



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Paris

### *Soupe de butternut*

## Déroulé



### Ingédients

#### Pour la base cappuccino :

- 400 g de butternut
- 50 cl de crème liquide
- Sel, Poivre

#### Pour la crème fouettée au paprika fumé (option cuisine sur place) :

- 50 cl de crème liquide
- Sel, Poivre
- 30 g de paprika fumé

#### Pour le dressage :

- 150 g de butternut
- 50 g de beurre
- Sel, Poivre
- 50 g d'échalotes ou oignons frits

- Tailler les butternuts (s'ils sont frais) en cubes d'environ 1 cm. Cuire les cubes de butternut à la vapeur.

- Une fois cuits, les refroidir rapidement en cellule.

#### Base cappuccino :

- Mixer la quantité de butternut prévue pour cette préparation avec la crème liquide, le sel et le poivre.
- Réserver au frais.

#### Base dressage :

- Faire revenir les cubes de butternut restants dans le beurre afin de les colorer légèrement. Réserver également.
- Crème fouettée au paprika fumé
- Pensez à placer la crème et la cuve du batteur au frais en amont.
- Monter ensuite la crème en chantilly. Assaisonner avec le sel, le poivre et le paprika fumé.

#### Dressage :

- Dans une verrine ou un ramequin :
- Déposer la base cappuccino.
- Ajouter les morceaux de butternut poêlés.
- À l'aide d'une poche à douille cannelée, dresser la crème fouettée au paprika sur le dessus.
- Terminer avec quelques oignons grillés en décoration.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Paris

### *Poulet sauté façon Basquaise revisité en Poulet sauté façon pannaise*

## Déroulé

## Ingédients



- 1 kg de sauté de poulet sans os

#### Fond de cuisson :

- 85 g de carottes
- 85 g d'oignons
- 42 g d'ail cube
- 1 g de laurier moulu
- 1 l d'eau
- 17 g de concentré de tomates
- 25 g de jus de veau déshydraté

#### Garniture :

- 168 g d'oignons rouges émincés surgelés
- 336 g de panais découpés surgelés

#### Cuisson de la garniture :

- 42 cl d'huile d'olive / tournesol
- Sel fin
- Poivre du moulin

#### Cuisson du poulet :

- 85 g de farine T55
- 34 cl d'huile d'olive / tournesol

#### Topping :

- 67 g de pain d'épices tranché
- 8 g de noisettes entières
- 8 g d'amandes hachées
- 34 g de beurre

#### Préparation du poulet :

- Déconditionner les poches de sauté de poulet.

#### Préparation du fond de cuisson :

- Éplucher et laver les légumes, puis les tailler en mirepoix.
- Dans un rondau, faire colorer les carottes et les oignons, puis laisser suer pendant 10 minutes.
- Ajouter l'ail et le concentré de tomates.
- Délayer le fond de veau dans l'eau, puis verser le tout dans le rondau en mélangeant.
- Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Passer le fond au chinois étamine sans fouler, puis réserver.

#### Préparation de la garniture :

- Déconditionner les sacs d'oignons rouges et de panais.

#### Cuisson de la garniture :

- Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive, puis ajouter les panais et les oignons rouges.
- Faire revenir légèrement.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation.

#### Cuisson du poulet :

- Sur une plaque, saler, poivrer et fariner les morceaux de poulet.
- Dans une sauteuse, chauffer l'huile, puis déposer les morceaux côté peau en premier.
- Les colorer quelques minutes, puis les retourner à l'aide d'un diapason pour colorer l'autre face.
- Mouiller avec le fond de cuisson.
- Couvrir et terminer la cuisson pendant 20 minutes.
- Contrôler la cuisson, puis débarrasser.

#### Préparation du topping :

- Dans la cuve du robot coupe, mixer le pain d'épices avec les noisettes et les amandes torréfiées.
- Ajouter le beurre en pommade, puis mixer à nouveau.
- Étaler sur une plaque et cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes.

#### Dressage :

- Dans un bac gastro, assembler le poulet avec la sauce.
- Parsemer de garniture, puis ajouter le crumble de pain d'épices en finition.



**JEUDI 9 OCTOBRE 2025**



## Paris

### *Duo de carottes en poivronnade, thym et miel*

## Déroulé



### Ingédients

- 2,52 kg de carottes duo
- 1,05 kg de duo de demi poivrons grillés
- Thym
- 8,75 cl de bouillon de légume lié déshydraté à froid
- 158 g de margarine
- 8,75 cl d'huile d'olive / tournesol
- Sel fin
- Poivre du moulin
- 1,75 cl de miel liquide

- Préparer et peser les ingrédients, puis mettre en place le matériel.
- Tailler grossièrement les poivrons en mirepoix.
- Dans un cuvier, mélanger les poivrons et les carottes.
- Dresser dans un bac gastro moyen et ajouter le thym.
- Disperser le bouillon de légumes dans la quantité d'eau froide prévue, puis compléter avec la margarine.
- Mélanger avec l'enrobage à la margarine.
- Remettre les carottes en température au four mixte à 150 °C (10 % vapeur) pendant 15 minutes.
- Assaisonner.
- Avant l'envoi, parsemer de miel dans un bac gastro moyen.





JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Paris - Végétarien

*Fèves sautées façon Basquaise  
revisitée en fèves sautées façon  
pannaise*

### Déroulé

#### Préparation des fèves :

- Déconditionner les fèves (fèves surgelées ou fraîches écosées).
- Si elles sont fraîches, les blanchir 2 min dans l'eau bouillante salée, puis les rafraîchir et enlever la peau (si double cosse).
- Réserver.

#### Préparation du fond de cuisson :

- Éplucher et laver les légumes, puis les tailler en mirepoix.
- Dans un rondou, faire colorer les carottes et les oignons, puis laisser suer pendant 10 minutes.
- Ajouter l'ail et le concentré de tomates.
- Délayer le fond de veau dans l'eau, puis verser le tout dans le rondou en mélangeant.
- Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes.
- Passer le fond au chinois étamine sans fouler, puis réserver.

#### Préparation de la garniture :

- Déconditionner les sacs d'oignons rouges et de panais.

#### Cuisson de la garniture :

- Dans une sauteuse, chauffer l'huile d'olive, puis ajouter les panais et les oignons rouges.
- Faire revenir légèrement.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Cuire à feu doux jusqu'à évaporation complète de l'eau de végétation.

#### Cuisson des fèves :

- Dans une sauteuse, chauffer un peu d'huile.
- Ajouter les fèves, les faire revenir doucement pour leur donner une légère coloration.
- Verser le fond de cuisson végétal préparé.
- Couvrir et laisser mijoter 10 à 15 minutes à feu doux pour que les fèves s'imprègnent de la sauce sans se défaire.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.

#### Préparation du topping :

- Dans la cuve du robot coupe, mixer le pain d'épices avec les noisettes et les amandes torréfiées.
- Ajouter le beurre en pommade, puis mixer à nouveau.
- Étaler sur une plaque et cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes.

#### Dressage :

- Dans un bac gastro, assembler le poulet avec la sauce.
- Parsemer de garniture, puis ajouter le crumble de pain d'épices en finition.

### Ingédients



- 1 kg de fèves écosées

#### Fond de cuisson :

- 85 g de carottes
- 85 g d'oignons
- 42 g d'ail cube
- 1 g de laurier moulu
- 1 l d'eau
- 17 g de concentré de tomates
- 25 g de jus de veau déshydraté

#### Garniture :

- 168 g d'oignons rouges émincés surgelés
- 336 g de panais découpés surgelés

#### Cuisson de la garniture :

- 42 cl d'huile d'olive / tournesol
- Sel fin
- Poivre du moulin

#### Cuisson du poulet :

- 85 g de farine T55
- 34 cl d'huile d'olive / tournesol

#### Topping :

- 67 g de pain d'épices tranché
- 8 g de noisettes entières
- 8 g d'amandes hachées
- 34 g de beurre



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Paris - Végétarien

### *Duo de carottes en poivronnade, thym et miel*

## Déroulé



### Ingédients

- 2,52 kg de carottes duo
- 1,05 kg de duo de demi poivrons grillés
- Thym
- 8,75 cl de bouillon de légume lié déshydraté à froid
- 158 g de margarine
- 8,75 cl d'huile d'olive / tournesol
- Sel fin
- Poivre du moulin
- 1,75 cl de miel liquide

- Préparer et peser les ingrédients, puis mettre en place le matériel.
- Tailler grossièrement les poivrons en mirepoix.
- Dans un cuvier, mélanger les poivrons et les carottes.
- Dresser dans un bac gastro moyen et ajouter le thym.
- Disperser le bouillon de légumes dans la quantité d'eau froide prévue, puis compléter avec la margarine.
- Mélanger avec l'enrobage à la margarine.
- Remettre les carottes en température au four mixte à 150 °C (10 % vapeur) pendant 15 minutes.
- Assaisonner.
- Avant l'envoi, parsemer de miel dans un bac gastro moyen.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Paris

### *Tarte sablée noisette banane*

## Déroulé

#### La veille : Tarte sablée à la noisette

- Dans la cuve du batteur, à l'aide de la feuille, mélanger le beurre, le sel, la poudre de noisette, le sucre glace, la farine et la levure.
- Ajouter le jaune d'œuf et continuer à mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Étaler la pâte dans le fond d'un moule à manqué, sans former de bord.
- **Astuce :** il est possible d'étaler la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis de la placer entre deux moules à manqué pour une cuisson uniforme.

#### Crème d'amandes :

- Dans un grand cul-de-poule, déposer le beurre tempéré en parcelles et le crémér vigoureusement avec le sucre à l'aide d'un fouet.
- Ajouter les œufs entiers et bien mélanger.
- Incorporer la poudre d'amandes et la Maïzena.
- Couper les bananes en rondelles.
- Verser la crème d'amandes sur la pâte sablée noisette, puis répartir les rondelles de banane en les enfonçant légèrement dans la crème.

#### Cuisson :

- Cuire à 180 °C pendant 20 à 25 minutes.

#### Chantilly caramel beurre salé :

- Réaliser un caramel à sec.
- Décuire avec la crème liquide chaude.
- Hors du feu, ajouter le beurre demi-sel et bien mélanger.
- Laisser tiédir et réserver au frais.

#### Le lendemain : Montage de la chantilly

- Monter la crème bien froide en chantilly.
- Incorporer délicatement le caramel beurre salé tiédi.



## Ingédients

#### Pâte sablée noisette

- 125 g de beurre demi-sel
- 1,25 g de sel fin
- 62,5 g de noisette en poudre
- 62,5 g de sucre glace
- 5,62 cl de jaune d'œuf liquide
- 175 g de Farine
- 5 g de levure chimique

#### Crème d'amande

- 125 g de sucre
- 125 g de beurre demi-sel
- 125 g d'amande en poudre
- 6,5 cl d'œuf liquide entier bio
- 12,5 g de maïzena
- 750 g de bananes

#### Chantilly caramel beurre salé

- 50 g de sucre
- 25 g de beurre demi-sel
- 6,25 cl de crème liquide





JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Paris - Végétarien

Cake à base de compote  
pomme/framboise

## Déroulé



### Ingédients

- 2 œufs
- 130 g de cassonade
- 100 g de compote de pommes
- 100 g de crème fraîche
- 150 g de farine
- 1 cuillère à dessert de levure chimique

- Faire précchauffer le four à 180°C
- Dans un cul de poule, battre les œufs avec la cassonade
- Ajouter la compote de pommes/framboise, la crème fraîche et la farine avec la levure
- Bien mélanger le tout
- Verser la préparation dans un moule à cake ou un moule beurré et fariné
- Faire cuire dans le four à 180°C pendant 35 minutes