

# FÊTE DE LA GASTRONOMIE

## 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

AVEC LA PARTICIPATION  
DE LA CLASSE DE TERMINALE  
*CAP AGENT POLYVALENT DE RESTAURATION*

LYCÉE LUMINA SOPHIE  
2015





## TIRAMISU AU MARACUJA PEÏ

*Recette effectuée à partir de produit frais tel que le maracujas et peut être réalisé avec tout fruits frais selon votre choix.*

Temps de réalisation pour 8 beaux Tiramisu compter 45 minutes de préparation et une heure au frais.

Suivre les étapes suivantes :

### INGREDIENTS

10 maracujas, 220gr de sucre en poudre, 8 œufs, 250gr de mascarpone, vanille liquide, 25cl de jus de maracujas, 24 biscuits à la cuillère, quelques feuilles de menthe décor.

Choisir 10 beaux gros Maracujas frais, les laver, couper le chapeau et rassembler la pulpe dans une casserole. Réserver les coques de Maracuja au frais. Ajouter 100gr de sucre en poudre dans la pulpe et porter le tout à frémissement avec 25 cl de jus en brick.



Mixer et passer au chinois étamine (passoire fine en inox). Ajouter deux gouttes de vanille liquide et rectifier l'assaisonnement. Déposer un biscuit à la cuillère couper en trois dans le fond de 8 tiramisu et recouvrir de coulis.

Penser à mettre de coter environ 4 à 5 cuillères à soupe de coulis pour la suite. Mettre au frais.

Puis réunir deux calottes et clarifier 8 œufs (séparer les blancs des jaunes), blanchir les jaunes avec 120 gr de



sucre en poudre et ajouter 4 cuillères à soupe de coulis de maracujas à la fin. Incorporer le mascarpone avec le fouet au mélange pour le rendre homogène, réserver. Monter les blancs en neige bien ferme. Incorporer le mélange jaune d'œufs, mascarpone à l'aide d'une écumoire et mélanger délicatement pour rendre l'appareil homogène sans faire retomber les blancs.

Garnir les maracujas avec l'appareil à hauteur remettre le chapeau et conserver au frais pendant environ 40 minutes. Servir bien frais et éventuellement avec un sorbet citron vert maison mais cela est une autre histoire !!!!!!!



## TARTELETTES DE COCO CRAMANIIOC

*Recette effectuée avec des produits locaux très utilisés ici en Guyane tel que le cramanioc et la noix de coco, voici une recette qui mettra vos papilles en éveil.*

Temps de préparation 1 heure

Temps de cuisson environ 1h10 min au four à 160°C.

Suivre les étapes suivantes :

Réaliser la pâte brisée, dans une calotte réunir 400gr de farine tamisée avec 150gr de beurre doux couper en morceaux, une pincée de cannelle, 50gr de sucre en poudre, 2 œufs, 100gr de coco râpée, 2 gouttes de vanille et mélanger le tout . L'ensemble doit devenir homogène si cela est trop sec ajouter quelques gouttes d'eau. Réserver au frais pendant environ 30 minutes.

Ensuite abaisser la pâte avec un rouleau de pâtissier de façon à obtenir 8 fonds de tartellettes, puis foncer dans des moules et réserver de nouveau au frais (pour accélérer le processus mettre au congélateur).

Laver, éplucher et relaver le kilo de cramanioc et le passer à la râpe (le grager) dans une calotte, ajouter 100gr de sucre, 200 gr de coco râpée, 3 gouttes de vanille, 3 œufs, 25cl de crème liquide. Mélanger l'appareil puis garnir les fonds de tartellettes à hauteur.



Enfourner les tartellettes à four chaud à 180°C pendant 30 minutes puis baisser le four à 160°C pendant environ 40 à 50 minutes. Servir tiède. Pour accompagner ces délicieuses tartellettes penser à une mousse de cacao Peï maison, bon appétit à vous.

