

Les dérivés de dattes,
une touche d'originalité dans vos plats



Livret de recettes



Recettes

Ce livret intègre des recettes élaborées par les élèves de l'Académie des Chefs à l'occasion d'un concours sous le thème " Les dérivés de dattes, une touche d'originalité dans vos plats" organisé dans le cadre de la campagne de promotion et communication autour de la filière des dérivés de dattes de Tunisie.

 Dérivés de dattes de Tunisie



Recettes salées

à base de dérivés de dattes

- 01 | CARPACCIO DE LOUP DE MER AUX SAVEURS DE L'OASIS
- 02 | TARTARE DE CREVETTES MARINÉES AU VINAIGRE ET MÉLASSE DE DATTES
- 03 | POULET BERBÈRE DANS SA SAUCE ONCTUEUSE À LA MÉLASSE DE DATTES
- 04 | MAGRET DE CANARD ET SON COULIS DE MÉLASSE DE DATTES

01

CARPACCIO DE LOUP DE MER
AUX SAVEURS DE L'OASIS



INGREDIENTS :

Carpaccio de loup

- . 4 pc loup
- . 5 cl huile d'olive
- . 1 cc vinaigre de dattes
- . 1 citron
- . sel / poivre

Garniture

- . 150 g choux fleurs
- . 8 tomates cerise
- . 150 g potiron
- . 3 cs vinaigre de dattes
- . 1 cs mélasse de dattes

Crème épinard

- . 1 botte d'épinards
- . 50 g beurre
- . 2 clous de girofle
- . 30 cl crème liquide

Gel au citron

- . 150 g citron
- . 100 g sucre

Sauce

- . ½ l fumé de poisson
- . 15 g gingembre mariné
- . 1 cs sauce soja
- . 1 cc mélasse de dattes
- . 1 citron
- . 1 cc wasabi

PRÉPARATION :

Le carpaccio de loup :

- . Mélanger l'huile d'olive, le vinaigre de dattes, le jus de citron, le sel et le poivre.
- . Effiler les poissons et les mariner dans la préparation précédente.

La garniture :

- . Faire revenir les bouquets de choux fleur dans de l'ail et de l'huile pendant quelques minutes, puis ajouter ½ tasse d'eau et du sel et couvrir. Cuire à feu moyen 10 min.
- . Rôtir les tomates cerise et les assaisonner avec du sel, poivre, mélasse de dattes et huile d'olive.
- . Couper le potiron en fines tranches et assaisonner avec du sel, poivre et vinaigre de dattes.

La crème d'épinard :

- . Faire bouillir de l'eau salée et y plonger les épinards pendant 10 minutes. Lorsqu'ils sont cuits, les retirer de l'eau chaude et les plonger aussitôt dans l'eau froide pour qu'ils ne s'oxydent pas.
- . Lorsque les épinards ont bien refroidi, les essorer puis les hacher.
- . Faire fondre le beurre avec les clous de girofle dans une poêle puis y ajouter les épinards et cuire pendant 5 min.

- . Ajouter la crème liquide et bien mélanger.

Le gel au citron :

- . Peler le citron à vif.
- . Cuire les segments avec du sucre et bien mixer jusqu'à obtenir la texture souhaitée.

La sauce :

- . Parfumer le fumé de poisson au gingembre, sauce soja, mélasse de dattes, jus de citron et wasabi.



INGRÉDIENTS :

- . 800 g crevettes
(grand calibre)
- . 200 g dattes
- . 100 g quinoa rouge
- . 400 g concombre
- . 10 cl crème fraîche
- . 2 citrons jaunes
- . 2 oranges sanguines
- . 1 botte de coriandre
fraîche
- . ½ oignon
- . 5 g gingembre frais
- . 6 cs vinaigre de dattes
- . 4 cs mélasse de dattes
- . 10 cl huile d'olive
- . Sel et poivre



02

TARTARE DE CREVETTES MARINÉES
AU VINAIGRE ET MÉLASSE DE DATTES

PRÉPARATION :

- . Dans une casserole, porter l'eau à ébullition et faire cuire le quinoa, puis le laisser refroidir.
- . Décortiquer les crevettes, les déveiner et les couper en cubes.
- . Dans un grand saladier, verser les dattes en petits cubes, l'huile d'olive, le vinaigre de dattes, la mélasse de dattes, le jus de citron, le gingembre épluché et coupé en rondelles, les feuilles de coriandre, le sel et le poivre.
- . Laisser mariner les crevettes pendant au moins une demi-heure au réfrigérateur pour bien fusionner toutes les saveurs.
- . Dans un blender, mixer le concombre avec l'oignon, filtrer le jus obtenu à l'aide d'une passoire pour le lisser.
- . Rajouter la crème fraîche et bien fouetter.
- . Eplucher les oranges et faire sortir les suprêmes à l'aide d'un couteau fin.
- . Egoutter les crevettes.
- . Récupérer les petits cubes de dattes et les mélanger avec le gaspacho de concombre.

- . Dans une assiette creuse, dresser le gaspacho, le quinoa et les crevettes en étage. Décorer avec les suprêmes d'oranges sanguines et des feuilles de coriandre.
- . Servir le plat frais.



INGRÉDIENTS :

- . 4 blancs de poulet

Farce fine de poulet

- . 2 blancs de poulet
- . 100 cl crème liquide
- . 3 blancs d'œuf
- . sel / poivre

Farce champignon et datte

- . 300 g champignon
- . 100 g oignon
- . 100 g persil
- . 50 g pâte de dattes
- . 40 g beurre
- . 10 cl vin blanc

Espuma de couscous parfumée à la mélasse de dattes

- . 300 g graines de semoule
- . 250 cl crème liquide
- . 1 cs mélasse de dattes

Carotte rôtie

- . 4 carottes
- . 1 cs sauce soja
- . 30 g beurre
- . 30 g sucre de dattes
- . ¼ citron confit

Artichaut sauté

- . 2 cœurs d'artichaut
- . 10 cl huile d'olive
- . 5 cs vinaigre de dattes

Chips d'artichaut

- . 1 cœur d'artichaut
- . 1 cs féculé de maïs
- . 200 cl huile de friture

Sauce

- . 1 l jus de volaille
- . 2 cs mélasse de dattes
- . ¼ citron confit
- . sel / poivre



PRÉPARATION :

La farce fine de poulet :

- . Mélanger 2 blancs de poulet avec du sel fin, puis ajouter les blancs d'œufs un par un et enfin verser la crème liquide par-dessus.
- . Passer l'appareil au tamis pour obtenir une texture lisse qui servira de farce.

La farce aux champignons et dattes :

- . Couper les champignons en brunoise et les faire suer dans une matière grasse avec de l'oignon, laisser évaporer le liquide des champignons, puis ajouter des petits dés de pâte de dattes et le persil haché.

La pièce maîtresse :

- . Sur du papier cellophane, étaler une première couche de farce fine, une seconde de farce aux champignons et une troisième avec le suprême de poulet.
- . Rouler le mélange en forme de boudin, bien sceller les extrémités et le mettre dans un sac sous vide.
- . Cuire à basse température pendant 1 heure à 67°C.

L'espuma de couscous parfumée à la mélasse de dattes :

- . Cuire la semoule du couscous à la vapeur puis ajouter la crème liquide et la mélasse de dattes.
- . Mixer le tout et le passer au tamis.

- . Verser la préparation dans le siphon.

La carotte rôtie :

- . Mettre la carotte entière dans un bac gastronome, ajouter la sauce soja, le beurre, le sel et le poivre, puis enfourner pendant 30 minutes à 180°C.
- . Une fois la cuisson terminée ajouter le citron confit et le sucre de dattes.

L'artichaut sauté :

- . Dans une casserole, porter l'eau à ébullition et cuire les cœurs d'artichauts à blanc. Les égoutter puis les faire sauter dans une poêle avec du beurre, ajouter le vinaigre de dattes à la fin de la cuisson.

Les chips d'artichaut :

- . Couper les artichauts en fines lamelles.
- . Passer les lamelles dans la fécule de maïs, les frire dans de l'huile bien chaude pour obtenir des chips et enfin les saupoudrer de sel.

La sauce :

- . Dans une casserole, ajouter le jus de volaille, la mélasse de dattes et le citron confit. Laisser mijoter quelques minutes puis saler et poivrer.



INGRÉDIENTS :

- . 2 lobes de magret de canard
(1 lobe=2portions)
- . 200 g dattes
- . 3 boîtes haricot rouge
- . 10 cl crème fraîche
- . 300 g champignon de paris
entier
- . 4 carottes
- . 3 oranges (pour du jus)
- . 1 oignon
- . 4 gousses d'ail
- . 6 cs vinaigre de dattes
- . 4 cs mélasse de dattes
- . 10 cl huile d'olive
- . thym et romarin
- . sel, poivre et noix de muscade



04

MAGRET DE CANARD ET SON
COULIS DE MÉLASSE DE DATTES

PRÉPARATION :

Le magret de canard :

- . Préchauffer le four à 250°C.
- . Poser les magrets (peau sur le dessus) dans un plat et les mettre au four pendant 15 min.
- . Les sortir et les retourner puis les cuire 15 min à 180°C (thermostat 6).
- . Garder la graisse de canard dans un petit pot et laisser reposer les magrets au chaud.

Les accompagnements :

- . Dans un fait tout, faire suer l'oignon et les dattes dénoyautées et coupées en petits cubes avec l'huile d'olive.
- . Rajouter les carottes coupées en rondelles épaisses, les faire dorer puis déglacer avec le vinaigre de dattes et le jus d'orange.
- . Laisser mijoter pendant 5 min puis couvrir avec de l'eau et rajouter les gousses d'ail en chemise, le thym et le romarin. Laisser cuire pendant 15 min.
- . Filtrer le bouillon obtenu à l'aide d'une passoire et le garder au chaud.
- . Récupérer les rondelles de carottes et les garder au chaud.
- . Égoutter les haricots rouges et les assaisonner avec du sel et du poivre, puis les mixer au robot pour en faire une purée.
- . Faire sauter les champignons avec un peu de gras de canard ainsi que du sel et du poivre.



La sauce :

- . Dans une casserole, mettre le bouillon de légumes, la crème fraîche et la mélasse de dattes et laisser réduire 5min à feu moyen.
- . Assaisonner avec du sel, du poivre et de la noix de muscade.

Pour le dressage :

- . Dans une assiette plate, mettre une portion de magret. A côté, ajouter une quenelle d'haricot rouge, des rondelles de carotte et des champignons sautés.
- . Verser la sauce en coulis entre les ingrédients et par dessus le canard.



Les dérivés de dattes,
une touche d'originalité dans vos plats



Recettes sucrées

à base de dérivés de dattes

01 | DOUCEUR BRANCHÉE AUX DATTES ET NOIX DE PÉCAN

02 | CRÉMEUX DE DATTES ET ANANAS

03 | ORA DATTA

04 | TARTE REVISITÉE AUX DATTES

01

DOUCEUR BRANCHÉE
AUX DATTES ET NOIX DE PÉCAN



INGREDIENTS :

Pâte sucrée friable

- . 150 g beurre
- . 2 g sel fin
- . 80 g sucre cassonade
- . 10 g sucre inverti
- . 10 g levure chimique
- . 65 g farine
- . 75 g farine

Ganache montée au chocolat blanc et dattes

- . 250 g crème fraîche 35% mg
- . 62,5 g chocolat blanc
- . 50 g dattes hachées finement

Praliné aux noix de pécan

- . 100 g sucre
- . 150 g noix de pécan

Crémeux aux noix de pécan et dattes

- . 16 g lait
- . 57,5 g crème fraîche
- . 112 g praliné noix de pécan
- . 50 g pâte de dattes
- . 1 cc sirop de dattes

Glaçage au chocolat au lait

- . 100 g beurre de cacao
- . 100 g chocolat au lait

PRÉPARATION :

Pâte sucrée friable :

- . Mélanger tous les ingrédients avec la première quantité de farine jusqu'à l'obtention d'une pâte crémeuse.
- . Ajouter la deuxième quantité de farine et mélange jusqu'à obtenir une pâte ferme comme une pâte sablée
- . Laminer la pâte entre deux silpat à 2,5 mm d'épaisseur.
- . Découper la pâte en forme de rectangles et congeler.
- . Placer entre 2 silpats et cuire 18 min à 160°C

Ganache montée au chocolat blanc et dattes :

- . Chauffer la moitié de la crème fraîche et verser sur le chocolat fondu en remuant vivement à la maryse pour créer une émulsion.
- . Ajouter l'autre moitié de la crème liquide froide dans la ganache en remuant vivement.
- . Filmer la ganache au contact et réserver 5 heures minimum au réfrigérateur.
- . Après refroidissement complet, monter la ganache et ajouter les dattes hachées.

Praliné aux noix de pécan :

- . Réaliser un caramel.
- . Verser les fruits secs et bien mélanger pour napper toutes les noix de caramel.
- . Verser le tout sur le papier cuisson.



- . Laisser refroidir et mixer.

Crèmeux aux noix de pécan et dattes :

- . Chauffer le lait puis le verser sur le praliné.
- . Ajouter la crème froide.
- . Mixer le tout avec la pâte de dattes et le sirop de dattes.

Glaçage au chocolat au lait :

- . Faire fondre le chocolat au lait et le beurre de cacao à 45°C .
- . Mixer le tout et n'utiliser que lorsqu'il est à environ 30°C.

INGRÉDIENTS :

Moelleux de dattes

- . 80 g dattes dénoyautées
- . 75 g farine
- . 50 g beurre
- . 50 g sucre semoule
- . 1 œuf
- . 5 g levure chimique
- . cannelle
- . eau de fleurs d'oranger

Crèmeux de dattes

- . 112 g crème fraîche
- . 1 jaune d'œuf
- . 2 cc sirop de dattes
- . 90 g masse gélatine
- . 90 g pâte de dattes

Crèmeux d'ananas

- . 188 g purée d'ananas
- . 45 g sucre semoule
- . 15 g poudre à crème
- . 2 jaunes d'œufs
- . 1 oeuf entier
- . 21 g masse gélatine

Mousse de dattes

- . 150 ml lait
- . 2 jaunes d'œufs
- . 3 cc sirop de dattes
- . 27 g masse gélatine
- . 120 g pâte de dattes



02

CRÈMEUX DE DATTES ET ANANAS

- . 250 g crème fouettée
- ### Crumble à l'avoine
- . 90 g flocons d'avoine
 - . 75 g farine
 - . 80 g sucre cassonade
 - . 80 g beurre

Glaçage velours

- . 200 g beurre de cacao
- . 200 g chocolat blanc
- . colorant beige

Caviar de dattes

- . 4 cc sirop de dattes
- . 30 ml eau
- . 3 g Agar agar

PRÉPARATION :

Moelleux dattes :

- . Blanchir les œufs avec le sucre.
- . Ajouter le beurre fondu et mélanger.
- . Ajouter la farine, la levure, la cannelle et les dattes dénoyautées coupées en dés et mélanger.
- . Incorporer l'eau de fleurs d'orange.
- . Enfourner 15 min à 170°C.

Crèmeux de dattes :

- . Cuire une crème anglaise avec le sirop de dattes et 60 g de la pâte de dattes.
- . Ajouter la masse gélatine et le reste de la pâte de dattes.

Crèmeux d'ananas :

- . Faire chauffer la purée d'ananas avec le sucre semoule.
- . Mélanger la poudre de crème avec les œufs.
- . Verser le mélange sur la purée et mixer.
- . Ajouter la masse gélatine.

Mousse de dattes :

- . Cuire une crème anglaise avec le lait, les jaunes d'œufs, le sirop de dattes et 80g de la pâte de dattes.
- . Ajouter la masse gélatine et le reste de la pâte de dattes.
- . Après refroidissement, incorporer la crème fouettée.

Crumble à l'avoine :

- . Travailler le beurre en pommade.
- . Mélanger le beurre avec la farine, le sucre et les flocons d'avoine.
- . Enfourner 15 min à 170°C.

Glaçage velours

- . Faire fondre le chocolat blanc et le beurre de cacao.
- . Ajouter le colorant.

Caviar de dattes :

- . Dans une casserole, verser l'eau, le sirop et l'agar agar et les porter à ébullition.
- . Récupérer le liquide avec une pipette et le verser en gouttes dans de l'huile bien froide.
- . Récupérer les gouttes avec un tamis et rincer à l'eau froide pour les débarrasser de l'huile.



INGRÉDIENTS :

Croustillant de dattes

- . 200 g sablé
- . 96 g chocolat blanc
- . 10 g huile
- . 48 g feuilletine
- . 40 g pâte de dattes

Sablé du croustillant

- . 200 g farine
- . 4 g sel fin
- . 80 g sucre glace
- . sucre vanille
- . zestes d'orange
- . 80 g beurre
- . 1 œuf

Biscuit Joconde

- . 169 g amande en poudre
- . 169 g sucre glace
- . 3 œufs
- . 45 g farine
- . 6 blancs d'œufs
- . 25 g sucre semoule
- . 35 g beurre fondu

Crèmeux de dattes

- . 225 ml lait
- . 3 jaunes d'œufs
- . 180 g pâte de dattes
- . 8 g masse gélatine
- . 375 g crème fraîche montée

03 | ORA DATTA



Mousse à l'orange

- . 250 ml jus d'orange
- . 3 jaunes d'œufs
- . 2 œufs entiers
- . 75 g sucre semoule
- . 75 g beurre
- . 3 g gélatine
- . 300 g crème fraîche montée

Velours

- . 150 g chocolat blanc
- . 150 g beurre de cacao
- . colorant marron

PRÉPARATION :

Sablé croustillant

- . Tamiser la farine et le sucre glace
- . Couper le beurre en petits dés
- . Sabler la farine, le sucre glace, le sel et le beurre
- . Ajouter les œufs
- . Incorporer les zestes d'orange et le sucre vanille
- . Mélanger puis bouler la pâte
- . Abaisser la pâte entre deux feuilles de papiers cuisson
- . Détailler puis enfourner 10 min à 160°C

Croustillant de dattes

- . Faire fondre le chocolat blanc avec l'huile
- . Mélanger la feuilletine, le sablé et la pâte de dattes
- . Ajouter le chocolat fondu et mélanger le tout.

Biscuit Joconde :

- . Faire fondre le beurre.
- . Tamiser le sucre glace et la farine et les ajouter au beurre.
- . Ajouter les œufs.
- . Monter les blancs en neige avec le sucre semoule.
- . Mélanger l'appareil délicatement avec une maryse.
- . Enfourner à 220°C pendant 6 à 7 min.

Crèmeux de dattes :

- . Chauffer le lait avec 120 g de la pâte de dattes dans une casserole

. Ajouter les jaunes d'œufs

. Remuer la crème anglaise en forme de 8 jusqu'à ce qu'elle cuise à 82°C.

. Ajouter la masse gélatine et le reste de la pâte de dattes.

. Laisser la crème refroidir puis incorporer la crème fouettée.

Mousse à l'orange :

. Chauffer le jus d'orange.

. Blanchir le sucre avec les œufs.

. Verser le mélange sur le jus bouillant.

. Ajouter le beurre et la masse gélatine.

. Mixer l'appareil.

. Laisser refroidir et ajouter la crème fouettée.

Velours :

. Faire fondre le beurre de cacao et le chocolat blanc.

. Ajouter le colorant.





04

TARTE REVISITÉE AUX DATTES

INGRÉDIENTS :

Pâte sucrée

- . 220 g farine
- . 5 g sel fin
- . 1 sachet sucre vanille
- . 100 g beurre
- . 1 œuf
- . 100 g sucre glace
- . 30 g amande

Crème mousseline à la datte

- . 250 ml lait
- . 25 g sucre semoule
- . 1 jaune d'œuf
- . 1 sachet sucre vanille
- . 25 g poudre à crème
- . 200 g pâte de dattes
- . 150 g beurre

Mousse à la banane

- . 1 cc mélasse de dattes
- . 250 g crème fraîche
- . 100 g sucre semoule
- . 3 bananes
- . 3 cs confiture de dattes

Insert à la Fraise

- . 330 g fraise
- . 6 g gélatine
- . 25 g sucre inverti

INGRÉDIENTS :

Glaçage miroir au chocolat au lait

- . 75 ml eau
- . 150 g sucre semoule
- . 150 g glucose
- . 10 ml lait concentré sucré
- . 10 g masse gélatine
- . 150 g chocolat au lait

PRÉPARATION :

Pâte sucrée :

- . Tamiser la farine et le sucre glace.
- . Couper le beurre en petits dés.
- . Sabler la farine, le sucre glace, le sel et le beurre.
- . Mettre le mélange en fontaine. Ajouter le sucre vanille.
- . Mettre les œufs au centre.
- . Mélanger avec le bout des doigts. Bouler la pâte.
- . Fraiser 2 fois sans insister et réserver au frais.

Crème mousseline à la dattes :

- . Passer le lait et la pâte de dattes au chinois puis mettre à chauffer.
- . Ajouter le sucre semoule et le sucre vanille.
- . Fouetter le jaune d'œuf avec la poudre à crème.
- . Verser dans le mélange chaud.
- . Fouetter rapidement jusqu'à l'obtention d'une crème.

Mousse à la banane :

- . Monter la crème fraîche avec le sucre



- . Ajouter la mélasse de dattes
- .Écraser les bananes et les ajouter au mélange précédent
- . Ajouter la confiture de dattes et bien mélanger
- . Laisser reposer pendant 20 min au réfrigérateur avant de l'utiliser

Insert à la Fraise :

- . Dans une casserole, faire chauffer la moitié des fraises puis retirer du feu.
- . Incorporer l'autre moitié puis ajouter la gélatine et le sucre.
- . Verser l'insert à la fraise dans un moule et laisser refroidir.

Glaçage miroir au chocolat au lait :

- . Dans une casserole, mettre l'eau, le sucre et le glucose et faire chauffer à 130°C.
- . Verser le mélange sur le lait concentré et la masse gélatine puis mélanger.
- . Verser le tout sur le chocolat et mixer.
- . Laisser refroidir ou réserver au réfrigérateur, puis chauffer et utiliser à 35°C environ.



Les dattes tunisiennes se réinventent

Ce livret de recettes a été élaboré en partenariat avec l'Académie des Chefs dans le cadre de la campagne de promotion et de communication autour des dérivés de dattes, lancée par le GIDattes, Groupement Interprofessionnel des Dattes en collaboration avec la DGIA, Direction Générale des Industries Agroalimentaires au sein du Ministère de l'Industrie, de l'Energie et des Mines et le CEPEX, Centre de Promotion des Exportations de Tunisie avec l'appui du projet PAMPAT, Projet d'Accès aux Marchés des Produits Agroalimentaires et de Terroir mis en oeuvre par l'ONUUDI, Organisation des Nations Unies pour le développement Industriel et financé par le SECO, Secrétariat d'Etat à l'Economie Suisse.