

# La diversité de la rôtisserie

Êtes-vous prêt pour  
l'avenir ?



Recettes de Frédéric Jaunault MOF Primeurs





## La diversité de la rôtissoire

La plupart des gens associent une rôtissoire à un délicieux poulet grillé. Mais saviez-vous que vous pouvez faire tellement plus avec cette machine polyvalente ? Nous avons invité le Top Chef Frédéric Jaunault MOF Primeurs, expert en fruits et légumes, à venir cuisiner un choix de recettes dans la TDR Auto Clean de Fri-Jado. Frédéric nous a montré les plats étonnants que l'on peut y préparer et cela ne s'arrête pas au poulet, loin de là.

## Végétalien, végétarien ou flexitarien - Êtes-vous prêt pour l'avenir ?

Avec un nombre croissant de personnes qui mangent vegan, végétarien ou flexitarien, il est logique d'introduire plus de variété dans votre offre alimentaire. Avec la rôtissoire autonettoyante de Fri-Jado, vous pouvez préparer des poulets ou des viandes grillés de haute qualité, ainsi que des plats végétariens ou vegan. Les cycles de nettoyage intermédiaires rapides vous permettent de passer facilement de la viande aux aliments d'origine végétale sans risque de contamination croisée.

Prêt à vous laisser inspirer par Frédéric Jaunault ? Découvrez les recettes dans ce livret pour avoir un aperçu des merveilleux plats que vous pouvez préparer avec des fruits et légumes frais et une rôtissoire.







## Recettes de Frédéric Jaunault MOF Primeurs

---

Petit farci basque	7
Rougail d'ananas	9
Courgette longue forestrière	11
Artichaut normande	13
Pomme rôtie rhubarbe cerise	15





# Petit farci basque - 100% végétalien

**Temps de cuisson** 20 min.

**Ingrédients** 4 portions

- 4 pièces de courgettes rondes ± 230g
- 60g poivrons rouges
- 60g poivrons jaunes
- 2 pièces d'oignons nouveaux
- 3 gousses d'ail
- 3 branches de persil plat
- 2 branches de menthe fraîche
- 5 cl d'huile d'olive
- Une pincée de piment espelette, sel de mer, fleur de thym frais

## Préparation

- Laver et couper les poivrons et les oignons en cubes de 5 millimètres. Hacher l'ail.
- Laver et couper le chapeau de la courgette, évier l'intérieur sur la moitié en profondeur.
- Les mettre dans l'insert pour panier, arroser d'huile d'olive et faire cuire à 180 degrés durant 5 minutes.
- Dans un autre insert pour panier, faire suer les légumes avec l'ail haché à 180 degrés durant 5 minutes. Sortir les deux inserts.
- Ajouter au mélange de légumes l'assaisonnement et les herbes hachées.
- Disposer ce mélange dans les courgettes (environ 30 g par courgette), arroser d'huile d'olive et parsemer de thym frais. Cuire dans la rôtissoire à 140 degrés durant 15 minutes.

## Option flexitarien et végétarien

**Flexitarien** - Avec merguez ou chair à saucisse

Ajouter 150g merguez/chair à saucisse, 2g de menthe fraîche hachée et 1g de cumin en poudre au mélange de légumes.

**Végétarien** - Avec oeuf et fromage de chèvre

Ajouter 2 oeufs, 1 crottin de chèvre (genre Chavignol), 2g de menthe fraîche hachée et 2g de persil frais haché au mélange de légumes.

## Accessoires



Panier



Insert pour panier





# Rougail d'ananas - 100% végétarien

**Temps de cuisson** 20 min.

**Ingrédients** 4 portions

- 1 pièce d'ananas sucré (Victoria/Queen)
- quelques saucisses de soja
- 1 boîte de haricots blancs cuits
- 1 oignon rouge (60g)
- 1 grosse tomate (100g)
- 2g racine de gingembre frais
- 2 têtes d'ail écrasées,
- 1 branche de menthe fraîche
- 1 branche de persil plat frais
- 50g ketchup, fleur de sel et tabasco

## Préparation

- Laver et éplucher les légumes et l'ananas.
- Égoutter et rincer les haricots blancs.
- Hacher l'oignon, l'ail, le gingembre, la tomate et les herbes.
- Faire suer l'oignon, l'ail, le gingembre dans l'insert pour panier. Cuire 5 minutes à 160 degrés.
- Déposer l'ananas et les saucisses de soja dans la panier et rôtir jusqu'à ce que les saucisses de soja soient dorées.
- Après coloration, déposer les saucisses de soja au cœur de l'ananas.
- Remettre l'ananas avec les saucisses de soja dans le panier et laissez cuire 15 minutes à 160 degrés. **Astuce** : placez le panier avec l'insert rempli du mélange sous l'ananas afin que l'humidité de l'ananas s'égoutte sur le mélange.

## Option flexitarien

Remplacez les saucisses de soja par des saucisses de Toulouse

## Accessoires



Panier



Insert pour panier





# Courgette longue forestière - 100% végétalien

**Temps de cuisson** 35 min.

**Ingrédients** 3 portions

- 1 grosse pièce de courgette longue ±1 kg
- 300g champignons de paris (200 g cuit)
- 2 gousses d'ail
- 80 g d'oignons jaunes
- 150g de châtaignes cuites en bocal
- 5 g de persil plat
- 20 g de raisins secs blonds ou noirs
- 1 branche de fleur de thym
- 5cl d'huile de pépins de raisins
- fleur de sel et tabasco rouge

## Préparation

- Laver la courgette, couper les deux extrémités et avec un couteau fin ou un vide pomme, éviter le centre de la courgette. Assaisonner de sel fin et réserver.
- Éplucher les oignons et l'ail, les champignons, égoutter les châtaignes, rincer les raisins.
- Couper les champignons en petits dés, puis les faire revenir à la rôtissoire, dans l'insert pour panier - 10 minutes à 180 degrés. Égoutter et réserver.
- Hacher l'ail et les oignons et les faire revenir à la rôtissoire, dans l'insert pour panier - 5 minutes à 180 degrés.
- Mélanger tous les ingrédients avec les champignons, ajouter le persil et rectifier l'assaisonnement.
- Farcir la courgette en tassant bien l'intérieur à la cuillère la farce
- Cuire la courgette en saupoudrant dessus fleur de thym et huile de pépins de raisins - 15/20 minutes à 150 degrés.

## Accessoires



Panier



Insert pour panier





# Artichaut normande - 100% végétarien

**Temps de cuisson** 50 min.

**Ingrédients** 4 portions

- 4 pièces d'Artichauts blancs (Macaux)
- 50g de chèvre frais
- 120g de poivrons rouges
- 60g d'oignons
- pince de poudre de romarin
- 1g de cumin
- 2 g d'ail
- 1 jaune d'oeuf
- 4g de persil plat

## Préparation

Cette recette nécessitera une préparation avant la cuisson des artichauts dans la rôtissoire. Équeuter les artichauts, les rincer. Placer les artichauts dans une casserole et couvrir d'une assiette pour les maintenir immergés. Faire bouillir les artichauts pendant 20/25 minutes.

- Laver les oignons, poivrons et persil.
- Après avoir laissé refroidir les artichauts, retirer le coeur en faisant attention de ne pas casser les feuilles en extérieures.
- Couper les oignons et les poivrons en petit cubes de 5 millimètres de section. Hacher l'ail.
- Cuire ces légumes dans l'insert pour panier - 10 minutes à 165 degrés
- En fin de cuisson ajouter aux légumes le romarin, cumin, le persil haché, le chèvre frais, le jaune d'oeuf.
- Garnir l'intérieur des artichauts avec ce mélange. Ficeler le contour pour maintenir les feuilles extérieures de l'artichaut.
- Déposer les artichauts dans l'insert pour panier et cuire durant 20 minutes à 160 degrés.

## Accessoires



Panier



Insert pour panier





# Pomme rôtie rhubarbe cerise - 100% végétalien

**Temps de cuisson** 15 min.

**Ingrédients** 4 portions

- 6 pièces de pomme golden
- 150g de cerises
- 1 bâton de rhubarbe
- 40 g de sucre roux
- 1 branche de romarin
- 3cl d'huile de pépins de raisins

## Préparation

- Laver et confectionner un rond avec la pointe du couteau sur la circonférence de la pomme.
- Couper les 2 autres pommes en quartiers avec la peau et en retirant les pépins.
- Laver les cerises, les équeuter et les dénoyauter si vous le désirez.
- Éplucher la rhubarbe, la couper en petit tronçon de 4 centimètres de longueur.
- Farcir la pomme avec les cubes de rhubarbe.
- Déposer les fruits et les pommes farcies dans des barquettes et placez-les dans le panier. Saupoudrer de sucre et de branche de romarin. Arroser d'huile.
- Cuire dans la rôtissoire à 165 degrés durant 10-15 minutes.

## Accessories



Panier



ÉCOLE  
du FRUIT & LÉGUME