



CHAMPIGNONS FARCIS AUX LEGUMES

Difficulté :
Pour 4 personnes
Préparation 30 minutes
Cuisson 25 minutes + 25 minutes au four

- 8 gros champignons de Paris
- 4 pommes de terre
- 1 navet, 1 oignon, 1 carotte, 1 blanc de poireau
- 10 cl de vin blanc
- · 2 gousses d'ail
- 25 cl de bouillon de légumes
- 6 brins de persil
- · 2 brins de thym
- 6 c à soupe de chapelure
- · 4 c à soupe d'huile d'olive
- 1 noisette de Pik'an? au choix
- Sel et poivre

- Enlevez les pieds des champignons, gardez les têtes pour les farcir, épluchez et détaillez en cubes réguliers tous les légumes.
- Dans une sauteuse faite revenir l'oignon, l'ail, le poireau et les pieds des champignons avec l'huile d'olive quelques minutes sans coloration.
- Ajoutez les autres légumes, versez le vin blanc et laissez réduire.
- Arrosez de bouillon, incorporez la noisette de Pikan? de votre choix et mélangez. Cuire jusqu'à l'obtention d'une purée. Ecrasez à la fourchette afin d'obtenir un mélange homogène.
- Préchauffez le four à 180°c, préparez le mélange persil, thym, huile d'olive et chapelure.
- Garnissez les champignons de la purée et placez-les dans un plat légèrement huilé. Saupoudrez du mélange de persil, thym et chapelure et cuire 25 minutes.





VELOUTE DE BETTERNUT A LA CHATAIGNE ET PIK'AN?

Difficulté :



Pour 4 personnes Préparation 15 minutes Cuisson 35 minutes

- 1 Butternut
- 2 échalotes
- 30 cl de lait
- 30 cl de crème liquide
- 40 gr de beurre salé
- 300 gr de châtaignes cuites
- 1 noisette de Pik'an?
- 2 pincées de muscade
- Sel et poivre selon votre goût

- 1. Pelez et épépinez le butternut, coupez-le en petits cubes.
- 2. Pelez et hachez les échalotes.
- 3. Faites fondre le beurre salé dans une cocotte.
- 4. Ajoutez les échalotes. Laissez blondir 3 minutes puis ajoutez les cubes de butternut, les châtaignes, le lait et le Pik'an? Salez et poivrez selon votre goût et saupoudrez de muscade.
- 5. Couvrez et laissez mijoter 30 minutes puis mixez le tout en versant la crème liquide.
- 6. Servez chaud avec des croûtons frottés à l'ail.





TARTARE DE DORADE A L'AVOCAT ET PIK'AN? CITRON



Pour 4 personnes Préparation 25 minutes Marinade 30 minutes

- 8 filets de dorade frais
- 2 avocats
- 1 ius de citron vert
- ½ oignon rouge
- 4 c à soupe de sauce soja
- 3 c à soupe d'huile de sésame
- 1 noisette de Pik'an? Citron

- 1. Retirez la peau des filets de dorade. Coupez-les en tout petits cubes. Pelez et ciselez l'oignon rouge.
- 2. Mélangez dans un saladier la sauce soja, l'huile de sésame, le Pik'an? Citron, le sel et le poivre.
- 3. Ajoutez la dorade et l'oignon rouge dans le saladier, mélangez bien et laissez mariner 30 minutes au réfrigérateur.
- 4. Coupez les avocats en deux, en levez le noyau, coupez la chair en petits dés. Pressez le citron vert et mélangez-le aux dés d'avocat.
- 5. Dressez dans un emporte-pièce en commençant par l'avocat et terminez par la dorade marinée légèrement égouttée. Servir bien frais.





PAIN D'EPICES AU PIK'AN ? GINGEMBRE

Difficulté : Pour 6 personnes
Préparation 20 minutes
Cuisson 45 à 50 minutes

- 300 gr de miel liquide
- · 40 gr de sucre de canne
- 250 gr de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 10 cl de lait tiède
- 1 pincée de sel
- 1 c à soupe d'huile
- 2 c à café de clous de girofle en poudre
- · 2 c à café de cannelle en poudre
- · 2 c à café de gingembre en poudre
- · 1 noisette de Pik'an? Gingembre

- Préchauffez le four à 180°c, beurrez et farinez un moule à
- Dans une casserole versez le miel, le sucre, l'huile et le Pik'an ? Gingembre. Faites chauffer à feu doux pour liquéfier.
- Dans un saladier mélangez la farine tamisée, les épices, le sel et la levure. Faites un puit, versez-y les œufs, le lait et le mélange de miel.
- Mélangez bien le tout, versez la préparation dans le moule à cake et enfournez pendant 40 à 50 minutes. Mettre une feuille de papier d'aluminium sur le pain d'épices à mi-cuisson.





CHOUX VERT FARCI ET PIK'AN? AIL

Difficulté : Pour 4 personnes Préparation 30 minutes Cuisson 1 heure

- 400 gr de farce crue
- 8 belles feuilles de choux-vert
- 1 oignon
- Huile d'olive
- ½ bouquet de persil
- 1 œ uf
- 4 litres de bouillon de volaille
- 2 c à soupe de cognac
- 1 noix de Pik'an? Ail
- Sel et poivre
- 1 sac en tissus alimentaire ou mousseline
- Ficelle alimentaire

- Pelez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoutez la farce, salez et poivrez. Versez le cognac et flambez.
- Disposez dans un saladier une mousseline ou un sac en tissu alimentaire, en laissant déborder le tissu
- Mélangez dans un saladier la farce avec le persil ciselé et l'œuf battu. Ajoutez le Pik'an? Ail dans le bouillon et portez-le à ébullition.
- Passez au montage: tapissez les feuilles de choux sur toute la surface du saladier et garnissez-les de farce. Fermez les feuilles de choux puis la mousseline et nouez le tout avec de la ficelle alimentaire.
- Sortez le chou farci du saladier et immergez-le dans le bouillon laissez frémir pendant 45 à 50 minutes.





TARTARE DE SAUMON ET PIK'1PEU ANANAS

Difficulté :
Pour 4 personnes
Préparation 15 minutes
Marinade 1 à 2 heures

- 4 pavés de saumon frais
- 1 pot de Pik'1peu Ananas
- 4 c à café de sauce soja
- 4 c à soupe d'huile d'olive
- 6 c à café de jus de citron (2 pour la sauce)
- Poivre
- 20 cl de crème fraîche ou yaourt
- · 4 brins de coriandre

- Détaillez le saumon en petits cubes.
- 2. Dans un saladier, placez les dés de saumon et ajoutez-y l'huile d'olive, la sauce soja, le jus de citron et le pot de pik'1 peu Ananas. Recouvrez le saladier et placez-le au réfrigérateur pour 1 à 2 heures en mélangeant de temps en temps.
- Pendant que le tartare marine, mélangez la crème fraîche ou le yaourt, les 2 c à café de jus de citron et la coriandre ciselée. Réservez au frais.
- Dressez le tartare avec la sauce sur le côté et dégustez-le avec du pain grillé.





PIKOI - B.P. 031 - 66650 BANYULS-SUR-MER

contact.pikan@gmail.com

