



Livret

Recettes



Jeudi 26 septembre 2019

ÉDITO

L'esprit "Déjeuner des chefs"

Depuis 2015, l'AGR se met sur son 31 avec le Déjeuner des Chefs.

Les Chefs et leurs équipes ont travaillé, depuis plusieurs mois dans chaque restaurant, à sélectionner des mets d'exception afin de ravir vos papilles. Véritable challenge pour un restaurant d'entreprise, l'AGR se met au défi chaque année en mettant à l'honneur son savoir-faire en matière de gastronomie. Au-delà de la découverte gustative, ce déjeuner est aussi un moment de partage entre les restaurants mais aussi avec vous, convives. L'engagement de l'AGR « Vous satisfaire chaque jour », fil rouge de son action, prend avec cet événement tout son sens.

*"La gastronomie est la joie de toutes les situations et de tous les âges.
Elle donne la beauté de l'esprit."*

Charles Monselet

*"La cuisine ne se mesure pas en terme de tradition ou de modernité.
On doit y lire la tendresse du cuisinier."*

Pierre Gagnaire

Sommaire

Les entrées

Panna cotta aux petits pois mentholés et son gressin au saumon fumé [page 3](#)

Velouté de pois cassés et sa chantilly au Reblochon [page 4](#)

Foie gras aux figues [page 5](#)

Œuf poché sur lit de lentilles corail, vinaigrette aux herbes et pousses d'alfafa [page 6](#)

Carpaccio de Saint-Jacques aux zestes d'agrumes [page 7](#)

Les plats

Suprême de poulet du Maine en croûte de muesli et cranberries, sauce verveine [page 9](#)

Filet de bar snacké à la crème d'artichauts sur son houmous de betteraves [page 10](#)

Pâtisson farci aux petits légumes et gratiné au Bleu des Causses [page 11](#)

Les desserts

Crème brûlée sur son lit de pommes et coings aux épices gourmandes [page 12](#)

Poire pochée au sirop de poivre du Sichuan, farcie de sa brunoise de fruits et tuile coco [page 13](#)



Panna cotta aux petits pois mentholés et son gressin au saumon fumé



Personnes

8

Temps

3 heures

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  640g de petits pois fin
-  120g de saumon fumé
-  400ml de crème liquide
-  40g de fond de volaille
-  1 bouquet de menthes fraîches
-  8 gressins
-  8 feuilles de gélatine
-  Sel
-  Poivre

Préparation

Étape 1 :

Tremper 4 feuilles de gélatine dans l'eau froide afin de les ramollir.

Étape 2 :

Cuire les petits pois dans une grande quantité d'eau bouillante et salée. En fin de cuisson, refroidir sous l'eau froide.

Étape 3 :

Réaliser le bouillon de volaille en diluant le fond dans 1 litre d'eau, puis porter à ébullition. Essorer les feuilles de gélatine et les faire fondre dans le bouillon.

Étape 4 :

Prendre la moitié des petits pois et les répartir dans les verrines. Verser le bouillon jusqu'à hauteur des petits pois, puis placer le tout au frais.

Étape 5 :

Laver et effeuiller la menthe. Après avoir gardé quelques feuilles de côté, ciseler. Mixer les petits pois restants avec la crème liquide et la menthe ciselée.

Étape 6 :

Faire ramollir la gélatine restante (voir étape 1). Passer la crème de petits pois au chinois dans une casserole et monter à frémissement. Hors du feu, incorporer la gélatine en fouettant. Vérifier que la gélatine a pris dans les verrines, puis, verser la crème de petits pois. Réserver au frais 2 heures.

Étape 7 :

Couper en lanières le saumon fumé et entourer les gressins de celles-ci. Répartir les gressins dans chaque verrine et ajouter une feuille de menthe.

Conseil du chef : attendre que les feuilles de gélatine soient souples avant de les mettre dans l'eau chaude.

Velouté de pois cassés et sa chantilly de reblochon



Personnes

8

Temps

35 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  240g de reblochon AOP
-  200g de lardons fumés
-  20ml de crème liquide entière 30%
-  200g de pois cassés
-  2 oignons
-  20g de fond de volaille
-  4 tranches de poitrine fumée
-  Feuilles de laurier
-  Muscade moulue
-  Thym

Préparation

Étape 1 :

Retirer la croûte du reblochon et couper en petits dés. Faire chauffer la crème liquide, le reblochon et du muscade moulue, puis, mettre à refroidir.

Étape 2 :

Émincer les oignons. Rincer les pois cassés puis les cuire dans l'eau à petit feu avec les oignons, les feuilles de laurier, le thym et le fond de volaille.

Étape 3 :

En fin de cuisson, retirer le bouquet garni laurier/thym et les pois cassés. Mixer les pois cassés et ajouter du bouillon selon la consistance souhaitée.

Étape 4 :

Cuire doucement les tranches de poitrine fumée jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter les tranches à l'aide de papiers absorbants puis les briser en petits morceaux.

Étape 5 :

Monter la crème de reblochon en chantilly à l'aide d'un batteur (la crème doit être bien froide).

Étape 6 :

Servir le velouté chaud avec une cuillère de chantilly et des morceaux de poitrine fumée.

Conseil du chef : pour réussir une chantilly, mettre la crème 15 minutes au congélateur. Il faut une crème entière avec au minimum 30% de matière grasse.

Foie gras et sa compotée de figues au balsamique



Personnes

8












Temps

24 heures

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  500g de foie gras déveiné
-  8 figues fraîches
-  200g de pain de campagne tranché
-  90g de sucre semoule
-  1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
-  2 cuillère à café de jus de citron
-  2 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  1 botte de cerfeuil
-  4 épices
-  Sel
-  Poivre

Préparation

Étape 1 :

La veille, assaisonner le foie gras avec les 4 épices, le sel, le poivre et la moitié du sucre, puis le mettre en terrine au frais.

Étape 2 :

Le lendemain, cuire le foie gras à 80° au bain marie jusqu'à ce que le cœur ait une température de 49°. Réserver au frais 48h sous couvercle avec une légère presse.

Étape 3 :

Peler les figues et les couper en quartiers.

Étape 4 :

Mélanger dans une casserole le vinaigre balsamique avec le reste du sucre et le jus de citron. Remuer pour dissoudre le sucre. Ajouter les figues, puis l'huile d'olive et une pointe de poivre. Faire mijoter pendant 25 minutes sur feu doux.

Étape 5 :

Quand les figues sont enfin fondantes, les écraser légèrement à la fourchette afin d'obtenir une purée très grossière. Réserver au frais.

Étape 6 :

Faire des toasts grillés avec le pain de campagne (couper en 2 ou 3).

Étape 7 :

Dresser l'assiette avec une tranche de foie gras et le toast accompagné d'une quenelle de figues et d'une pluche de cerfeuil.

Conseil du chef : avant de trancher le foie gras, laisser le à l'air ambiant une vingtaine de minutes. Découper le délicatement avec une lame très fine.

Oeuf poché sur lit de lentille corail



Personnes

8















Temps

40 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  8 œufs
-  2 gros oignons
-  160g de gingembres
-  150g de menthes
-  1/2 cuillère à café de vinaigre de vin rouge
-  560g de lentilles corail
-  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  150g de beurre
-  Piment fort
-  1 gousse d'ail
-  240g de coriandre frais
-  240g de persil plat
-  80g de germe d'Alfafa
-  Graines de cardamome

Préparation

Étape 1 :

Éplucher le gingembre et l'ail. Hacher le tout. Ciseler l'oignon. Faire revenir l'ail et le gingembre dans une poêle avec une noix de beurre pendant 2 min. Ajouter l'oignon, du sel et les graines de cardamomes, puis laisser suer.

Étape 2 :

Mettre ensuite les lentilles, un peu d'eau et le piment. Laisser cuire à feu doux pendant 20 min environ. Vérifier l'assaisonnement et réserver. Mettre à refroidir.

Étape 3 :

Effectuer la vinaigrette d'herbes : mélanger le vinaigre de vin et l'huile d'olive. Mixer avec le persil plat, la coriandre et la menthe. Saler, poivrer et réserver.

Étape 4 :

Pocher les œufs : casser chaque œuf dans une tasse. Tremper la tasse contenant un œuf dans l'eau bouillante avant de faire glisser l'œuf dans l'eau. Ramener les filaments des blancs autour du jaune pendant la cuisson. Au bout de 3 min, retirer les œufs et les déposer dans un saladier d'eau froide.

Étape 5 :

Égoutter les oeufs et laver les pousses d'Alfafa.

Étape 6 :

Dresser les assiettes en déposant une couche de lentilles dans chacune. Poser un œuf poché au centre puis une cuillère de vinaigrette sur l'œuf. Enfin, ajouter quelques pousses d'alfafa.

Conseil du chef : pour les œufs pochés, tremper la tasse avant de glisser l'œuf dans l'eau permet que le blanc cuise et s'échappe moins.

Carpaccio de Saint-Jacques aux zestes d'orange



Personnes

8


Temps

20 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  600g de noix de Saint-Jacques sans corail
-  1 orange
-  1 botte de ciboulette
-  1 citron jaune
-  1 citron vert
-  4 cuillère à café de jus de citron
-  1 cuillère à soupe d'huile d'olive
-  Sel de guérande

Préparation

Étape 1 :

Faire une marinade avec les zestes des citrons, de l'orange et le jus de citron.

Étape 2 :

Ciseler la ciboulette puis mélanger le tout à l'huile d'olive. Ajouter une pointe de sel et de poivre. À l'aide d'un pinceau, napper le fond de l'assiette.

Étape 3 :

Trancher les Saint-Jacques et les dresser sur l'assiette en rosace.

Étape 4 :

Couper les citrons en deux, puis en faire de fines lamelles.

Étape 5 :

Dresser les lamelles autour de la rosace.

Étape 6 :

Napper ensuite avec la marinade

Étape 7 :

Enfin, ajouter une pincée de fleur de sel

Conseil du chef : utiliser un couteau à lame fine et tranchante.

Soufflé au Cantal



Personnes

8

Temps

35 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

 200g de Cantal râpé

 55cl de lait

 100g de beurre

 8 œufs

 80g de farine

 Sel

 Poivre

 Muscade

Préparation

Étape 1 :

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7).

Étape 2 :

Faire fondre le beurre dans une casserole, y délayer la farine. Chauffer le lait dans une autre casserole. Ajouter progressivement le lait chaud. Saler, poivrer et ajouter de la noix de muscade râpée.

Étape 3 :

Battre 3 blancs d'œufs en neige. Hors du feu, incorporer les jaunes d'œufs puis les blancs en neige en même temps que le Cantal râpé.

Étape 4 :

Verser la préparation dans un moule à bords hauts beurrés, enfourner 20 min.

Étape 5 :

Servir dès la sortie du four.

Conseil du chef : vous pouvez accompagner le soufflé d'une salade aux noix.

Suprême de volaille du Maine en croûte de muesli et cranberries, sauce verveine



Personnes

8

Temps

50 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  1,5kg de suprême de poulet fermier du Maine
-  2 œufs
-  160ml de crème liquide
-  400g de menthe fraîche
-  120ml de crème fraîche épaisse 30%
-  200g de filet de poulet
-  250g de cranberries séchées
-  240g de beurre doux
-  200ml de jus de veau
-  Feuilles de verveine
-  Poivre gris
-  Sel

Préparation

Étape 1 :

Ouvrir les suprêmes de volaille.

Étape 2 :

Réaliser la farce. Découper le filet de poulet et les cranberries en morceaux. Séparer le blanc des œufs. Mélanger le poulet, les blancs, les cranberries et la crème fraîche épaisse.

Étape 3 :

Farcir le suprême de poulet avec la farce, filmer et cuire à la vapeur (80°) pendant 20 minutes.

Étape 4 :

Réaliser la croûte en mélangeant les flocons d'avoine, le beurre fondu et une partie de la verveine. Aplanir cette préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé d'un centimètre d'épaisseur environ. Réserver au froid.

Étape 5 :

Découper en bandes de 12 cm sur 4 cm la croûte. Disposer sur le suprême et repasser au four pour avoir un aspect gratiné.

Étape 6 :

Préparer le jus de veau, infuser la verveine et mélanger la crème liquide. Passer au chinois la sauce pour filtrer les feuilles.

Conseil du chef : vous pouvez ajouter du jus et des zestes de citron dans la sauce afin de réhausser le goût.

Filet de bar snacké à la crème d'artichauts sur son houmous de betteraves



Personnes

8

Temps

30 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  1,2kg de filet de bar avec peau
-  160g de persil frisé
-  160g de pois chiches cuits et égoutés
-  240g de coriandre
-  240g de cœurs d'artichaut
-  20ml de jus de citron
-  80ml d'huile d'olive et de tournesol
-  80g de tortillas
-  400g de betteraves rouges cubes
-  25g de noisettes
-  40g de pâte de sésame
-  50ml crème liquide

Préparation

Étape 1 :

Préparer le houmous : mélanger les pois chiches et la betterave; assaisonner et mixer en ajoutant de l'huile jusqu'à l'obtention d'une purée; ajouter la pâte de sésame, la coriandre ciselée et assaisonner.

Étape 2 :

Préparer la crème d'artichaut : mixer les cœurs avec le jus de citron, sel et poivre; ajuster le mélange avec la crème liquide et de l'huile d'olive.

Étape 3 :

Préparer le "crumble" : hacher les tortillas; ajouter les noisettes et les graines de sésame; ajouter le persil haché et ajouter de l'huile de tournesol pour fixer l'appareil.

Étape 4 :

Snacker les filets de bar : la poêle doit être très chaude. Faire revenir le bar sur une face 1 min 30 environ avec un filet d'huile d'olive, puis le retourner, et le saisir 1 min avant de sortir le poisson sur du papier absorbant. Ne pas oublier de l'assaisonner durant la cuisson. Mettre les bars nappés de crumble au four pendant 5 minutes à 200°.

Étape 5 :

Dresser l'assiette : disposer le houmous de betterave; poser le bar à côté et ajouter la crème d'artichaut.

Conseil du chef : ne pas oublier d'assaisonner le houmous de betterave, la crème d'artichaut et le bar.

Pâtisson farci aux petits légumes et gratiné au Bleu des Causses



Personnes

8

Temps

35 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  8 pâtissons
-  20g de beurre doux
-  1 gousse d'ail
-  160ml de crème liquide
-  400g de poireaux
-  240g de carottes
-  240g de bleu d'Auvergne AOP
-  160g de persil frisé
-  400g de champignons
-  Sel
-  Poivre

Préparation

Étape 1 :

Cuire les pâtissons dans de l'eau bouillante pendant 5 min. Passer les pâtissons sous l'eau froide et réserver.

Étape 2 :

Couper le "chapeau", creuser et garder la chair dans un récipient.

Étape 3 :

Laver les légumes, puis tailler les poireaux, les carottes et les champignons. Découper la chair des pâtissons. Hâcher l'ail et le persil

Étape 4 :

Faire revenir le mélange de légumes dans le beurre. Ajouter l'ail, le persil et assaisonner.

Étape 5 :

Ajouter la crème liquide et laisser réduire.

Étape 6 :

Garnir les pâtissons avec les petits légumes. Ajouter le bleu des Causses, puis faire gratiner au four.

Étape 7 :

Remettre le chapeau et dresser sur une assiette.

Conseil du chef : le pâtisson se gorge moins d'eau si vous le cuisez à la vapeur. Ne pas hésiter à assaisonner car le pâtisson est assez fade.

Crème brûlée revisitée

sur lit de pommes et coings aux épices gourmandes



Personnes

8

Temps

90 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients



800g de pommes Golden



800g de coings



40g de beurre doux



320ml de lait demi-écrémé



320ml de crème liquide



6 jaunes d'œuf



80g sucre semoule



80g de sucre roux en poudre

Préparation

Étape 1 :

Peler et couper en dès les pommes et les coings.

Étape 2 :

Faire revenir les fruits dans le beurre et le sucre pendant 20 minutes pour faire une marmelade. Débarasser et laisser refroidir.

Étape 3 :

Faire bouillir le lait. Ajouter la crème et le sucre semoule hors du feu, puis, ajouter les jaunes d'œufs et chauffer doucement.

Étape 4 :

Mettre la marmelade au fond de petits plats individuels, puis couler la préparation dessus. Cuire au bain marie au four à 180° durant 50 minutes.

Étape 5 :

Sortir du four, laisser refroidir, ajouter le sucre roux et brûler au chalumeau.

Conseil du chef : choisir des fruits pas trop mûrs afin de garder un maximum de goûts

Poire pochée au sirop de poivre du Sichuan, farcie de sa brunoise de fruits et tuile coco



Personnes

8

Temps

30 minutes

Niveau de difficulté

Facile

Ingrédients

-  800g d'ananas
-  2 blancs d'œuf
-  80g de noix de coco râpée
-  1,2kg de poires William
-  2 anis étoilé
-  20g de beurre doux
-  80g de sucre glace
-  240g de sucre semoule
-  25g de farine blanche
-  2,4kg de kiwi
-  80g de mangues
-  160ml de coulis de fruits exotiques
-  Poivre du Sichuan

Préparation

Étape 1 :

Faire le sirop en portant à ébullition dans une casserole de l'eau, du sucre, l'anis étoilé et le poivre de Séchouan.

Étape 2 :

Peler et pocher les poires dans le sirop, les poires doivent rester fermes. Sortir les poires et les mettre à refroidir.

Étape 3 :

Enlever les tiges à environ 1 cm et les garder. Vider la poire à l'aide d'un vide pomme en faisant attention à ne pas aller jusqu'au bout.

Étape 4 :

Préparer une brunoise de fruits avec les kiwis, ananas et mangues. Couper les en dès de même taille. Faire revenir la brunoise à la poêle avec du beurre et du sucre, puis réserver au frais.

Étape 5 :

Battre légèrement les œufs en neige, ajouter la coco râpée, le sucre glace et la farine. Beurrer une plaque puis déposer une cuillère à soupe d'appareil à tuile en recommençant jusqu'à remplir la plaque. Enfourner au four à 190° pendant 5 minutes.

Étape 6 :

Farcir la poire de brunoise. Mettre le coulis sur l'assiette, poser la poire et ajouter la tige. Enfin, mettre la tuile en la plantant dans la poire.

Conseil du chef : les tuiles coco sont prêtes lorsqu'elles deviennent dorées.

Menu élaboré par les Chefs et leurs équipes

Franck James - Restaurant 56 Rue de Lille
Fouad Founadi - Restaurant Montparnasse
Patrick Mondor - Restaurant Austerlitz 1
Pierre Pigois - Restaurant Austerlitz 2
Benjamin Delaplanche - Restaurant Austerlitz 3
Laurent Aveline - Restaurant Arcueil
Wilfried Kergosien - Restaurant Angers Louis Gain
Nicolas Sec - Restaurant Angers François Mitterrand
Jérôme Ohayon - Restaurant de Bordeaux



Edition 2019 pilotée par Sébastien Flament,
Responsable du restaurant de Montparnasse

Conception du livret par le service communication AGR
AGRCommunication@caissedesdepots.fr

Vous satisfaire chaque jour 




DÉJEUNER
DES CHEFS