

La mairie des 6^e et 8^e arrondissements présente

Mon assiette a du GOÛT

LIVRET de RECETTES

Cuisinez comme un chef

La santé dans mon assiette

Bien manger pour bien vivre et bien vieillir



MAIRIE

6&8

ARRONDISSEMENTS
MARSEILLE

SOMMAIRE

- Butternut façon risotto, miel et clémentine, mousse de chèvre et œuf confit p.3
- Butternut façon risotto, miel et orange, boulette de porc à la sauge p.4
- Butternut rôti au romarin, chèvre pané à l'amande et au vinaigre tiède à l'ail noir p.5
- Cappucino d'œuf à l'ail noir, condiment butternut, miel, clémentines p.6
- Carpaccio de courgettes multicolores, crème de brousse fermière, mikado croustillant p.7
- Carpaccio de courgettes multicolores, crème de chèvre frais, mikado croustillant p.9
- Chantilly de chèvre frais au miel, gaspacho de kiwi p.11
- Charlotte caramel chocolat p.12
- Chèvre frais façon cervelle de canut, condiment potimarron, mousseline de shiitake p.13
- Cru / Cuit de figes AOP Solliès, crème de brousse du Rove p.14
- Déclinaison de champignons au chèvre fermier d'Aurélie Bagnis p.15
- Gnocchis à la sauge, champignons et balsamique p.16
- Loup de tamaris fondant, caponatta d'aubergines, vinaigre vierge aux épices p.17
- Loup de tamaris fondant, pêches et tomates, émulsion de cébettes p.18
- Loup de ligne confit au fenugrec, fenouil braisé au miel des Calanques p.19

- Maki de boeuf d'Aubrac au butternut et oignons confits p.21
- Mignon de porc, caramel d'épices, carottes confites, dattes, pamplemousse p.22
- Mignon de porc noir fumé minute, fricassé de courgettes amandes, yaourt de brebis en condiment p.23
- Nid d'œuf poché en douceur automnale p.24
- Œuf mimosa, velouté de butternut au miel, copeaux de chèvre frais p.25
- Ravioles de betteraves rôties, chèvre frais, kumquats et samossa chèvre, shiitake marseillais p.26
- Raviolis de butternut, chèvre frais aux herbes, émulsion cacao p.27
- Risotto AOC Camargue aux aubergines p.28
- Saint-Jacques au velouté de shiitakes / pleurotes, condiment cébette p.29
- Saint-Jacques piquées d'ail noir, courge minute, clémentines p.30
- Saumon fumé cuit, condiment de sardine et de figues fraîches p.31
- Tartare de légume, œuf confit, rapé de brebis p.32
- Tartare de viande, mayonnaise, haché d'huitres p.33
- Variation de légumes d'hiver autour du chèvre fermier en 3 affinages p.34

Butternut façon risotto, miel et clémentine, mousse de chèvre et œuf mollet

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 butternut	2 cs d'huile d'olive
2 chèvres fermiers frais	1 botte de ciboulette
5 clémentines des alpillles	Lait entier bio
4 œufs fermiers bio	Sel, poivre
2 cs miel de pays	

PRÉPARATION

Etape 1 : Eplucher le butternut, le tailler en petits cubes de 5mm, réserver.

Etape 2 : Tailler l'oignon très fin. Prélever le zeste et le jus des clémentines. Ciseler la ciboulette.

Etape 3 : Dans un bol, mélanger le chèvre frais avec le lait, 1 trait d'huile d'olive extra vierge, la ciboulette et assaisonner sel et poivre selon votre goût. Réserver au frais.

Etape 4 : Dans une casserole faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Une fois les oignons nacrés, ajouter la courge taillée en dés. Faire suer doucement.

Etape 5 : Mouiller à mi-hauteur avec du bouillon de légumes, sinon de l'eau. Une fois le liquide presque absorbé, vérifier la cuisson de la courge qui doit rester légèrement croquante.

Etape 6 : Ajouter 1 cuillère à soupe de miel et le jus des clémentines. Incorporer la mousse de chèvre pour lier le tout.

Etape 7 : Cuire les œufs mollets dans l'eau bouillante 6mn, les écaler.

Idée de dressage :

Dans une assiette creuse, dresser joliment le risotto, déposer l'œuf mollet dessus, parsemer de ciboulette, ajouter un trait d'huile d'olive.



Butternut façon risotto, miel et orange, boulette de porc à la sauge

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 butternut

450 de chair de cochon

1 orange

œuf fermier bio

2 cs de miel de pays

2 cs d'huile d'olive

Mélicse, sauge ananas,
crème liquide

Sel, poivre

PRÉPARATION

Étape 1 : Éplucher le butternut, le tailler en petits cubes de 5mm, réserver.

Étape 2 : Tailler l'oignon très fin. Prélever le zeste et le jus de l'orange. Ciseler la mélisse.

Étape 3 : Dans un bol, mélanger la farce de porc, l'œuf, la sauge ananas, la crème et assaisonner avec le sel et poivre, selon votre goût. Former des boulettes de la taille d'une balle de golf ou ping pong selon votre sport favori. Réserver au frais.

Étape 4 : Dans une casserole faire revenir l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Une fois les oignons nacrés, ajouter la courge taillée en dés et le miel. Faire suer doucement.

Étape 5 : Mouiller à mi-hauteur avec du bouillon de légumes, sinon de l'eau. Une fois le liquide presque absorbé, vérifier la cuisson de la courge qui doit rester légèrement croquante.

Étape 6 : Cuire les boulettes à la poêle.

Idée de dressage :

Dresser le risotto de courge dans l'assiette, ajouter une boulette et arroser de jus de viande. Disposer quelques herbes fraîches.

Chef Sebastien Dugast



Butternut rôti au romarin, chèvre pané à l'amande et au vinaigre tiède à l'ail noir

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

2 butternuts bio	25 g d'ail noir bio
30 cl d'huile d'olive bio	2 gousses d'ail
2 fromage de chèvre frais fermier	50 g de miel de lavande bio
6 clémentines	200 g d'amandes pilées
30 cl d'huile d'olive vierge	10 cl de vinaigre de cidre bio
1 botte de ciboulette	Sel, poivre

PRÉPARATION

Étape 1 : Bien nettoyer les butternuts et les couper en grosses frites

Étape 2 : Dans une poêle chaude avec huile d'olive, 1 gousse d'ail et 2 branches de romarin, rôtir les frites, assaisonner. Couvrir et cuire 10 mn environ.

Étape 3 : Couper les chèvres en 6, râper dessus le zeste de mandarine, déposer une goutte de miel et rouler dans les amandes concassées.

Étape 4 : Préparer la vinaigrette : presser le jus de 2 clémentines, les mixer avec 2 gousses d'ail noir, 1cs de miel, vinaigre de cidre bio, puis monter avec l'huile d'olive comme un aïoli. Ajouter de la ciboulette ciselée.

Idée de dressage :

Dresser joliment sur une assiette, napper de vinaigrette



Cappuccino d'œuf à l'ail noir, condiment butternut miel clémentines

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

10 œufs	20 cl de vinaigre de cidre bio
250 g de butternut	20 cl de lait végétal
2 cs de miel bio	1 gousse d'ail noir
1 fromage de chèvre frais fermier	Sel, poivre, piment d'espelette
1 cs beurre de baratte	
2 cs de soupe d'huile d'olive vierge	

PRÉPARATION

Etape 1 : Cuire les œufs avec l'huile d'olive, le sel, le piment d'espelette, le beurre de baratte. Monter comme un sabayon (pas trop cuit).

Etape 2 : Mélanger avec le fromage de chèvre et l'ail noir, mixer pour obtenir un velouté bien fin sans grumeaux, rectifier l'assaisonnement.

Etape 3 : Éplucher et détailler les 3/4 du butternut en brunoise (petits dés), faites le suer dans le miel puis à la coloration, déglacer au vinaigre de cidre.

Etape 4 : Réaliser le velouté avec le reste du butternut et le lait végétal. Ajouter sel et piment d'espelette.



Carpaccio de courgettes multicolores, crème de brousse fermière, mikado croustillant

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

3 chèvres frais	200 g de pleurotes jaunes
6 courgettes de 3 couleurs	3 feuilles de pâte filo
2 cébettes	100 g de vinaigre balsamique
1/2 botte de marjolaine	Huile d'olive
1/2 botte de basilic	Sel, poivre
1 échalote	200 g de pignon de pins
1 citron	

PRÉPARATION

Étape 1 : Torréfier les pignons dans une poêle. Écraser 4 brosses avec sel, poivre, pignons et 1 c d'huile d'olive dans un petit saladier.

Étape 2 : Superposer 3 feuilles de pâte filo imbibées d'huile d'olive. Réaliser 4 croustillants de chèvre en disposant la pâte obtenue dans la longueur, avec une poche ou une cuillère.

Étape 3 : Ciseler l'échalote, la faire suer dans la poêle à l'huile d'olive. Ajouter les pleurotes émincés. Lorsque les pleurotes sont assez secs. Déglacer au balsamique. Laisser légèrement réduire et réserver.

Étape 4 : Délayer 3 brosses avec de l'eau, du sel, du poivre et de l'huile d'olive, pour obtenir une texture lisse et fluide.

Étape 5 : Hacher les herbes. Émincer les cébettes.

Étape 6 : Laver les courgettes et tailler de fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Fumer avec une cloche en verre.

Étape 7 : Cuire dans une poêle anti-adhésive, les cigares de chèvre avec un peu d'huile d'olive. Attention cela peut vite brûler.

Idée de dressage :

Au fond d'une assiette légèrement creuse faire un rond avec la crème de chèvre. Réaliser une rosace de courgettes par-dessus. Disposer les herbes hachées et les cébettes. Zester le citron. Ajouter les pleurotes et déposer le cigare de chèvre.

Chef et maître restaurateur Christian Ernest
Restaurant le Rowing Club



Carpaccio de courgettes multicolores, crème de chèvres frais, mikado croustillant

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

3 chèvres frais	200 g de pleurotes jaunes
6 courgettes de 3 couleurs	3 feuilles de pâte filo
2 cebettes	100 g de vinaigre balsamique
1/2 botte de marjolaine	Huile d'olive
1/2 botte de basilic	Sel, poivre
1 échalote	200 g de pignon de pins
1 citron	

PRÉPARATION

Étape 1 : Torréfier les pignons dans une poêle. Écraser 2 chèvres avec sel, poivre, pignons et 1c d'huile d'olive dans un petit saladier.

Étape 2 : Superposer 3 feuilles de pâte filo imbibées d'huile d'olive. Réaliser 4 croustillants de chèvres en disposant la pâte obtenue dans la longueur, avec une poche ou une cuillère.

Étape 3 : Ciseler l'échalote, la faire suer dans la poêle à l'huile d'olive. Ajouter les pleurotes émincés. Lorsque les pleurotes sont assez secs. Déglacer au balsamique. Laisser légèrement réduire et réserver.

Étape 4 : Délayer le dernier chèvre avec de l'eau, du sel, du poivre et de l'huile d'olive, pour obtenir une texture lisse et fluide.

Étape 5 : Hacher les herbes. Émincer les cébettes.

Étape 6 : Laver les courgettes et tailler de fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Fumer avec une cloche en verre.

Étape 7 : Cuire dans une poêle anti-adhésive, les cigares de chèvre avec un peu d'huile d'olive. Attention cela peut vite brûler.

Idée de dressage :

Au fond d'une assiette légèrement creuse faire un rond avec la crème de chèvre. Réaliser une rosace de courgettes par-dessus. Disposer les herbes hachées et les cébettes. Zester le citron. Ajouter les pleurotes et déposer le cigare de chèvre.

Chef Sylvain Robert
Restaurant l'Aromat



Chantilly de chèvre frais au miel, gaspacho de kiwi

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

200 g de chèvre frais fermier
40 cl de crème liquide
25 g de miel de Provence
6 kiwis bien mûrs
1 botte d'estragon
Olives noires taggiasches

Piment d'espelette
Huile d'olive vierge de
Provence
Granola
Sel, poivre au goût

PRÉPARATION

Etape 1 : Détailler le fromage de chèvre en petits cubes.

Etape 2 : Dans une casserole, mettre à chauffer à feu doux les cubes de chèvre, la crème liquide, le miel.

Etape 3 : Lier à l'huile d'olive et vérifier l'assaisonnement.

Etape 4 : Mixer et passer au chinois.

Etape 5 : Verser dans un siphon avec 2 cartouches de gaz.

Etape 6 : Pour le gaspacho : éplucher les kiwis, mixer avec l'estragon et 2/3 glaçons. Assaisonner selon votre goût.

Etape 7 : Dresser dans une assiette creuse, le gaspacho au fond et garnir au siphon de chantilly de chèvre.

Etape 8 : Parsemer de granola concassé

Chef Lionel Levy
Restaurant Alcyone



Charlotte caramel chocolat

INGRÉDIENTS

Pour 6/8 personnes :

Biscuit cuillère :	Mousse caramel / chocolat :
120 g de blanc d'œufs	150 g de sucre
80 g de jaunes d'œufs	100 g de crème
100 g de sucre	50 unités de beurre
100 g de farine	400 g de crème
Quantité suffisante de vanille	

PRÉPARATION

Etape 1 : Biscuit Cuillère

Monter les blancs et les ajouter progressivement le sucre. Incorporer les jaunes préalablement battus avec la vanille liquide puis la farine à la marise. Dresser à la poche sur papier cuisson avec une douille de 10mm de diamètre un rond et des bandes de biscuit. Cuisson à 200°

Etape 2 : Mousse caramel éclat de chocolat

Cuire à sec le sucre en caramel, incorporer la crème chaude petit à petit ajouter le beurre en dés. Laisser tiédir
Mélanger délicatement à la maryse à la crème et les éclats de chocolats.

Etape 3 : Montage et finition déco

Montage :

100 g d'eau
120 g de sucre
20 g de rhum

Finition déco : pâte à tartiner
25 g de chocolat au lait
100 g de praliné
50 g de crème liquide
25 g de praligrain
25 g de beurre
100g de chocolat de couverture

Porter à ébullition l'eau et le sucre pour le sirop ajouter le rhum. Monter et puncher le biscuit.

Pâtissier Jean-Paul Bosca
Formateur expert pâtisseries



Chèvre frais façon cervelle de canut, condiment potimarron, mousseline de shiitake

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

200 g de fromage de chèvre	2 échalotes	Pignons de pin
1 petit potimarron	1 gousse d'ail	Vinaigre de Xérès
250 g de shiitakes	Vinaigre d'alcool	Sel, poivre, sucre
1 grenade	Huile d'olive	1 citron jaune
1 botte de ciboulette	Paprika fumé	Ail, thym, laurier
100 g de beurre	Raisins secs	Pousse pourpier

PRÉPARATION

Étape 1 : Écraser le fromage de chèvre à la fourchette, incorporer le vinaigre de Xérès, sel, poivre, échalotes ciselées, oignons grillés, raisins secs préalablement trempés dans de l'eau. Ajouter la ciboulette ciselée, réserver.

Étape 2 : Faire cuire dans une sauteuse les champignons avec eau et beurre sans oublier le jus d'un citron... laisser cuire longuement... égoutter et mixer, en gardant le jus de cuisson.

Étape 3 : Couper le potimarron en 2, évider et surtout garder la peau. A l'aide d'un économe faire de fines lanières. Réserver.

Étape 4 : Dans une grande casserole faire bouillir le vinaigre blanc et l'eau avec le sucre, le poivre mignonette, le thym, le laurier et une gousse d'ail. Une fois à ébullition verser la préparation sur les lanières de potimarron et laisser reposer 1 heure.

Idée de dressage :

Dans une assiette dresser le fromage, disposer les lanières dessus, ajouter un peu de mousseline de champignons. Parsemer de graines de grenade, disposer autour, le jus de cuisson.

Michel Portos
Chef doublement étoilé



Cru / Cuit de figes AOP Solliès, crème de brousse du Rove

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

500 g de brousse
8 figes AOP Solliès
1 botte de basilic
20 g de pignons de pin
20 g d'huile d'olive vierge

200 g de crème fraîche
Vinaigre balsamique
60 g + 50 g de sucre
Sel, poivre

PRÉPARATION

Etape 1 : Crème de brousse

Egoutter la brousse, mélanger vivement avec le sucre et lisser. Monter la crème, mélanger la crème montée avec la brousse, placer dans une poche à pâtisserie et réserver au frais.

Etape 2 : Pistou sucré

Réaliser un sirop avec 20 g d'eau et 10 g de sucre.

Torréfier les pignons.

Mixer l'huile d'olive, le sirop et les feuilles de basilic, ajouter les pignons, réserver au frais.

Etape 3 : Poêlée de figes

Tailler 4 figes en 2 ou en 4, réaliser un caramel à sec dans une poêle, enrouler les figes dans le caramel et déglacer au vinaigre balsamique.

Idée de dressage :

Tailler les figes restantes en fines tranches, assaisonner avec le pistou sucré. Dans une assiette creuse, disposer les figes caramélisées autour de l'assiette, au centre le crémeux avec un cordon de pistou sucré et disposez-les lamelles de figes crues.



Déclinaison de champignons au chèvre fermier d'Aurélie Bagnis

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 chèvre frais	1/2 botte de ciboulette
1 chèvre sec	20 g d'huile d'olive vierge
12 champignons moyens	50 g de noix de cerneaux
8 gros champignons	Vinaigre balsamique
2 échalotes	1 gousse d'ail
1 cébette	Sel, poivre

PRÉPARATION

Étape 1 : Velouté de champignons au chèvre affiné

Faire suer une échalote ciselée, la gousse d'ail émincée. Ajouter 5 champignons coupés en morceaux. Mouiller à hauteur (vous pouvez ajouter l'eau de cuisson des têtes de champignons), cuire une dizaine de minutes. Lier avec un chèvre affiné en le mixant à la soupe de champignons.

Étape 2 : Champignons farcis au chèvre

Prendre 12 champignons de taille moyenne, les laver et enlever les pieds. Réaliser une duxelle avec une échalote et les pieds hachés. Lier avec un chèvre affiné en fin de cuisson et ajouter une demi botte de ciboulette ciselée. Cuire les têtes de champignons dans une poêle avec un peu d'eau, du sel et de l'huile d'olive. Farcir les têtes de champignons. Réserver.

Étape 3 : Champignons marinés

Tailler 3 champignons en fines tranches (à l'aide d'une mandoline). Assaisonner de sel, de poivre du moulin, de vinaigre balsamique et d'huile d'olive. Ajouter la cébette émincée dessus.

Idée de dressage :

Dans une assiette creuse disposer le velouté, ajouter 3 champignons farcis et disposer au-dessus, harmonieusement, les copeaux. Râper un chèvre sec dessus et ajouter les morceaux de noix.

Chef Sylvain Robert
Restaurant l'Aromat



Gnocchis à la sauge champignon balsamique

INGRÉDIENTS

300 g de pomme de terre chair ferme	1 botte de fines herbes
300 g de farine de blé dur	10 cl d'huile d'olive vierge
1 œuf (option)	300 g de parmesan rapé
300 g de champignons de Marseille	2 cs de balsamique blanc
2 oignons jaunes	40 g de beurre
1 botte de sauge	Sel, poivre

PRÉPARATION

Etape 1 : Cuire les pommes de terre à l'eau (sans sel) avec la peau. Les éplucher à chaud et passer au moulin à légumes. Laisser dessécher à l'air.

Etape 2 : Mélanger les pommes de terre et la farine avec un œuf si nécessaire.

Etape 3 : Laisser reposer 20 mn.

Etape 4 : Portionner en boudins et couper.

Etape 5 : Emincer les pleurotes (pas besoin de les laver !). Les cuire en casserole avec couvercle sans matière grasse. En fin de cuisson, ajouter l'oignon émincé, le beurre et déglacer au vinaigre balsamique blanc. Réserver.

Etape 6 : Cuire les gnocchis à l'eau salée bouillante pendant 2 minutes.

Etape 7 : Dans une poêle faire fondre beurre, sauge. Détendre avec un peu d'eau de cuisson. Ajouter les champignons et les gnocchis.

Etape 8 : «Mantecare»* avec Parmigiano (beaucoup !)

*mélanger



Loup de tamaris fondant, caponatta d'aubergines, vinaigre vierge aux épices

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 loup d'1kg	1 orange	50 g câpres à queue
1 aubergine	1 échalote	50 g cornichons
2 tomates charnues	1 gousse d'ail	50 g de sésame blanc
1 concombre	10 cl d'huile d'olive	50 g d'olives noires
1 oignon	Ras el Hanout	50 g d'olives cassées
1 citron vert	1 botte de ciboulette	Sel, poivre

PRÉPARATION

Étape 1 : Faire lever les filets par votre poissonnier, les couper en morceaux.

Étape 2 : Chauffer la poêle, ajouter l'huile d'olive, les loups et cuire doucement. Assaisonner.

Étape 3 : Chauffer l'huile d'olive, ajouter l'ail écrasé, les oignons ciselés finement, les aubergines en cubes et les différents condiments. Cuire à feu doux, rectifier l'assaisonnement.

Étape 4 : Couper en petits dés le concombre, la tomate, ciseler l'échalote, la ciboulette.

Étape 5 : Ajouter l'assaisonnement et l'huile d'olive.

Étape 6 : Mélanger le tout.



Loup de tamaris fondant, pêches et tomates, émulsion de cébettes

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 loup d'1 kg min	100 g de beurre demi-sel
2 pêches blanches	3 cs de miel de provence
2 tomates green zebra	10cl d'huile d'olive
1 botte de cébettes	1 gousse d'ail
25 cl de crème fleurette	Sel, poivre, romarin
25 cl de fumet de poisson	

PRÉPARATION

Étape 1 : Monder les tomates et les pêches, chauffer le miel et colorer les tomates et les pêches blanches.

Étape 2 : Préparer un fumet de poisson. Un fumet en poudre de bonne qualité du commerce peut faire l'affaire.

Étape 3 : Ciseler finement les échalotes, ajouter le fumet, les cébettes émincées. Laisser réduire un peu, saler, poivrer, crémer et mixer.

Étape 4 : Passer au chinois la sauce obtenue et réserver.

Étape 5 : Cuire les filets de loup selon votre goût, en préservant la tendreté de la chair.

Idée de dressage :

Dresser joliment votre assiette avec pêches et tomates, napper de sauce, parsemer de petites pousses.



Loup de ligne confit au fenugrec, fenouil braisé au miel des Calanques

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 loup de ligne	100 g de consommé de crustacé
Fenouil sauvage, badiane, fenugrec, graine de fenouil, zeste de citron, ail, thym, aneth, tabasco, gingembre	80 g de farine de pois chiches
10 g de pois chiches cuits	1/2 bouillon de légumes
3 citrons jaunes bio	20 g d'huile d'olive vierge
Miel bio de Provence	2 fenouils bio
Sel, poivre	1 gousse d'ail
	1 petit verre de pastis

PRÉPARATION

Etape 1 : Le loup

Lever les filets du loup vidé et écaillé. Désarêter et mettre au sel 20mn, puis rincer sous l'eau fraîche. Portionner et réserver dans du papier absorbant.

Etape 2 : Huile de fenouil

Nettoyer et concasser les aromates pour réaliser l'huile de fenouil. Mixer fortement à l'aide d'un blender. Laisser infuser et filtrer fin.

Etape 3 : Fenouil braisé au miel de Calanques

Laver, éplucher et tailler en mirepoix la garniture aromatique. Laver et couper dans la hauteur les fenouils, les colorer au blond. Ajouter le miel et la garniture aromatique. Flamber au pastis et laisser cuire à couvert 40/45 mn au four sec, à 210°.

Etape 4 : Houmous vert

Cuire les pois chiches 20mn environ dans une eau fraîche et légèrement salée. Blanchir vivement les bottes d'aneth, les mixer rapidement et réserver la purée au frais. Réaliser le houmous avec l'huile de fenouil, la purée d'aneth et un trait de jus de citron. Assaisonner et réserver.

Etape 5 : Cuisson du poisson

Mettre à chauffer l'huile pour confire le loup, à 70°. Laisser cuire tranquillement jusqu'à obtenir la cuisson voulue.

Etape 6 : Crème de pois chiche

Mettre à chauffer le consommé de crustacés, le lier à l'aide de la farine de pois chiches, monter avec l'huile de fenouil, agrémenter avec la purée d'aneth. Infuser avec le zeste de citron et le gingembre frais.

Filter et réserver.

Parer les fenouils et faire réduire le jus obtenu.



Nicolas Hensinger
Chef étoilé

Maki de bœuf d'Aubrac au butternut et oignons confits

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

2 pavés de rhumsteack 180 g
4 feuilles d'algue nori
1 petit butternut
2 oignons
10 g de sauce soja
1 cébette

1 tête de brocolis
100 g de noisettes
1 échalote
70 cl de fond de volaille
Coriandre, menthe, ciboulette
Huiles : olive, noisette, sésame
Sel, poivre

PRÉPARATION

Étape 1 : Couper le pied et les $\frac{3}{4}$ des têtes du brocoli en petits cubes. Éplucher et ciseler finement l'échalote. Torrifier les noisettes émondées.

Étape 2 : Faire revenir la moitié de l'échalote avec les cubes de brocoli, mouiller avec 0,4 L de fond blanc, cuire fortement puis mixer finement avec 2,5 cl d'huile de noisette et 30 g de noisettes émondées.

Étape 3 : Détailler les pavés en bandes de 2 cm de large, les mariner avec la sauce soja et l'huile de sésame.

Étape 4 : Tailler les oignons et le butternut en petits cubes, les faire suer avec l'huile d'olive et mouiller avec 0,1 L de fond blanc restant.

Étape 5 : Cuire le bœuf dans une poêle fumante en colorant les 4 faces sans trop les cuire, réserver.

Étape 6 : Faire revenir le brocoli dans l'huile de noisette, mouiller avec le fond, cuisson craquante. Ajouter 40 g de noisettes torrifiées hachées.

Étape 7 : Râper le reste des sommités de brocoli pour réaliser une semoule, ajouter le reste d'huile de noisette, d'échalote, la ciboulette hachée, assaisonner.

Étape 8 : Monter les makis : butternut + oignon sur feuille nori, bœuf avec menthe + coriandre, rouler et serrer avec film. Dresser

Chef Sylvain Robert
Restaurant l'Aromat



Mignon de porc noir, caramel d'épices, carottes confites, dattes, pamplemousse

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

2 filets de mignons de porc noir fermier	Citronnelle, feuilles de citronnier
2 bottes de carottes avec leurs fanes	1 bâton de vanille
150 g de miel bio	10 dattes medjoul
10 cl de sauce soja	1 botte de cresson de fontaine
10 cl de vinaigre balsamique	Sel, poivre, spigol (faux safran)
1 orange, 1 citron, 1 pamplemousse	1 cc de fond de veau
Ail, oignon	6 épices différentes
Gingembre frais	1 petit chou frisé
Huile d'olive, beurre	

PRÉPARATION

Étape 1 : Confectionner le caramel d'épices : dans une casserole mélanger la sauce soja, le vinaigre balsamique, le miel et les 6 épices. Porter à ébullition jusqu'à obtenir un sirop. Passer au chinois et réserver.

Étape 2 : Dans une poêle, cuire les carottes avec le beurre, le jus d'orange, le spigol, et un peu d'eau. Laquer les carottes et réserver.

Étape 3 : Détailler le pamplemousse en segments et tailler les dattes. Blanchir les feuilles de chou, mixer une petite partie des carottes.

Étape 4 : Cuire à la poêle le mignon de porc. Découper en tronçons.

Étape 5 : Dans une assiette, disposer la mousseline de carottes et la carotte entière, une petite feuille de chou, poser les segments de pamplemousse et les dattes, ainsi que quelques feuilles de cresson. Déposer le mignon, napper de caramel d'épices.

Michel Portos
Chef doublement étoilé



Mignon de porc noir fumé minute, fricassé de courgettes amandes, yaourt de brebis en condiment

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

800 g de filet mignon	1 citron
250 g de yaourt de brebis	Thym, romarin sec
3 courgettes	1 botte de coriandre
100 g d'amandes effilées	1 botte de menthe
30 g de beurre	1 cébette, curry, cumin, 4 épices
2 cs d'huile d'olive	Sel, poivre

PRÉPARATION

Etape 1 : Sauce yaourt

Hacher ½ botte de coriandre + ½ botte de menthe. Émincer la cébette. Mélanger le yaourt avec 50 g d'huile d'olive, les herbes, 1 g de cumin, 1 g de 4 épices, et ½ jus citron. Réserver au frais

Etape 2 : Fricassée de courgettes

Dorer les amandes dans la poêle, réserver.

Tailler les courgettes en cubes et les faire revenir à l'huile d'olive.

Hacher ½ botte de menthe.

Etape 3 : Cuisson / Dressage

Cuire le filet mignon dans une poêle fumante pour bien colorer toutes les faces. Baisser le feu. Ajouter le beurre. Cuire environ 8/10mn à couvert en l'arrosant régulièrement.

Fumer le mignon dans la poêle en embrasant le thym et le romarin et couvrir.

Disposer une virgule de sauce yaourt, cercler les courgettes, disposer harmonieusement les tranches de porc et la coriandre.



Nid d'œuf poché en douceur automnale

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

600 g de butternut

10cl d'huile d'olive vierge bio

1 fromage de chèvre sec fermier

1 clémentines

1 mangue (pas trop mûre)

6 œufs extra frais

50 cl de vinaigre de cidre bio

1 botte de cerfeuille

Sel, poivre, cumin

(selon votre goût)

PRÉPARATION

Étape 1 : Éplucher le butternut et le couper en petits cubes.

Étape 2 : Dans une casserole cuire les cubes avec 2 cs d'huile d'olive et un peu d'eau. Assaisonner, couvrir et cuire 10 mn environ.

Étape 3 : Écraser le tout à la fourchette.

Étape 4 : Dresser joliment dans un cercle, parsemer de dés de mangue et réserver.

Étape 5 : Pocher les œufs dans l'eau vinaigrée frémissante et les poser dans les cercles.

Étape 6 : Arroser d'huile d'olive, sel, poivre. Râper le fromage de chèvre sec en copeaux et décorer avec des pluches de cerfeuil.



Œuf mimosa, velouté de butternut au miel, copeaux de chèvre frais

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

4 œufs

250 g de butternut

2 cs de miel bio

1 fromage de chèvre frais fermier

1 cc de moutarde fine

2 cs d'huile d'olive vierge

20 cl de vinaigre de cidre bio

1 gousse d'ail noir

Sel, poivre

PRÉPARATION

Étape 1 : Cuire les œufs durs (9mn), et les écaler. Mélanger les jaunes avec l'huile d'olive, l'ail noir écrasé, le sel et le poivre.

Étape 2 : Éplucher et couper le butternut en cubes. Les faire dorer 10 mn à la poêle avec un peu d'huile d'olive et le miel, puis mixer. Assaisonner la purée obtenue avec le sel et le poivre.

Idée de dressage :

Drésser sur une assiette creuse, le velouté dessous et les œufs dessus, puis râper des copeaux de chèvre dessus.

Décorer avec des micro pousses. Déguster chaud



Ravioles de betteraves rôties, chèvre frais, kumquats et samossa chèvre, shiitakes marseillais

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

2 grosses betteraves cuites au four	1 paquet de feuilles de brick
200 g de chèvre frais	200 g de chèvre mi-affiné
1 pot de savora	10 pièces de shiitakes marseillais
10 kumquats	1 botte d'oignons nouveaux
1 botte de ciboulette	1 bouquet d'oseille
4 radis boule	Olives à la grecque dénoyautées
Huile d'olive vierge	Crème de balsamique
1 gousse d'ail	Sel, poivre, piment d'Espelette
Graines de sésame blanche	

PRÉPARATION

Étape 1 : Éplucher les betteraves et les couper en fines tranches. Mélanger le fromage à la fourchette avec la ciboulette ciselée, l'ail haché finement et les radis coupés en brunoise. Saler et poivrer.

Étape 2 : Farcir les tranches sur la moitié et replier l'autre moitié. Mettre une pointe de Savora. Ajouter une fine rondelle de kumquat. Parsemer de graines de sésame blanche, déguster.

Étape 3 : Couper en bandelettes de 8 cm de large les feuilles de brick. Couper les champignons en quartiers et faire sauter à la poêle avec 1 cs d'huile d'olive. Saler, poivrer. Ajouter les feuilles d'oseille ciselées.

Étape 4 : Farcir les bandelettes avec les champignons en les pliant en triangle. Poêler sur les deux faces et réserver.

Étape 5 : Couper en brunoise les olives noires. Émincer les oignons tendres. Mélanger l'ensemble.

Étape 6 : Disposer sur les triangles. Ajouter un trait de crème de balsamique, un trait d'huile d'olive, une pincée de piment d'Espelette.



Michel Portos
Chef doublement étoilé

Raviolis de butternut, chèvre frais aux herbes, émulsion cacao

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 butternut	Ras el-hanout
1 paquet de pâte à raviolis chinois	2 cs d'huile d'olive vierge
1 chèvre frais fermier	Beurre
2 œufs	Sel, poivre
1 échalote	
1 botte de ciboulette	

PRÉPARATION

Étape 1 : Éplucher le butternut à l'aide d'un économe. Le couper en brunoise ainsi que l'échalote.

Étape 2 : Les faire revenir dans une poêle, avec l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le ras el-hanout selon votre goût. Hors du feu, ajouter les cubes de chèvre à la préparation.

Étape 3 : Farcir les raviolis avec cette préparation.

Étape 4 : Utiliser les parures de butternut. Ajouter le cacao et mouiller à hauteur. Cuire et mixer en émulsion au dernier moment.

Étape 5 : Cuire les raviolis dans un grand volume d'eau frémissante.

Idée de dressage :

Dresser joliment en assiette. Napper avec l'émulsion cacao.

Chef &toilé Guillaume Sourrieu
Restaurant L'Épuisette



Risotto AOC Camargue aux aubergines

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

180 g riz à risotto	100 g de persil
1 échalote moyenne	10 cl d'huile d'olive vierge
Bouillon de volaille	100 g de parmesan rapé
400 g de beurre	50 g de roquette
1 aubergine	Sel, poivre
2 gousses d'ail	

PRÉPARATION

Étape 1 : Couper l'aubergine en brunoise, la faire confire doucement dans l'huile d'olive avec sel et poivre. Egoutter et réserver au chaud.

Étape 2 : Ciseler les échalotes, les faire suer sans coloration dans l'huile d'olive.

Étape 3 : Verser le riz à risotto. Faire nacrer en remuant. Mouiller au bouillon de volaille et cuire 18 mn à feu moyen et remuer sans cesse avec une cuillère à riz en bois pour évaporer tout le bouillon.

Étape 4 : Ajouter le beurre et le parmesan. Bien mélanger. Assaisonner à votre goût (pas trop de sel !).

Étape 5 : Ajouter les aubergines au risotto.

Idée de dressage :

Dresser en assiette creuse. Décorer avec la roquette et un filet d'huile d'olive.

Chef étoilé Guillaume Sourrieu
Restaurant L'Epuisette



Saint-Jacques au velouté de shiitakes/ pleurotes, condiment cébette

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

4 noix de st-jacques	2 brins coriandre
250 g de champignons mélangé	Sel, poivre
1 échalote	Huile d'olive vierge
1/2 L de bouillon	
1/2 de crème	
1 botte ciboulette	

PRÉPARATION

Étape 1 : Ciseler les échalotes, les faire suer à l'huile d'olive.

Étape 2 : Ajouter les champignons en morceaux, faire revenir 5 mn. Ajouter le bouillon. Saler et poivrer selon votre goût. Laisser réduire de moitié.

Étape 3 : Ajouter la crème, lier. Mixer finement au bol mixeur.

Étape 4 : Faire chauffer une poêle anti-adhésive. Déposer les noix épongées. Bien colorer à feu vif de chaque côté.

Étape 5 : Ciseler finement la ciboulette. Ajouter les zestes d'orange et de citron, puis les suprêmes d'orange préalablement levés. Mélanger le tout et assaisonner.

Idée de dressage :

Dresser sur une assiette creuse : la crème au fond, déposer les st-jacques et le condiment aux cébettes.

Râper le zeste d'un citron vert ou jaune en décor et servir.

Chef étoilé Guillaume Sourrieu
Rrestaurant L'Epuisette



Saint-Jacques piquées d'ail noir, courage minute, clémentines

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

16 noix de st-jacques	1 oignon rouge	25 g de miel
1 tête d'ail noir	25 g de crème épaisse	Thym, romarin
0.8 kg de courage	2 cs d'huile de tounesol	Sel, piment d'Espelette
4 clémentines	10 cl de vinaigre Xérès	
80 g de beurre 1/2sel	Sel, poivre (selon le goût)	
25 cl d'huile d'olive	1/2 botte de ciboulette	

PRÉPARATION

Étape 1 : Sécher les St-Jacques, détailler la courage en petits cubes de 0,5 mm, ciseler l'oignon et la ciboulette. Réserver.

Étape 2 : Détailler de petits bâtonnets d'ail noir, les insérer dans les noix de St-Jacques. Ajouter le romarin.

Étape 3 : Faire suer l'oignon, rajouter la brunoise de courage et le thym. Étuver et ajouter le miel.

Étape 4 : Déglacer avec le vinaigre. Ajouter le piment d'Espelette et le sel selon votre goût.

Étape 5 : En fin de cuisson, parsemer de ciboulette et lier avec la crème fraîche.

Dresser joliment. Déguster aussitôt.



Saumon fumé mi-cuit, condiment de sardine et de figues fraîches

INGRÉDIENTS

Pour 6 personnes :

80 g de saumon/pers
20 g de sardines fumées
2 figues fraîches
2 échalotes
10 cl de vin blanc sec
1 concombre ferme

1 citron vert
Huile d'olive vierge
150 g de beurre
Sel, poivre, curcuma
Mini pousse pour la décoration

PRÉPARATION

Etape 1 : Cuire légèrement le saumon à la poêle

Etape 2 : Ciseler les échalotes. Ajouter le vin blanc. Faire réduire au $\frac{3}{4}$ et monter au beurre. Ajouter le jus et le zeste du citron vert.

Etape 3 : Mixer, mélanger les sardines fumées et les figues. Monter à l'huile d'olive. Assaisonner et réserver.

Etape 4 : Ajouter le beurre et le parmesan. Bien mélanger et assaisonner à votre goût (pas trop de sel !)

Etape 6 : Couper le concombre en bâtonnets. Réserver.

Idée de dressage :

Dresser joliment en assiette. Décorer avec les micro pousses et un filet d'huile d'olive



Tartare de légumes, œuf confit, rapé de brebis

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

1 courgette jaune	1 brebis sec	Sel, poivre
1 courgette verte	6 œufs	Huile d'olive
2 tomate roma	Vinaigre de cidre	
1 citron vert	Bouillon de poule	
1 céleri boule	1 botte de cébette	
2 branches de rhubarbe	Fleur de sel	

PRÉPARATION

Etape 1 : Œuf confit (1h avant)

Mélanger le vinaigre de cidre, l'eau et le bouillon de volaille. Clarifier les œufs et disposer les jaunes dans le mélange 1h avant le service. Garder les blancs au frais.

Etape 2 : Tartare

Tailler les légumes en brunoise (petits cubes). Récupérer les cœurs des tomates et les épiluchures des rhubarbes. Mettre le tout en casserole avec de l'eau et réduire de moitié. Tailler le céleri boule en brunoise et le blanchir. Émincer la cébette.

Mélanger le tout dans un saladier avec de l'huile d'olive, le zeste de citron vert. Assaisonner.

Etape 3 : Vinaigrette

Filter le jus à la passette. Monter avec l'huile d'olive.

Idée de dressage :

Dresser le tartare dans le cercle. Disposer le jaune d'œuf au milieu du tartare avec de la fleur de sel dessus et verser la vinaigrette autour.



Chef Fabien Torrente
Restaurant San Felice du Castellet

Tartare de viande, moyonnaise, haché d'huitres

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

250 g de viande tartare

1 échalote

2 huitres n°2

3 œufs frais fermiers

30 g de noisettes hachées

20 g de capres vinaigre

20 g de cornichons

20 g de moutarde ancienne

2 cs d'huile de tournesol

1 cs d'huile de noisette

Sel, poivre (selon goût)

1 trait de Xérès

1 botte d'estragon

PRÉPARATION

Étape 1 : Détailler la viande en cubes de 5 mn d'épaisseur, réserver.

Étape 2 : Réaliser une mayonnaise avec 3 jaunes d'œufs, huile de tournesol et huile de noisette.

Étape 3 : Hacher câpres et cornichons, ciseler finement l'échalote et l'estragon.

Étape 4 : Assaisonner la viande avec deux grosses cuillères de mayonnaise. Saler et poivrer. Ajouter les câpres, les cornichons, les échalotes, l'estragon et les noisettes.

Étape 6 : Détendre avec le demi jus de citron. Ajouter les huitres hachées



Variations de légumes d'hiver autour du chèvre fermier en 3 affinages

INGRÉDIENTS

Pour 4 personnes :

6 chèvres en 3 affinages

Oignons rouges

Biscuits japonais

2 œufs et farine

1 botte de ciboulette

Gingembre frais

4 endives

4 kumquats

Coriandre fraîche

Citrons jaunes

Cèleri boule

Mascarpone ou Philadelphia

1 ail noir

Barbe de capucin

Sel, poivre

Chapelure

1 citron jaune

Huile d'olive

Biscuit japonais

PRÉPARATION

Etape 1 : Oignons rouges et fromage frais... à la poêle

Tailler les oignons rouges en rouelles un peu épaisses. Mélanger le fromage au gingembre avec du sel, poivre, et de la ciboulette hachée. Farcir chaque rouelle avec ce mélange. Plonger dans la farine et l'œuf battu. Recouvrir de chapelure et biscuits japonais écrasés. Poêler et déguster chaud.

Etape 2 : Endives et fromage affiné aux kumquats

Tailler les endives afin de séparer les feuilles. Mélanger le fromage avec les kumquats taillés en dés, du zeste de citron râpé, du sel et du poivre. Incorporer les feuilles de coriandre. Farcir les feuilles d'endives.

Etape 3 : Cannelloni de chèvre sec et fromage blanc

Passer à la mandoline japonaise les boules de céleri. Poêler à l'eau les fines tranches, égoutter. Mélanger le mascarpone avec les morceaux de fromage sec. Incorporer une pointe de purée d'ail noir. Etaler sur une fine tranche de céleri. Ajouter au milieu la barbe de capucin. Rouler de sorte que la barbe sorte de part et d'autre... Ajouter huile d'olive, sel et poivre au moulin.



1 chef & 1 diététicien & 1 producteur local

« Mon assiette a du goût » connaît un franc succès depuis sa création en 2021. Vous êtes plus d'un millier à être venus déguster, dans nos centres d'animation, les plats concoctés par les chefs marseillais, tout en profitant des conseils d'un diététicien et de la présence de producteurs locaux. Parce que la santé est dans notre assiette, il importe de retrouver le goût de cuisiner et de manger sainement.

Cette année une rencontre hors les murs avec des producteurs a également été organisée et vous a permis d'aller au plus près de cette cuisine saine, locale et durable. Nous avons aussi souhaité organiser des ateliers intergénérationnels afin de sensibiliser les enfants de nos centres aérés à la diversité des goûts et à l'intérêt des produits de notre région.

Et parce que les plats cuisinés vous ont tant plu, j'ai tenu à les partager avec vous à travers ce livret de recettes, qui vous permettra de cuisiner à la maison, seul, entre amis ou en famille !



Olivia FORTIN
Maire des 6^e et 8^e
arrondissements

**Cette initiative est portée par toute l'équipe municipale
des 6^e et 8^e arrondissements et en particulier par :**

Marie-Hélène Amsallem

Adjointe déléguée à la Santé Publique
et adjointe de quartiers

Mon assiette a du goût revient en 2024 ! Retrouvez les prochaines dates très bientôt, sur le site de la mairie du 6&8 : mairie-marseille6-8.fr

- ▶ **Places limitées. Réservez en appelant le centre d'animation où a lieu le cours**
- ▶ **Gratuit**
- ▶ **Public sénior et intergénérationnel**

 mairie-marseille6-8.fr

 04.91.55.15.84

 @mairie68

 @mairie6_8

M A I R I E

6&8
ARRONDISSEMENTS
MARSEILLE