



Alouette de bœuf à l'Anjou rouge, chartreuse de chou vert compoté, purée de panais aux champignons frais

Une recette de Sébastien BOULAND
Collège Les Roches - Durtal

- 640 g de jumeau paré •
- dénervé • 30 g d'échalotes •
- 20 g d'ail • 100 g de crêpine
- de porc • 400 g de chair à
- saucisse • 160 g d'épinards
- en branche • 50 g d'oignon
- 20 g de fond de veau • 25 cl
- d'Anjou rouge • 80 g de
- beurre • 400 g de carottes
- 700 g de navets • 1 chou
- vert frisé • 100 g de poitrine
- fumée • 800 g de panais
- 150 g de champignons
- de Paris • 10 cl de crème
- fraîche liquide • 10 cl de lait
- UHT 1/2 écrémé • sel fin •
- poivre blanc • massalé • gros
- sel • muscade • cerfeuil

- 1 Limoner la crêpine.
Eplucher et laver 10 g d'ail et les échalotes.
Hacher l'ail, ciseler les échalotes.
- 2 Equeuter et laver les épinards, les
blanchir dans l'eau salée, refroidir puis
hacher finement.
- 3 Tailler des tranches de 80 g dans le
jumeau paré et dénervé.
Aplatir à l'aide d'une batte.
Mélanger la chair à saucisse, l'ail haché,
les échalotes ciselées, les épinards,
assaisonner.
- 4 Confectionner les alouettes, envelopper
de carré de crêpine.
Confectionner le fond de veau.
Eplucher et laver le reste d'ail et l'oignon.
Hacher l'ail, ciseler l'oignon.
Faire revenir les alouettes dans 10 g de
beurre, ajouter l'ail, l'oignon. Déglacer
avec l'Anjou, ajouter le fond de veau, le
massalé selon goût, poivrer.
Laisser mijoter environ 1h15.
- 5 Eplucher, laver et tailler finement le
chou vert.
Blanchir le chou, égoutter puis cuire
dans 30 g de beurre, assaisonner.
Laisser compoter à couvert environ
30 mn.
- 6 Eplucher, laver et tailler en bâtonnets
les carottes et les navets. Les cuire
séparément à l'anglaise, rafraîchir.
Confectionner les chartreuses avec la
poitrine fumée.
- 7 Faire une duxelle avec les champignons
préalablement cuits à blanc.
- 8 Faire une purée avec les panais, ajouter
la crème fraîche liquide, le lait, 20 g de
beurre, la duxelle, la muscade, le sel et
le poivre. Mélanger.
Réserver au chaud.
Décanter la viande.
- 9 Laisser réduire la sauce jusqu'à la bonne
onctuosité, assaisonner.
Monter au beurre avec les 20 g de
beurre restant.
- 10 Remettre la viande dans la sauce.
Réserver au chaud.
- 11 Disposer les chartreuses, faire des
quenelles avec la purée de panais,
émincer les alouettes, napper de sauce,
pluche de cerfeuil.