Sans sel ni conservateur

Vulcano

Les élèves de T.CAP PSR vous présentent leur chef d'oeuvre: VULCANO la moutarde des druides :

3 saveurs: Miel, Estragon, Herbes de Provence

et vous souhaitent de

Joyeuses fêtes

Fabrication artisanale au Lycée Chamalières

15 à 20 gougères | 20 minutes | 20 minutes | trés facile

Gougères à la moutarde au miel et au comté

INGREDIENTS

18 cl d'eau

60 g de beurre

120 g de farine

3 c. à s. de moutarde au miel

80 g de comté rapé

3 oeufs

Sel, muscade en poudre

VALEURS ENERGETIQUES :

ENVIRON 395 KCAL POUR 100G

DIRECTIONS

1. Dans une casserole, versez l'eau et le beurre coupé en dés. Faites chauffer sur feu moyen jusqu'à ce que le beurre soit fondu.
2. Versez la farine en une fois et mélangez bien avec un fouet. Faites cuire 30 secondes sur feu vif puis retirez du feu.
3. Transvasez la pâte dans un saladier et mélangez les pour la refroidir. Un robot pâtissier est idéal pour réaliser cette étape, vous pouvez mélanger la pâte doucement, sur vitesse 1 ou 2, pour qu'elle refroidisse.
4. Cassez les œufs dans un bol et fouettez les en omelette. Incorporez les peu à peu à la pâte, sans trop fouetter.
5. Puis ajoutez la moutarde au miel, une pincée de sel et une pincée de muscade et le comté.
6. Versez la pâte dans une poche pâtissière munie d'une douille de 10 à 12 mm. Formez des petits choux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Vous pouvez aussi utiliser deux petites cuillères pour former les choux.
7. Préchauffez le four à 240 °C. Enfournez les choux, baissez à 180 °C et faites cuire 15 à 20 min, jusqu'à ce que les gougères soient dorées.

Astuce : vous pouvez saupoudrer vos gougères d'un peu de comté râpé juste avant d'enfourner pour leur donner un côté encore plus gourmand

noé

4 personnes | 15 minutes | 45 minutes | trés facile

Lapin à la moutarde à l'estragon

INGREDIENTS

1 Lapin

20 ml de crème fraiche

1 verre de vin blanc sec

3 cuillères à soupe de moutarde à l'estragon

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

2 gousses d'ail

Sel

Poivre

VALEURS ENERGETIQUES :

ENVIRON 108 KCAL POUR 100G

DIRECTIONS

1. Faites chauffer l'huile d'olive dans une cocotte et faites dorer les morceaux de lapin sur toutes les faces.
2. Épluchez et hachez l'ail, puis ajoutez le dans la cocotte.
3. Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire de moitié.
4. Ajoutez la moutarde à l'estragon , puis mélangez bien.
5. Versez la crème fraîche, salez, poivrez.
6. Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 35 à 40 minutes en remuant de temps en temps.
7. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.
8. Servez ce lapin avec en fin de cuisson 3 cuillères à soupe de moutarde à l'estragon, bien chaud, accompagné de pâtes fraîches ou de pommes de terre vapeur.

noé