη επιφάνεια, ανοίξτε κάθε κομμάτι ζύμης σε λεπτό κύκλο. Προσθέστε μια κουταλιά της σούπας από το μείγμα της γέμισης στη μία πλευρά της ζύμης. Κλείστε τα σχηματισμένα πουγκιά βρέχοντας με λίγο νεράκι τις άκρες και, χρησιμοποιώντας ένα πινέλο, αλείψτε τα με κρόκο αυγού και λίγο γάλα, ώστε να ροδίσουν κατά τη διάρκεια του ψησίματος. Ψήστε σε προθερμασμένο φούρνο στους 180° για 35 λεπτά περίπου.

Για τη ζύμη:

- 600 gr αλεύρι για όλες τις χρήσεις
- 30 ml ελαιόλαδο
- 10 ml ξύδι λευκό
- 10 gr αλάτι

Για τη γέμιση:

- 200 gr μοσχαρίσιο κιμά
- 100 gr λουκάνικο χωριάτικο ψιλοκομμένο
- 150 gr ντομάτα κονκασέ
- 100 gr κους κους
- 1 καρότο τριμμένο
- 1 κρεμμύδι τριμμένο ή ψιλοκομμένο
- 1 κλωνάρι σέλινο ψιλοκομμένο
- 2 σκελίδες σκόρδο
- 1 κ. σούπας πελτέ
- 1 πρέζα γαρίφαλο
- 1 ποτηράκι κόκκινο κρασί
- ¼ κ. γλυκού αλεσμένο μπαχάρι
- ½ κ. γλυκού πιπέρι
- ½ κ. γλυκού πάπρικα
- ¼ κ. γλυκού κανέλα
- Αλάτι κατά βούληση

GAIA DES DANAENS

1^{er} prix

ETAPE 1

Pâte streusel à la grecque

- 50 g de farine de caroube
- 100 g de farine tendre
- 20 g d'huile d'olive
- 40 g de beurre de chèvre
- 40 g de miel de pin et de thym

Mettre tous les ingrédients dans le rebot pâtissier et mélanger avec la feuille jusqu'à obtenir un mélange homogène. Retirer et frotter la pâte contre une râpe à gros trous sur un tapis en silicone antiadhésif. Cuire à 180°C pendant 7 minutes.

ETAPE 2

Crème pâtissière au thé aux herbes

- 225 g d'eau
- 10 g de sauge de montagne
- 5 g de camomille

Faire bouillir les 250 g de ce mélange jusqu'à réduction à 130 g. Retirer du feu, couvrir immédiatement avec du film plastique. Laisser infuser à température ambiante pendant 2 heures pour bien extraire tous les arômes.

- 500 g de lait de chèvre
- 100 g d'œufs
- 60 g de fécule de maïs (maïzena)
- 100 g de miel de thym

Verser le mélange A dans une casserole, ajouter les ingrédients du mélange B en remuant au fouet pour bien dissoudre la fécule. Filtrer, puis verser de nouveau dans la casserole. Chauffer en remuant constamment jusqu'à ébullition et épaississement de la crème. Retirer du feu, transvaser dans un autre récipient et mixer au mixeur plongeant.

Quand la température descend en dessous de 50°C (pour ne pas altérer les propriétés bénéfiques du miel), ajouter le miel et mixer à nouveau au mixeur plongeant. Couvrir la crème au contact avec un film plastique et la placer au réfrigérateur.

ETAPE 3

Confiture d'orange

- 125 g d'oranges
- 60 g de sucre
- 60 g d'eau

Confiture de citron

- 125 g de citron
- 60 g de sucre
- 60 g d'eau

Eplucher les oranges. Enlever la partie blanche. Couper les oranges, retirer les pépins (ne pas les jeter, ils contiennent de la pectine), puis les couper en petits morceaux. Mettre les morceaux d'orange, l'eau, le sucre et les pépins enfermés dans un petit tissu (ou une gaze) dans une casserole. Faire mijoter jusqu'à ce que la confiture épaississe (environ 15 minutes). Faire de même pour la confiture de citron.

Pour le dressage de l'assiette, on utilisera également de la cire d'abeille (gaufre de miel).

1^o prix

ΔΑΝΑΩΝ ΓΑΙΑ

ΒΗΜΑ 1

Ελληνική βάση στρέζελ

- 50 γρ αλεύρι χαρουπιού
- 100 γρ μαλακό αλεύρι
- 20 γρ ελαιόλαδο
- 40 γρ κατσικίσιο βούτυρο
- 40 γρ μέλι πεύκου και θυμαριού

Τοποθετούμε όλα τα υλικά στο μίξερ και ανακατεύουμε με το φτερό μέχρι να ομογενοποιηθούν. Αφαιρούμε και τρίβουμε τη ζύμη (σε χοντρό τρίφτη) πάνω σε αντικολλητικό ταψί. Ψήνουμε στους 180°C για 7 λεπτά.

ΒΗΜΑ 2

Κρέμα πατισερί με τσάι βοτάνων

- 225 γρ νερό
- 10 γρ φασκόμηλο βουνού
- 5 γρ χαμομήλι

Βράζουμε τα 250 γρ. του μείγματος μέχρι να μειωθούν στα 130 γρ. Αποσύρουμε από τη φωτιά και καλύπτουμε άμεσα με μεμβράνη. Αφήνουμε να εγχυθεί για 2 ώρες σε θερμοκρασία δωματίου, ώστε να αναδειχθούν τα αρώματα.

- 500 γρ κατσικίσιο γάλα
- 100 γρ αυγά
- 60 γρ corn-flour
- 100 γρ θυμαρίσιο μέλι

Ρίχνουμε το μείγμα Α σε κατσαρόλα, προσθέτουμε τα υλικά του μείγματος Β και ανακατεύουμε με σύρμα μέχρι να διαλυθεί το corn-flour. Σουρώνουμε και ξαναβάζουμε στην κατσαρόλα. Ζεσταίνουμε ανακατεύοντας συνεχώς μέχρι να πήξει και να πάρει βράση. Αποσύρουμε, μεταφέρουμε σε άλλο σκεύος και χτυπάμε με ραβδομπλέντερ.

Όταν η θερμοκρασία πέσει κάτω από τους 50°C (ώστε να διατηρηθούν οι ευεργετικές ιδιότητες του μελιού), προσθέτουμε το μέλι και

αναμειγνύουμε ξανά με ραβδομπλέντερ. Καλύπτουμε με μεμβράνη σε επαφή με την επιφάνεια της κρέμας και βάζουμε στο ψυγείο.

ΒΗΜΑ 3

Μαρμελάδα πορτοκάλι

- 125 γρ πορτοκάλια
- 60 γρ ζάχαρη
- 60 γρ νερό

Μαρμελάδα λεμόνι

- 125 γρ λεμόνια
- 60 γρ ζάχαρη
- 60 γρ νερό

Ξεφλουδίζουμε τα πορτοκάλια. Αφαιρούμε τη λευκή σάρκα. Αφαιρούμε τα κουκούτσια (τα κρατάμε γιατί περιέχουν πηκτίνη), και τα κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Τοποθετούμε τα πορτοκάλια, το νερό, τη ζάχαρη και τα κουκούτσια (σε τουλπάνι ή γάζα) σε μια κατσαρόλα. Σιγοβράζουμε μέχρι να δέσει η μαρμελάδα (περίπου 15 λεπτά).

Επαναλαμβάνουμε την ίδια διαδικασία και για τη μαρμελάδα λεμονιού.

Για το στήσιμο του πιάτου θα χρησιμοποιήσουμε επίσης κηρήθρα μελιού.

PANIER DE MANDARINE

Fond du panier

- 100 g de cassonade
- 100 g de miel
- 150 g de noix moulues
- Mastic de Chios pour parfumer

Dans une casserole, verser la cassonade, le miel et le mastic. Les caraméliser à 135°C, à l'aide d'un thermomètre. Retirer du feu et ajouter les noix. Mélanger à la cuillère en bois. Étaler le mélange entre deux feuilles de cuisson. Couper avec la coupe-pâte en rond. Donner la forme du panier, à l'aide d'un bol renversé. Laisser refroidir.

Crème de semoule

- 300 g d'eau
- 300 g de jus de mandarine
- 190 g de miel
- 100 g de semoule fine
- Zeste de mandarine

Dans une casserole, verser l'eau, le jus de mandarine, le miel et porter à ébullition. Ajouter la semoule et le zeste. Mélanger au fouet pour épaissir la crème. Retirer du feu et verser la crème dans un bol. Couvrir avec de la cellophane, pour éviter la formation de la croûte et laisser refroidir.

Coulis de mandarine

- 3 g de pectine
- 500 g de mandarines pelées
- 100 g de miel

Mixer les mandarines dans un mixeur. Dans une casserole, mettre la purée, le miel et chauffer à feu doux. Ajouter la pectine et mélanger pour avoir une crème. Retirer du feu. Vider dans un bol. Couvrir avec de la cellophane pour éviter la formation de la croûte et laisser refroidir.

Sur un plat, poser le panier. Le remplir avec la crème de semoule, à l'aide d'une poche à décoration. Ajouter une couche légère de coulis. Garnir avec le zeste et les pelures de mandarine.



ΚΑΛΑΘΑΚΙ ΜΑΝΤΑΡΙΝΙΟΥ

Βάση καλαθιού

- 100 γρ καστανή ζάχαρη
- 100 γρ μέλι
- 150 γρ καρύδια αλεσμένα
- Μαστίχα Χίου για άρωμα

Σε μία κατσαρόλα, ρίχνουμε την καστανή ζάχαρη, το μέλι και τη μαστίχα. Αφήνουμε να καραμελώσουν στους 135°C, ελέγχοντας τη θερμοκρασία με τη βοήθεια ενός θερμομέτρου. Αποσύρουμε από τη φωτιά και προσθέτουμε τα καρύδια. Ανακατεύουμε με ξύλινη κουτάλα. Απλώνουμε το μείγμα ανάμεσα σε δύο φύλλα αντικολλητικού χαρτιού. Κόβουμε με κουπάτ σε στρόγγυλο σχήμα. Δίνουμε σχήμα καλαθιού, με τη βοήθεια ενός αναποδογυρισμένου μπολ. Αφήνουμε να κρυώσει.

Κρέμα σιμιγδαλιού

- 300 γρ νερό
- 300 γρ χυμό μανταρινιού
- 190 γρ μέλι
- 100 γρ σιμιγδάλι ψιλό
- Ξύσμα μανταρινιού

Σε μία κατσαρόλα, ρίχνουμε το νερό, το χυμό μανταρινιού, το μέλι και αφήνουμε να βράσουν. Προσθέτουμε το σιμιγδάλι και το ξύσμα. Ανακατεύουμε με το σύρμα μέχρι να πήξει η κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αδειάζουμε την κρέμα σε ένα μπολ. Σκεπάζουμε με μεμβράνη, για να αποφύγουμε το σχηματισμό κρούστας και αφήνουμε να κρυώσει.

Κουλί μανταρινιού

- 3 γρ πηκτίνη
- 500 γρ μανταρίνια ξεφλουδισμένα
- 100 γρ μέλι

Πολτοποιούμε τα μανταρίνια στο μίξερ. Σε μία κατσαρόλα, βάζουμε τον πουρέ, το μέλι και ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά. Προσθέτουμε την πηκτίνη και ανακατεύουμε μέχρι να γίνει κρέμα. Αποσύρουμε από τη φωτιά. Αδειάζουμε σε ένα μπολ. Καλύπτουμε με μεμβράνη για να αποφύγουμε το σχηματισμό κρούστας και αφήνουμε να κρυώσει.

Σε ένα πιάτο, τοποθετούμε το καλαθάκι. Το γεμίζουμε με την κρέμα σιμιγδαλιού με τη βοήθεια κορνέ ζαχαροπλαστικής. Προσθέτουμε μία λεπτή στρώση κουλί. Γαρνίρουμε με ξύσμα και φλούδες μανταρινιού.

BAKLAVA FUTURISTE avec boules de miel et crème de tahini

Pour la feuille croustillante

- 4 feuilles de croûte de blé entier (pour un choix durable)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à thé de cannelle
- 50 g de noix et d'amandes râpées

Étaler les feuilles de baklava en badigeonnant d'huile d'olive entre chaque couche. Couper en petits morceaux. Casser les noix. Saupoudrer les feuilles de noix, d'amandes, de miel et de cannelle. Cuire au four à 160°C pendant 10 à 12 minutes, jusqu'à ce que les morceaux soient croustillants.

Pour les boules de miel (technique de gastronomie moléculaire)

- 100 ml de miel
- 2 g d'alginate de sodium
- 500 ml d'eau
- 5 g de chlorure de calcium

Diluer l'alginate de sodium dans le miel. Chauffer le mélange à 80°C pour activer la gélification. Façonner des gouttes et les réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes. Verser les gouttes dans la solution d'eau et de chlorure de calcium. Laisser les gouttes se transformer en sphères gélatineuses à cœur liquide.

Pour la crème de tahini

- 100 g de tahini
- 50 ml de lait d'amande
- 1 c. à soupe de miel
- ½ c. à thé de mastic de Chios (pour une note méditerranéenne)

Mélanger le tahini, le lait d'amande et le miel. Chauffer à feu doux tout en remuant. Ajouter le mastic de Chios. Continuer à remuer jusqu'à obtention d'une consistance crémeuse. Mettre la crème dans un cornet. Déposer une petite quantité dans un petit récipient pour le dressage.

Casser les noix et les amandes. Placer les morceaux croustillants en couches. Ajouter de la crème de tahini entre les couches. Saupoudrer de noix concassées. Ajouter une dernière feuille croustillante sur le dessus. Faire griller les graines de sésame au four sur du papier sulfurisé à 160°C pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Façonner les graines de sésame grillées à l'aide de deux cerceaux ronds. Retirer délicatement les cerceaux. Mélanger la crème épaisse avec les colorants alimentaires. Former des lignes décoratives à l'aide d'un cornet. Placer le récipient contenant la crème de tahini au centre de l'assiette. Disposer les morceaux de baklava autour. Ajouter les boules de miel en décoration. Former des gouttes de crème de tahini pour finaliser la présentation.

ΦΟΥΤΟΥΡΙΣΤΙΚΟΣ ΜΠΑΚΛΑΒΑΣ με σφαίρες μελιού & κρέμα ταχινιού

Για το τραγανό φύλλο

- 4 φύλλα κρούστας ολικής άλεσης (για μία πιο βιώσιμη επιλογή)
- 2 κ.σ. ελαιόλαδο
- 1 κ.σ. μέλι
- 1 κ.γ. κανέλα
- 50 γρ καρύδια & αμύγδαλα τριμμένα

Απλώνουμε τα φύλλα μπακλαβά και λαδώνουμε κάθε φύλλο που τοποθετούμε. Κόβουμε σε μικρά κομμάτια. Σπάμε τους ξηρούς καρπούς. Πασπαλίζουμε τα φύλλα με καρύδια, αμύγδαλα, μέλι και κανέλα. Ψήνουμε στους 160°C για 10 με 12 λεπτά, μέχρι να τραγανίσουν.

Για τις σφαίρες μελιού (τεχνική μοριακής γαστρονομίας)

- 100 ml μέλι
- 2 γρ αλγινικό νάτριο
- 500 ml νερό
- 5 γρ χλωριούχο ασβέστιο

Αραιώνουμε το αλγινικό νάτριο στο μέλι. Ζεσταίνουμε το μείγμα στους 80°C για να ξεκινήσει η διαδικασία ζελατινοποίησης. Μορφοποιούμε τις σταγόνες και τις βάζουμε στο ψυγείο για 30 λεπτά. Τοποθετούμε τις σταγόνες στο διάλυμα νερού και χλωριούχου ασβεστίου. Οι σταγόνες θα σχηματίσουν ζελατινοποιημένες σφαίρες με υγρό εσωτερικό.

Για την κρέμα ταχινιού

- 100 γρ ταχίνι
- 50 ml γάλα αμυγδάλου
- 1 κ.σ. μέλι
- ½ κ.γ. μαστίχα Χίου (για μία μεσογειακή νότα)

Ανακατεύουμε το ταχίνι, το γάλα αμυγδάλου και το μέλι. Ζεσταίνουμε σε χαμηλή φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς. Προσθέτουμε τη μαστίχα Χίου. Ανακατεύουμε μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Βάζουμε την κρέμα σε κορνέ. Τοποθετούμε μια μικρή ποσότητα κρέμας σε ένα μικρό δοχείο.

Θρυμματίζουμε τα καρύδια και τα αμύγδαλα. Τοποθετούμε τα τραγανά φύλλα σε στρώσεις. Προσθέτουμε κρέμα ταχινιού ανάμεσα σε κάθε στρώση και πασπαλίζουμε με τους ξηρούς καρπούς. Τελειώνουμε με ένα ακόμη φύλλο. Απλώνουμε το σουσάμι σε λαδόκολλα και καβουρντίζουμε στο φούρνο στους 160°C για 8 με 10 λεπτά, μέχρι να πάρουν χρυσαφί χρώμα. Χρησιμοποιώντας δύο στρογγυλά τσέρκια σχηματοποιούμε το σουσάμι. Αποσύρουμε προσεκτικά τα τσέρκια. Ανακατεύουμε την κρέμα γάλακτος με το χρώμα ζαχαροπλαστικής. Σχηματίζουμε διακοσμητικές γραμμές με το κορνέ. Τοποθετούμε στο κέντρο του πιάτου το δοχείο με την κρέμα ταχινιού. Τοποθετούμε περιμετρικά τον μπακλαβά. Γαρνίρουμε με τις σφαίρες μελιού. Ολοκληρώνουμε δημιουργώντας διακοσμητικές σταγόνες με την κρέμα ταχινιού.



LA FLEUR QUI PLEURE

Crème à la fraise (environ 550 g)

- 300 g de fraises
- 200 ml d’eau
- 40 g de farine de riz
- 20 g de dattes royales
- 1 feuille de menthe fraîche

Mixer les fraises, les dattes et l’eau jusqu’à obtention d’un mélange lisse. Tamiser pour ne conserver que le liquide filtré. Verser dans une casserole et ajouter la farine de riz en fouettant constamment pour obtenir un mélange homogène. Faire chauffer en remuant à feu moyen (5 min) jusqu’à obtenir une texture crémeuse. Ajouter une feuille de menthe, puis retirer du feu. Recouvrir la surface de la crème avec un film alimentaire et laisser refroidir au réfrigérateur.

Crème d’agrumes et fraise (environ 280 g)

- 1 orange (variété Maleme AOP, Crète)
- 1 mandarine (variété Encore)
- 1 fraise
- 20 g de farine de riz

Répéter les étapes décrites ci-dessus (crème à la fraise) avec orange, mandarine et fraise et les proportions indiquées.

Sauce à la fraise et au vin Vinsanto (environ 270 g)

- 100 g de fraises
- 180 ml de vin Vinsanto

Verser le vin dans une petite casserole et faire chauffer à feu moyen afin de faire évaporer l’alcool. Ajouter les fraises. Quand la sauce est légèrement réduite (5 min), retirer du feu. Écraser les fraises avec une fourchette pour en extraire le jus, puis passer au tamis. Réserver la partie liquide au réfrigérateur.

Pignons de pin caramélisés

- 50 ml de sirop de caroube
- 5 g de pignons de pin

Faire revenir les pignons de pin à sec dans une petite poêle à feu moyen. Retirer du feu et laisser refroidir à part. Dans la même poêle, verser le sirop de caroube et faire chauffer à feu moyen. Laisser cuire en remuant jusqu’à obtenir un caramel (5 min). A l’aide de brochettes fines, plonger un par un les pignons dans le caramel. Laisser pendre vers le bas, pour former une goutte de caramel. Laisser solidifier.

Fruits frais et fleurs comestibles

- 1 orange Maleme AOP (Crète)
- 1 mandarine Encore
- Fleurs comestibles de différentes couleurs

Prendre les suprêmes (filets) d’orange et de mandarine. Réserver quelques zestes et des pétales pour décorer. Mettre environ 1,5 cuillère à café de crème de fraise sur l’assiette. Ajouter par-dessus 1 cuillère à soupe de fraise en brunoise (préablement marinée). Dresser ensuite les feuilles croustillantes (entre 3 et 6 cm de long) en formant une structure florale. Disposer, à différents niveaux et en alternance, 5 gouttes de crème de fraise et 5 gouttes de crème agrumes. Intégrer harmonieusement les zestes d’orange et de mandarine aux endroits les plus vides. Ajouter les pétales de fleurs. Verser la sauce à côté du gâteau et placer une feuille de menthe par-dessus. Terminer en plaçant soigneusement le pignon de pin caramélisé au sommet ou en position centrale, en veillant à son équilibre.

ΤΟ ΑΝΘΟΣ ΠΟΥ ΔΑΚΡΥΖΕΙ

Σπιτικό άμυλο πατάτας (40 γρ)

- 5 πατάτες Κάτω Νευροκοπίου ΠΓΕ, Δράμας
- 1 περίπου λίτρο χλιαρό νερό

Πλένουμε, ξεφλουδίζουμε και τρίβουμε τις πατάτες σε μεσαίο τρίφτη. Τις τοποθετούμε σε μπασίνα και καλύπτουμε στα ¾ με χλιαρό νερό. Στη συνέχεια, στύβουμε τις πατάτες με τα χέρια για να βγάλουν το άμυλό τους. Με τη βοήθεια μίας πετσέτας, τις στραγγίζουμε πιέζοντας για να αφαιρέσουμε όλο το νερό. Διατηρούμε τις στραγγισμένες πατάτες στο ψυγείο. Αφήνουμε το αμυλούχο νερό, να κάτσει για 30 λεπτά έτσι ώστε το άμυλο να πέσει στον πάτο του σκεύους. Αδειάζουμε το νερό με προσχή και κρατάμε το άμυλο. Το αφήνουμε να στεγνώσει στον αέρα μέχρι να μείνει μια ξερή και λεπτή.

Σπιτικό ρυζάλευρο (280γρ)

- 185 γρ ρύζι Καρολίνα (κολλώδες ρύζι)

Τοποθετούμε το ρύζι στον πολυκόφτη και το θρυμματίζουμε μέχρι να γίνει σκόνη. Το περνάμε από σίτα.

Λεπτά φύλλα από άμυλο και ρυζάλευρο

- 20 γρ άμυλο πατάτας
- 20 γρ ρυζάλευρο 650 ml νερό
- Ελαιόλαδο για επάλειψη

Προθερμαίνουμε το φούρνο στους 160°C (στον αέρα). Σε μία κατσαρόλα, ανακατεύουμε το άμυλο πατάτας, το ρυζάλευρο και το νερό. Ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά ανακατεύοντας συνεχώς. Μόλις αρχίσει ο βρασμός, συνεχίζουμε το βράσιμο (3 λεπτά) μέχρι το μείγμα να αποκτήσει ομοιογενή και κρεμώδη υφή. Απλώνουμε γρήγορα το μείγμα σε λαμαρίνες, που έχουμε καλύψει με λαδόκολλα σε λεπτή στρώση 1 χιλιοστού. Ψήνουμε στο φούρνο για 30 λεπτά. Αφαιρούμε από τον φούρνο και λαδώνουμε τα φύλλα από τις δύο πλευρές με ένα πινέλο, ώστε να γίνουν διάφανα. Τα ξαναβάζουμε στο φούρνο για άλλα 5 λεπτά. Τα βγάζουμε και τα αφήνουμε να κρυώσουν.

Μαριναρισμένες φράουλας σε κρασί Vinsanto

- 2 μεγάλες φράουλες
- 110 ml κρασί Vinsanto ΠΟΠ Σαντορίνης

Τρυπάμε τις φράουλες με μία οδοντογλυφίδα. Τις τοποθετούμε σε ένα μπολ και καλύπτουμε με κρασί. Αφήνουμε για 10 ώρες στο ψυγείο να μαριναριστούν. Στραγγίζουμε και κόβουμε σε μικρούς κύβους (brunoise).

Κρέμα φράουλας (550 γρ)

- 300 γρ φράουλες
- 200 ml νερό
- 40 γρ ρυζάλευρο
- 20 γρ βασιλικούς χουρμάδες
- 1 φύλλο δυόσμου

Μπλεντάρουμε τις φράουλες, τους χουρμάδες με το νερό μέχρι να αποκτήσουμε ένα λείο μείγμα. Περνάμε από σίτα και κρατάμε μόνο το υγρό. Ρίχνουμε σε μία μικρή κατσαρόλα και προσθέτουμε το ρυζάλευρο ανακατεύοντας συνεχώς με σύρμα για να ομοιογενοποιηθούν. Ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά (5 λεπτά) ανακατεύοντας το μείγμα τα συνεχώς, μέχρι να αποκτήσει κρεμώδη υφή. Προσθέτουμε το φύλλο δυόσμου και αποσύρουμε την κρέμα από τη φωτιά. Καλύπτουμε με εφαιπτόμενη μεμβράνη και αφήνουμε στο ψυγείο να κρυώσει.

Κρέμα εσπεριδοειδών και φράουλας (280 γρ)

- 1 πορτοκάλι Μάλεμε ΠΟΠ Χανίων
- 1 μανταρίνι Ενκορ
- 1 φράουλα

Επαναλαμβάνουμε τα βήματα που περιγράφονται παραπάνω (κρέμα φράουλας) με το πορτοκάλι, μανταρίνι και φράουλα στις αναλογίες που αναφέρονται.

Σάλτσα φράουλας με κρασί Vinsanto (270 γρ)

- 100 γρ φράουλες
- 180 ml κρασί Vinsanto

Βάζουμε το κρασί σε μικρό κατσαρολάκι και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά για να εξατμιστεί το αλκοόλ. Προσθέτουμε τις φράουλες. Μόλις μειωθεί ο όγκος της σάλτσας (5 λεπτά), αποσύρουμε από τη φωτιά. Λιώνουμε τις φράουλες με ένα πιρούνι και τις περνάμε από σίτα. Διατηρούμε το χυμό τους στο ψυγείο.

Καραμελωμένο κουκουναρί

- 50 ml σιρόπι χαρουπιού
- 5 γρ κουκουναρί

Καβουρντίζουμε τα κουκουναρία σε ένα μικρό τηγάνι σε μέτρια φωτιά. Αποσύρουμε από τη φωτιά και αφήνουμε να κρυώσουν. Στο ίδιο τηγάνι βάζουμε το σιρόπι χαρουπιού και ζεσταίνουμε σε μέτρια φωτιά. Βράζουμε ανακατεύοντας μέχρι να καραμελώσει (5 λεπτά). Χρησιμοποιώντας λεπτά ξυλάκια βουτάμε ένα ένα τα κουκουναρία στην καραμέλα. Τοποθετούμε σε ψηλό σημείο με τη μύτη προς τα κάτω έτσι ώστε να σχηματιστούν δάκρυα καραμέλας. Αφήνουμε να σταθεροποιηθούν.

Φρέσκα φρούτα και βρώσιμα λουλούδια

- 1 πορτοκάλι ΠΟΠ Μάλεμε (Κρήτη)
- 1 πορτοκάλι μανταρίνι Encore
- Βρώσιμα άνθη σε διάφορα χρώματα

Φιλετάρουμε το πορτοκάλι και το μανταρίνι. Κρατάμε λίγο ξύσμα και πέταλα για τη διακόσμηση. Στη βάση του πιάτου τοποθετούμε περίπου μιάμιση κουταλιά του γλυκού κρέμα φράουλα. Από πάνω, προσθέτουμε μια κουταλιά της σούπας brunoise (μαριναρισμένης) φράουλας. Τοποθετούμε με προσοχή τα τραγανά φύλλα (μήκους 3-6 εκατοστών) σχηματίζοντας με αυτά ένα άνθος. Πάνω σε αυτό τοποθετούμε εναλλάξ και σε διαφορετικά επίπεδα, 5 σταγόνες κρέμα φράουλα και 5 σταγόνες κρέμα πορτοκάλι. Πασπαλίζουμε αρμονικά με το ξύσμα πορτοκαλιού και μανταρινιού στα κενά σημεία. Διακοσμούμε με τα πέταλα λουλουδιών. Περιχύνουμε λίγη σάλτσα δίπλα από το γλυκό και τοποθετούμε ένα φύλλο δυόσμου από πάνω. Ολοκληρώνουμε τοποθετώντας με προσοχή το καραμελωμένο κουκουναρί στην κορυφή ή στο κέντρο, σε σταθερό σημείο.



Edition :
Hélène Stamatopoulou
Marion Rimbault
Ysabelle Mabire
Apolline Gourvenec

Illustrations/graphisme :
Nikos Koukoulis

Création logo « Comme des Chefs » :
Dimitri Gelbouras

GRAND CONCOURS
INSTITUT FRANÇAIS DE GRÈCE

COMME
DES
Chefs
2025


AMBASSADE
DE FRANCE
EN GRÈCE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

INSTITUT
FRANÇAIS
Grèce



ΥΠΟ ΤΗΝ ΑΙΓΙΔΑ



ΕΛΛΗΝΙΚΗ ΔΗΜΟΚΡΑΤΙΑ
ΥΠΟΥΡΓΕΙΟ ΠΑΙΔΕΙΑΣ ΚΑΙ ΘΡΗΣΚΕΥΜΑΤΩΝ
ΓΕΝΙΚΗ ΓΡΑΜΜΑΤΕΙΑ ΕΠΑΓΓΕΛΜΑΤΙΩΝ ΕΚΠΑΙΔΕΥΣΗΣ
ΚΑΤΑΡΤΙΣΗΣ ΚΑΙ ΔΙΑ ΒΙΟΥ ΜΑΘΗΣΗΣ