Pâté à la viande

Ingrédients :
Une pâte feuilletée surgelée, 200g de viande hachée, 1 oignon, 2 gousses d'ail, persil, ciboule, thym, sauce de soja, ½ cube or, clou de girofle en poudre, bois d'inde en poudre, piment, 1 jaune d'œuf.

Préparation :
Préchauffer le four thermostat 6 (180°C).
Laver et éplucher le persil, la ciboule, le thym, l'ail et les oignons .
Détailler grossièrement, effeuiller le thym et hacher au robot.
Mélanger la viande de bœuf avec les épices, le citron et la sauce soja.
Faire revenir le hachis dans un cuillère à soupe d'huile.
Ajouter le bœuf puis le cube et cuire jusqu'à ce qu'il soit doré.
Réajuster l'assaisonnement.
Pendant ce temps, découper des ronds(serrés) dans la pâte feuilletée à l'emporte-pièce.
Ajouter une cuillère de farce au centre et refermer avec un second disque de pâte.
Bien souder les bords.
Badigeonner de jaune d'œuf puis enfourner 15 minutes environ.

Punch Coco

Ingrédients :
2 boîtes de lait de coco, 1 boîte de lait concentré sucré, Arôme vanille, cannelle en poudre + 1 bâton, muscade, zeste d'1/2 citon et Rhum.

Préparation :
Mélanger le lait de coco et le lait concentré sucré, ajouter les épices puis le rhum (à doser selon votre goût).

Kalawang de mangues

Ingrédients :
1 kg de mangues vertes ou semi mûres, environ 60 ml de vinaigre d'alcool blanc (selon acidité des mangues, environ 120 ml d'huile de tournesol, sel, poivre, piment.

Préparation :
Eplucher les mangues et l'ail.
Râper les mangues.
Ajouter le vinaigre et l'huile.
Dégermer l'ail puis le hacher et l'ajouter au kalawang.
Saler, poivrer.
Servir avec du piment frais (selon les goûts).

Gratin de papayes aux crevettes

Ingrédients :
1 kg de papayes vertes, 400g de crevettes, 200 ml de crème fraiche, 60g de lait en poudre, 30g de lardons, 2 à 3 gousses d'ail, 1 oignon, 1 cube or, herbes de Provence, sel, poivre, 60g de fromage râpé, chapelure et 1CàS d'huile d'olive.

Préparation :
Eplucher les papayes, l'ail et l'oignon.
Couper les papayes en 2 et enlever les graines.
Couper les papayes en tranches.
Emincer l'oignon.
Cuire les papayes à l'eau environ 30 minutes en ajoutant l'oignon, l'ail, le cube, les lardons et les herbes de Provence.
Préchauffer le four à 200 °C.
Décortiquer les crevettes puis les déveiner.
Faire revenir les crevettes dans l'huile (quelques instants).
Egoutter les papayes et les placer dans un plat à gratin.
Ecraser à la fourchette.
Ajouter la crème fraiche et le lait en poudre, mélanger.
Ajouter les crevettes puis mélanger et rectifier l'assaisonnement.
Lisser la préparation.
Saupoudrer de fromage râpé et de chapelure.
Enfourner 20 minutes environ jusqu'à ce que le gratin soit bien doré.

Pana cotta

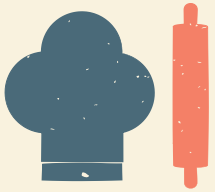
Ingrédients :
750g de maracudjas (1 lot environ)
1 sachet +1/3 d'un sachet d'agar-agar (pour le coulis)
600ml de crème fraiche
60g de sucre
60g de sucre glace environ (selon l'acidité du coulis désirée)
1 gousse de vanille (ou 1 sachet de sucre vanillé)

Préparation :
Mélanger la crème, le lait de coco, le sucre, le sucre vanillé et l'agar-agar (1 sachet).
Fendre les gousses de vanille et ajouter à la préparation.
Porter à ébullition et laisser frémir 1 minute.
Répartir la panna cotta dans les verrines (sans remplir totalement) et mettre au frais 2 heures minimum.
Laver les maracujas et les couper pour extraire la pulpe.
Mixer au robot plongeant.
Passer au chinois.
Ajouter le sucre glace .
Ajouter l'agar-agar (1/3 de sachet)et porter à ébullition 1 minute.
Placer le coulis en pichet, couvrir puis réfrigérer sans délai.
Ajouter le coulis au moment du service.

Menu proposé par la classe
de terminale CAP *ATMFC*

Lycée Lumina Sophie

3 allée des buissons ardents
BP 112
97320 St-Laurent-du-Maroni Cedex
Tél. 05 94 34 09 40
Fax. 05 94 34 09 38
9730371r@ac-guyane.fr



Fête de la gastronomie

Lycée
Lumina Sophie
2015