



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Vienne

## Tartelette de légumes au pesto de courges, salade fraîche

## Déroulé

### Ingredients



- 10 pièces de fond de tartelette
- 600 g de champignons frais
- 200 g de carottes râpées grossièrement ou courge bleu 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 rafraichir 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



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Vienne

**Effiloché / sauté de boeuf,  
purée de carottes aux épices**

## Déroulé



### Ingédients

- 3 kg de boeuf 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

### Pour le bœuf :

- Cuire le bœuf dans un bouillon environ 5 heures
- Effiloche 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.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Vienne

## Fromage de chèvre compotée de poire et miel

## Déroulé



### 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

- 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.