

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Sarthe



Déclinaison de courge et œuf parfait

Déroulé



Ingredients

Pour la mousseline :

- 1,200 kg de courge
- 100 g de crème
- 120 g de beurre
- sel
- poivre
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail dégermée

Pour la brunoise :

- 150 g de brunoise de courge
- Sel
- poivre
- persil haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Chips de courge:

- 250 g de courge

Oeuf parfait:

- 6 oeufs

Préparation de la mousseline :

- Déposez la courge épluchée dans un plat allant au four, puis assaisonnez-la avec de l'huile d'olive et des gousses d'ail dégermées.
- Couvrez le plat avec du papier aluminium et enfournez à 200 degrés pendant 30 minutes. Une fois la cuisson terminée, transférez la courge dans un mixeur et ajoutez-y le poivre et le beurre.
- Mixez jusqu'à obtenir une texture homogène, puis versez le tout dans une casserole.
- Ajoutez la crème au moment de servir.

Préparation de la brunoise :

- Placez 150 g à 200 g de courge coupée en brunoise dans une poêle contenant de l'huile d'olive.
- Assaisonnez avec du sel et du poivre, puis laissez cuire pendant environ 5 minutes. Incorporez ensuite le persil haché.

Préparation des chips de courge :

- Tranchez la courge à la mandoline, à la trancheuse ou à l'économe.
- Plongez les tranches dans une huile chauffée à 180-200°C.
- Une fois retirées de la friteuse, salez-les immédiatement.

Préparation des œufs :

- Disposez les œufs dans un bac gastro adapté à un four à vapeur. Faites-les cuire pendant 50 minutes à une température de 64°C.
- Une fois toutes ces étapes complétées, procédez au dressage.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Sarthe



Blanquette de poulet de Loué

Déroulé

Préparation de la blanquette de poulet :

- Retirez les os des suprêmes et placez-les dans une cocotte.
- Ajoutez un filet d'huile d'olive et faites revenir les os jusqu'à obtenir une belle coloration.
- Incorporez les gousses d'ail dégermées ainsi que la branche de thym, puis ajoutez 2 litres d'eau.
- Laissez chauffer pendant 10 minutes, puis retirez les os.
- Disposez ensuite les filets et laissez cuire à feu doux pendant 15 minutes.
- Pendant ce temps, épluchez les carottes et les oignons, nettoyez les champignons (sans les plonger dans l'eau), puis coupez les carottes et les blancs de poireaux en deux, et découpez les oignons en quatre.
- Ajoutez les légumes avec le poulet, à l'exception des champignons.
- Émincez les champignons en six et faites-les revenir dans une poêle préalablement chauffée, en ajoutant un filet d'huile d'olive et une pincée de sel et de poivre.
- Une fois la cuisson du poulet et des légumes achevée, transférez-les dans un plat et versez le jus obtenu dans un saladier.
- Préparez un roux blanc en faisant fondre 100 g de beurre dans une casserole.
- Lorsque le beurre est complètement fondu, incorporez la farine et remuez délicatement afin d'éviter toute coloration.
- Après avoir préparé le roux blanc, incorporez la moitié du jus de poulet et réduisez l'autre moitié d'un tiers.
- Une fois la réduction effectuée, combinez-la avec le roux.
- Montez 200 g de crème en chantilly ; une fois la crème montée, incorporez-la à la sauce.
- Ajustez l'assaisonnement, puis ajoutez les suprêmes découpés en six, ainsi que les carottes et les poireaux en morceaux, sans oublier les champignons et les oignons.
- Pour terminer, ajoutez un peu de persil haché et, si vous le souhaitez, du zeste de citron.

Préparation riz pilaf :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Dans une poêle, faites fondre un filet d'huile d'olive avec la moitié du beurre, puis ajoutez l'oignon et laissez-le suer sans coloration.
- Ensuite, incorporez le riz et faites-le revenir jusqu'à obtention d'une couleur nacrée.
- Une fois cette étape réalisée, ajoutez l'eau, le sel, le thym et le laurier. Recouvrez le tout avec du papier sulfurisé et enfournez pendant 20 à 25 minutes à 180°C.
- À la fin de la cuisson, retirez le thym et le laurier, puis égrenez le riz avec le reste du beurre et ajustez l'assaisonnement selon vos préférences.

Astuce du Chef :

- Il est important de noter que lorsque le bouillon est chaud, le roux doit être froid, et inversement : lorsque le roux est chaud, le bouillon doit être froid.
- Pour la préparation du riz pilaf, il est possible de remplacer l'eau par du bouillon de volaille



6 PERSONNES

Ingredients

Pour la blanquette de poulet :

- 6 suprêmes de poulet (1 par personne)
- 3 carottes
- 1 blanc de poireau
- 12 champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- Une branche de thym
- 1 à 2 citrons
- 200 g de crème 35%
- 2 litres d'eau
- 100 g de beurre
- 80 g de farine
- Un peu de persil haché ou une autre herbe aromatique au choix.
- Sel Poivre
- 1 filet d'huile d'olive

Pour le riz pilaf :

- 360 g de riz
- 1 oignon
- Une feuille de laurier
- Une branche de thym
- 45 cl d'eau
- 30g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Sarthe



Pannequet aux pommes caramel beurre salé

Déroulé

Préparation de la pâte à crêpes :

- Commencez par casser les œufs dans un saladier et battez-les vigoureusement.
- Incorporez ensuite la farine, puis ajoutez la moitié du lait et mélangez soigneusement l'ensemble.
- Ajoutez ensuite l'autre moitié du lait et mixez si nécessaire pour obtenir une consistance lisse.
- Il est recommandé de passer la pâte au tamis afin d'éliminer les éventuels grumeaux.
- Faites cuire les crêpes dans une poêle de 18 cm de diamètre.

Préparation pommes caramélisées :

- Dans une poêle, versez le sucre pour réaliser un caramel à sec.
- Ensuite, ajoutez le beurre avec précaution afin d'éviter les éclaboussures. Une fois le caramel obtenu, incorporez les pommes, préalablement épluchées et découpées en morceaux.
- Laissez les pommes revenir dans le caramel pendant 3 à 5 minutes, puis poursuivez la cuisson.
- Disposez les pommes dans les crêpes et roulez-les en forme de coussins ou de wraps.

Préparation caramel beurre salé :

- Pour préparer la sauce caramel au beurre salé, commencez par verser le sucre dans une poêle afin de réaliser un caramel à sec.
- Une fois le caramel formé, ajoutez le beurre tout en prenant garde aux éclaboussures.
- Lorsque le beurre est complètement incorporé, versez la crème et laissez réduire pendant trois minutes.
- Une fois la sauce prête et refroidie, transférez-la dans une pipette pour l'utiliser sur les crêpes.



Ingredients

Pour la pâte à crêpes (environ 30/40 crêpes avec une poêle de 18cm.) :

- 5 œufs
- 1 litre de lait demi-écrémé
- 400 grammes de farine

Pour les pommes caramélisées :

- 3 pommes à chair ferme
- 45 g de beurre demi-sel
- 75 g de sucre en poudre

Pour la sauce caramel beurre salé :

- 45 g de beurre demi-sel
- 75 g de sucre en poudre
- 15 cl de crème 35%