



Jean Montagard, premier chef cuisinier à pratiquer la cuisine bio végétarienne, a pu développer une expertise dans la transmission de son savoir-faire grâce à la pratique de l'enseignement dans différents lycées hôteliers. Jean Montagard a été distingué plusieurs fois pour sa cuisine et il a été Chef dans de nombreux restaurants en France et à l'étranger. Il nous fera goûter à sa passion pour la cuisine lors des 22^{es} Rencontres Cinématographiques de Cannes.

Une de ses recettes : Cardons au lait d'amandes et truffes

Pour 4 personnes.

1 cardon de 1kg, 100g de purée d'amandes, 100g de truffes, 40g de beurre, 40g de farine, 50g de parmesan, sel, tabasco, huile d'olive.

Triez et épluchez le cardon. Détaillez des morceaux de 3 cm environ. Faites-les cuire dans un blanc (eau avec jus de citron, sel, farine diluée et huile d'olive) environ 45 mn. Préparez une béchamel avec un roux de 40g de beurre et de 40g de farine, faites cuire environ 5 mn à petit feu sans coloration. Versez 3/4 de litre de lait d'amandes (3/4 de litre d'eau pour 100g de purée d'amandes). Faites cuire 10 mn à petit feu avec sel et tabasco. Montez dans les cercles des couches de cardons et de sauce, terminez en saupoudrant de parmesan.

Passez au four très chaud 10 mn, posez sur une assiette et retirez le cercle. Diluez 1/4 de litre de lait d'amandes dans le restant de sauce et amenez à ébullition.

Faites un cordon de sauce et disposez des lamelles de truffes crues.