

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Isère

Gaspacho de betterave, tartare de shiitaké, mousse de chèvre pasteurisé et pickles de betteraves



Ingédients

GASPACHO DE BETTERAVE

- 400 g de betteraves
- 45 g d'échalotes
- 100 g d'oignons
- 1 L de bouillon de légumes
- 50 g d'huile d'olive
- Sel, poivre

TARTARE DE SHIITAKÉ

- 800 g de shiitakés
- 2 échalotes
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de riz
- PM de sel

MOUSSE DE CHÈVRE

- 110 g de fromage de chèvre pasteurisé
- 80 ml de crème liquide à 30% MG

PICKLES DE BETTERAVES

- 1 betterave
- 1 volume de vinaigre blanc
- 2 volumes de sucre
- 3 volumes d'eau

Déroulé 1/2

Gaspacho de betterave

- Laver, éplucher et découper les betteraves en dés de taille moyenne.
- Emincer l'oignon et l'échalote.
- Suer l'oignon et l'échalote dans l'huile d'olive à feu doux, ajouter les betteraves et prolonger la cuisson d'un quart d'heure.
- Assaisonner, couvrir de bouillon de légumes et laisser cuire environ 20 min.
- Mixer jusqu'à ce que l'appareil devienne lisse.
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver.

Tartare de shiitakés

- Ôter les pieds des shiitakés et les griller côté peau jusqu'à ce qu'ils ne transpirent plus
- Découper les shiitakés refroidis en brunoise
- Ciseler les échalotes
- Mélanger tous les ingrédients, ajouter l'huile, le vinaigre de riz, assaisonner
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire et réserver

Mousse de chèvre

- Rassembler le fromage et la crème dans un cul-de-poule et fouetter
- Mettre en poche munie d'une douille cannelée, réserver

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Isère

Gaspacho de betterave, tartare de shiitaké, mousse de chèvre pasteurisé et pickles de betteraves



Déroulé 2/2

Ingédients

GASPACHO DE BETTERAVE

- 400 g de betteraves
- 45 g d'échalotes
- 100 g d'oignons
- 1 L de bouillon de légumes
- 50 g d'huile d'olive
- Sel, poivre

TARTARE DE SHIITAKÉ

- 800 g de shiitakés
- 2 échalotes
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de riz
- PM de sel

MOUSSE DE CHÈVRE

- 110 g de fromage de chèvre pasteurisé
- 80 ml de crème liquide à 30% MG

PICKLES DE BETTERAVES

- 1 betterave
- 1 volume de vinaigre blanc
- 2 volumes de sucre
- 3 volumes d'eau

Pickles de betterave

- Rincer et éplucher la betterave.
- Tailler en fines lamelles à l'aide d'une mandoline, réserver dans un cul-de-poule.
- Rassembler les ingrédients de la marinade dans une casserole et faire bouillir.
- Verser sur la betterave, réserver.

Dressage

- Dans une assiette creuse, garnir un emporte-pièce de tartare de shiitakés. Tasser à l'aide d'une cuillère.
- Verser le coulis de betteraves autour de l'emporte pièce avant de démouler le tartare. Former une fleur de mousse de chèvre frais sur votre tartare.
- Décorer avec les pickles de betteraves.

Note : Tartare de shiitakés: Vous pouvez utiliser les pieds des shiitakés dans votre bouillon de légumes. Les shiitakés doivent être impérativement cuits, ils sont cuits lorsqu'ils ne transpirent plus.

Mousse de chèvre : il n'est pas nécessaire de détendre avec de la crème si le fromage de chèvre utilisé est déjà crémeux.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Isère

**Haut de cuisse de volaille fermière
confite à la sauge, sauce blanche
Purée de panais, carottes glacées au
miel d'acacia**

Ingédients



VIANDE

- 10 hauts de cuisses de volaille
- 30 g de sauge
- Fond de braisage : carotte / poireau / ail / oignon / laurier / thym / sauge

SAUCE BLANCHE

- Bouillon de légumes : carotte / poireau / ail / oignon / laurier / thym / sauge
- 120 g /L de beurre et farine

HUILE DE PERSIL ET SAUGE

- 100 g de persil
- 20 g de sauge
- 100 g d'huile neutre

PURÉE DE PANAIS

- 500 g de panais
- 150 g de lait
- PM de sel

CAROTTES GLACÉES

- 500 g de carottes
- 300 g de beurre
- 20 g de miel
- PM sel

Déroulé

Viande

- Assaisonner et graisser les hauts de cuisses.
- Immerger dans un fond de braisage.
- Cuisson au four : 120°C une 1h puis 150°C pendant 30 minutes.

Sauce blanche

- Réaliser un bouillon de légumes.
- Réaliser un roux.
- Mouiller avec le bouillon afin d'obtenir la sauce blanche.
- Réduire.

Huile de persil et sauge

- Mixer le persil, la sauge et huile.
- Débarrasser le mélange dans un chinois et décanter sans remuer.

Purée de panais

- Laver, éplucher et détailler les panais.
- Cuire à la vapeur.
- Faire chauffer le lait assaisonné.
- Mélanger les panais et le lait puis mixer jusqu'à obtenir une purée bien lisse.
- Rectifier si nécessaire.

Carottes glacées

- Rassembler tous les ingrédients dans une sauteuse.
- Assaisonner.
- Mouiller à hauteur, faire cuire environ 40min à feu doux et à couvert.
- Enlever le couvercle et laisser réduire sans coloration.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Isère

Médaillon de butternut en croûte, chou frisé aux lentilles du Trièves et sauce Mornay au bleu du Vercors

Déroulé

Ingédients



MÉDAILLON BUTTERNUT

- 1,5 kg de butternut

CHOU FRISÉ FARCI

- 1 chou frisé
- 100 g d'oignons
- 70 g de carottes
- 200 g de lentilles

SAUCE MORNAY AU BLEU DU VERCORS

- 80 g de bleu du Vercors
- 250 ml de lait
- 30 g de beurre
- 30 g de farine

FEUILLETAGE

- 500 g de farine
- 375 g de beurre
- 250 g d'eau
- PM de sel

Médaillon de butternut

- Faire cuire le butternut épluché au four à 180°C pendant 1h.

Chou frisé farci

- Blanchir les feuilles de chou.
- Ciseler les oignons.
- Tailler les carottes en brunoise.
- Faire sauter oignons et carottes, ajouter les lentilles, mélanger.
- Mouiller 2,5 fois le volume de lentilles avec de l'eau, laisser cuire à feu doux.

Sauce Mornay bleu de Vercors

- Faire un roux.
- Mouiller au lait pour faire une béchamel.
- Ajouter le bleu du Vercors en cubes.
- Laisser réduire à feu doux.
- Mixer.

Feilletage

- Réaliser une pâte feuilletée.

Montage :

- Sécher les feuilles de chou avec du papier et les disposer sur du film alimentaire.
- Recouvrir de butternut, et de lentilles préalablement égouttées. Recouvrir à nouveau de butternut et de lentilles.
- Rabattre les feuilles de chou pour former une ballottine, bien serrer avec le film alimentaire. Piquer avec la pointe d'un couteau pour laisser sortir l'excédent de jus. Laisser prendre au frais.
- Étaler la pâte feuilletée. Enlever le film. Mettre la ballottine chou, butternut, lentilles, sur la pâte feuilletée. Enrouler le tout. Sceller, dorer, enfourner à 180°C pendant 30 minutes.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Isère

Saint-Marcellin, gelée de raisin et compotée d'oignons



Ingédients

FROMAGE

- 3 Saint-Marcellin

GELÉE DE RAISIN

- 300 g de jus de raisin
- 20 grains de raisin
- 3 g d'agar agar

COMPOTÉE D'OIGNONS

- 200 g d'oignons doux
- 50 g de vinaigre de vin
- 200 g d'eau
- 80 g de sucre
- PM de sel

Déroulé

- Portionner le saint-Marcellin en 4 parts.
- Faire bouillir le jus de raisin avec l'agar agar.
- Débarrasser dans un bac gastro, laisser tiédir.
- Déposer les grains de raisin et réserver.
- Émincer les oignons, rassembler tous les ingrédients dans une casserole.
- Cuire à feu doux et laisser réduire.
- Découper des cubes de gelée à part égale.
- Former une quenelle avec la compotée d'oignons.
- Dresser sur une assiette avec le saint-Marcellin.

Note :

Compotée d'oignons : ajouter de l'eau en cours de cuisson si nécessaire de façon à maintenir l'humidité.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Isère

Tartelette à la poire et verveine Crème montée au pralin de noix du Dauphiné Chips de poire

Déroulé ^{1/2}

Ingédients



PRALIN DE NOIX DU DAUPHINÉ

- 170 g de noix du Dauphiné
- 120 g de sucre
- 40 g d'eau
- 1 pincée de sel

CRÈME MONTÉE AU PRALINÉ DE NOIX

- 200 g de praliné de noix
- 500 g de crème liquide à 35%, bien froide
- 1 feuille de gélatine

PÂTE SUCRÉE

- 250 g de farine T55
- 120 g de beurre
- 30 g de poudre de noix du Dauphiné
- 90 g de sucre glace
- 1 oeuf

COMPOTÉE ET BRUNOISE DE POIRE À LA VERVEINE

- 1,5 kg de poires conférence / comice
- 1,5 l d'eau
- 375 g de sucre
- 8 g de verveine séchée
- 1% d'Agar-agar de la masse de compotée

CHIPS DE POIRE

- 2 poires
- PM de sucre glace

Pralin de noix du Dauphiné

- Torrifier les noix au four à 160°C pendant 10 à 15 min, en remuant de temps en temps, puis débarrasser.
- Faire un caramel, ajouter une pincée de sel à la fin.
- Ajouter les noix torréfiées dans le caramel et les enrober.
- Débarrasser sur du papier sulfurisé et casser des morceaux.
- Débarrasser dans un cutter et mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Réserver.

Crème montée au praliné de noix

- Mettre la gélatine dans l'eau froide, l'essorer puis la faire fondre dans un peu de crème, tempérer puis mélanger avec le pralin et réserver.
- Monter le reste de la crème bien froide au batteur.
- Fouetter le mélange praliné bien refroidi et incorporer la crème montée.
- Mettre en poche avec une douille cannelée et réserver.

Pâte sucrée

- Rassembler le beurre découpé en dés et le sucre glace dans la cuve d'un batteur, mélanger.
- Jusqu'à obtenir un beurre pommade.
- Ajouter la farine, la poudre de noix et mélanger.
- Ajouter l'oeuf et mélanger.
- Débarrasser le pâton entre 2 feuilles de papier sulfurisé, abaisser à 2 mm.
- Découper des cercles à l'emporte-pièce puis fonder l'abaisse dans un moule à tarte préalablement chemisé.
- Cuisson : 160°C pendant environ 15 à 20 min.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Isère

Tartelette à la poire et verveine Crème montée au pralin de noix du Dauphiné Chips de poire

Déroulé 2/2

Ingrédients



PRALIN DE NOIX DU DAUPHINÉ

- 170 g de noix du Dauphiné
- 120 g de sucre
- 40 g d'eau
- 1 pincée de sel

CRÈME MONTÉE AU PRALINÉ NOIX

- 200 g de praliné de noix
- 500 g de crème liquide à 35%, bien froide
- 1 feuille de gélatine

PÂTE SUCRÉE

- 250 g de farine T55
- 120 g de beurre
- 30 g de poudre de noix du Dauphiné
- 90 g de sucre glace
- 1 oeuf

COMPOTÉE ET BRUNOISE DE POIRE À LA VERVEINE

- 1,5 kg de poires conférence / comice
- 1,5 l d'eau
- 375 g de sucre
- 8 g de verveine séchée
- 1% d'Agar-agar de la masse de compotée

CHIPS DE POIRE

- 2 poires
- PM de sucre glace

Compotée et brunoise de poire à la verveine

- Faire bouillir l'eau et le sucre.
- Infuser la verveine 10-15 min hors du feu.
- Filtrer le sirop.
- Laver, peler, évider les poires.
- Pocher les poires pendant 15-20 min dans le sirop frémissant.
- Égoutter, réserver 2 poires pour la brunoise puis compoter le reste des poires.
- Ajouter l'Agar-agar à la compotée, porter à ébullition, réserver.
- Tailler 2 poires entières en brunoise, mixer la compotée refroidie et mélanger avec la brunoise.
- Réserver.

Chips de poire

- Tailler la poire non épluchée et non épépinée dans le sens de la hauteur avec une mandoline.
- Disposer sur du papier sulfurisé.
- Saupoudrer de sucre glace.
- Cuisson : 100°C 30 mn environ.

Dresser la compotée de poires mélangée à la brunoise dans un fond de tarte, pocher la crème pralinée aux noix, décorer avec une chips de poire.

Note :

Pralin au noix : ne pas utiliser de spatule pour enrober les noix dans le caramel.

Crème montée au praliné de noix : la gélatine permet de stabiliser la texture pour un meilleur pochage, la tenue sera meilleure en la réalisant la veille.