



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Vienne

Tartelette de légumes au pesto de courges, salade fraîche

Déroulé



10 PERSONNES

Ingédients

- 10 pièces de fond de tartelette
- 600 g de champignons frais
- 200 g de carottes râpées grossièrement ou courge bleue de Hongrie
- 100 g de petits pois
- 1 citron

Le pesto :

- 50 g d'huile d'olive
- 20 g de noix de cerneaux
- 10 g de basilic frais
- 10 g de persil frais
- 10 g d'aneth frais
- 200 g de copeaux de fromage sec

La compotée de tomate :

- 300 g de tomates compotées
- Sel
- Poivre

- Cuire les tartelettes
- Cuire les petits pois et les rafraîchir pour les garder bien vert
- Éplucher les carottes et les râper grossièrement
- Émincer les champignons

Pour le pesto :

- Monter le pesto avec les noix, les herbes lavées, la moitié du fromage et l'huile d'olive, saler, poivrer en utilisant le petit mixeur

Garnir les tartelettes avec la compotée

Attention :

- Choisir des champignons bien frais
- Ne pas garnir les tartelettes trop tôt pour garder le croustillant
- Faire attention à l'amertume de l'huile d'olive, elle doit être douce



10 PERSONNES

Ingédients

- 3 kg de bœuf à braiser (côtes ou paleron)
- 1 botte de carottes fanes
- 3 kg de carottes
- 2 branches de thym
- 3 oignons
- 50 g de miel
- 100 g de graines de courges
- 100 g de beurre
- épices PM

Les pickles :

- 30 cl d'eau
- 200 g de sucre
- 10 cl de vinaigre

Vienne

Effiloché / sauté de boeuf, purée de carottes aux épices

Déroulé

Pour le bœuf :

- Cuire le bœuf dans un bouillon environ 5 heures
- Effilocher le bœuf, y ajouter 1 oignon ciselé et les épices et rouler...

Pour les carottes :

- Éplucher les carottes et les laver
- Préserver une carotte afin de réaliser les pickles
- Rôtir les carottes fanes avec le miel
- Réaliser une purée de carottes

Pour les pickles :

- Faire bouillir l'eau avec le vinaigre et le sucre
- Tailler une carotte en lamelle pour réaliser les pickles puis verser le mélange bouillant dessus

Pour le dressage, déposer un morceau de bœuf sur la purée, ajouter une carotte rôtie à côté, napper de jus de cuisson et déposer au dessus quelques pickles et graines de courges.



10 PERSONNES

Ingédients

- 800 g de fromage de chèvre frais égoutté
- 100 g de miel
- 4 poires
- 20 g de pistaches émondées
- 20 g de noisettes grillées
- 20 g de graines de tournesol

Vienne

Fromage de chèvre compotée de poire et miel

Déroulé

- Mélanger le fromage avec 60 g de miel.
- Goûter et ajuster si besoin.
- Couper les poires en petits dés (brunoise) et les mélanger avec le reste du miel.
- Concasser les pistaches et les noisettes.
- Dresser le fromage dans des coupelles.
- Disposer les dés de poires sur le fromage.
- Ajouter les fruits à coque par-dessus.
- Déguster bien frais.

Attention : le fromage doit être légèrement égoutté.

S'il est trop sec, ajouter un peu de crème.