



Parfait glacé à la châtaigne, coing, biscuit praliné orange, ganache montée reine des prés

par les Chefs Gaëlle CAMBOULIVES et Nicolas MOREU
du Restaurant Art et Galets de Villeneuve d'Aveyron

Pour ce dessert de fêtes, j'ai décidé d'utiliser des produits locaux et de la nature : la reine des prés pour son parfum de miel – amande que j'ai ramassé près de Villeneuve cet été et de l'associer à un autre produit, cueilli lui aussi à Villeneuve cet automne qui est la châtaigne et le coing.

Ingrédients : 10 pers

Parfait glacé à la châtaigne :

Confiture de châtaigne
Châtaignes 1 Kg
Sucre 500 gr
Eau 2 L
Vanille 1 gousse
Rhum pm

Appareil à bombe :

Jaune 8 pièces
Sucre 120 Gr
Eau 40 Gr

Coulis coing :

Coing 1 pièce
Sucre 80 Gr
Vanille 1 Gousse
Eau 200 Gr

Crème Anglaise à la châtaigne :

Œufs jaune 2 Pièces
Lait 250 Gr
Sucre 50 Gr

Finition du parfait :

Crème montée 400 Gr

Biscuit praliné orange :

Pâte de praliné 60 Gr
Beurre 145 Gr
Sucre 55 Gr
Lait 30 Gr
Farine 185 Gr
Orange 1 Zeste

Ganache montée reine des prés :

Chocolat blanc 65 Gr
Reine des prés PM
Crème 170 Gr
Sucre 10 Gr

Recette :

Parfait glacé à la châtaigne :

Réaliser une confiture de châtaigne à la saison.

Réaliser une crème anglaise puis y ajouter la confiture de châtaigne.

Réaliser un appareil à bombe, faire un sirop avec l'eau et le sucre, porter à 116 degrés et verser sur les jaunes en train de monter au batteur, laisser tourner jusqu' à refroidissement complet de l'appareil puis incorporer l'anglaise à la châtaigne et pour terminer y ajouter à la crème préalablement montée.
Couler dans des moules cylindriques.
Faire prendre au grand froid puis démouler.

Coulis coing :

Réaliser un sirop avec le sucre l'eau et la vanille.
Eplucher et vider le coing, le tailler en petits morceaux, cuire à couvert 20 min puis mixer.

Biscuit praliné :

Dans un batteur avec une feuille, mélanger le beurre pommade avec le sucre semoule, tiédir le lait, le mélanger avec le praliné amande noisette, verser dans la première masse et mélanger.
Incorporer délicatement la farine tamiser puis le zeste d'orange râpé.
Etaler la pâte sans la laisser reposer entre 2 feuilles de papier cuisson et cuire à 155 degrés pendant 12 min environ, à mi-cuisson détailler des rectangles.

Ganache montée reine des prés :

Chauffer la crème, le sucre et reine des prés
Laisser infuser la reine des prés puis filtrer.
Verser la crème chaude sur le chocolat, mélanger puis laisser refroidir.
A froid faire monter au batteur.



CONSEILS NUTRITIONNELS SUR CE PLAT

Les produits de saison sont un atout gustatif et économique pour préparer ses plats.

La châtaigne : produit local par excellence que l'on appelle également marron est un aliment nourrissant et énergétique (180 kcal/100 g) est recommandé en période de convalescence, aux personnes âgées et pour les enfants en pleine croissance.

Source de minéraux : fer, phosphore, cuivre... et de vitamines B et C, elle est surtout riche en fibre et en amidon "résistant", c'est-à-dire digéré lentement et incomplètement : elle remplit l'estomac sans entraîner de pic de glycémie (indice glycémique 65, contre 85-90 pour la plupart des féculents)

La châtaigne est riche en minéraux, en vitamines et en protéines : en potage, en légume ou en purée, c'est un fruit d'automne à privilégier !

On déguste les châtaignes en potage ou en légumes, grillées au feu de bois ou braisées.

La farine de châtaigne est utilisée pour préparer des biscuits, des gâteaux, du pain ou des crêpes.

Quant au marron glacé, il a été confit dans le sucre, il devient alors un dessert ou une confiserie, à consommer avec modération, juste pour le plaisir !

Attention, la châtaigne est un produit fragile qui craint la chaleur et l'humidité. Elle ne se conserve que quelques jours, impérativement dans le bac à légumes du réfrigérateur. Passé ce délai, elle risque de moisir

Le coing : aussi appelé pomme de Cydon ou poire de Cydonie, le coing est issu du cognassier. Il est originaire du Caucase et du nord de l'Iran. En plus d'être goûteux, le coing est source de nombreuses vertus !

Un fruit riche en fibres. L'une des particularités du coing est d'offrir de nombreux bienfaits à l'intestin et d'apaiser les brûlures d'estomac ! C'est un aliment qui est riche en fibres. D'abord, les tanins protègent la muqueuse intestinale et resserrent les tissus pour les rendre moins fragiles. Ensuite, la pectine permet de retenir une grande quantité d'eau et possède des propriétés antidiarrhéiques.

Un allié aidant à diminuer le taux de cholestérol. Si vous mangez régulièrement du coing, vous verrez votre index glycémique baisser, de même que votre taux de cholestérol. Là encore, les fibres et les tanins

contribuent à ralentir l'absorption des lipides et favorisent leur élimination. Enfin, un tel aliment aide à diminuer le risque de cancer du côlon et du système digestif.

BON APPETIT !