

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Charente-Maritime

Wrap de fromage frais et salade de carottes vinaigrette d'orange huile verte

Déroulé

- Râper les carottes, ciseler le persil ou l'herbe choisie.
- Réduire le jus d'orange des $\frac{2}{3}$, puis préparer la vinaigrette avec le jus et le zeste d'orange, le miel, le vinaigre, l'huile verte, le sel et le poivre.
- Mélanger avec les carottes et laisser reposer 30 minutes.
- Tartiner les tortillas de fromage frais, ajouter la salade de carottes, rouler les wraps.
- Adapter le format : entier (adultes), moitié (maternelles), $\frac{3}{4}$ (élémentaires).
- Emballer ou servir immédiatement.
- Le nombre de tortillas dépendra du format que vous trouverez. Vous pouvez utiliser de grandes galettes afin de réaliser plusieurs portions avec un seul rouleau.
- Conservation à +4 °C. À consommer dans les 24 heures.



Ingédients

- 10 pièces de tortillas de blé
- 500 g de fromage frais
- 1 kg de carottes
- 200 ml de jus d'orange
- 20 g de zeste d'orange
- 150 ml d'huile au basilic
- 60 g de basilic frais
- 50 ml de vinaigre de cidre
- 40 g de miel
- 10 g de sel
- 5 g de poivre
- 20 g de persil frais (ou autre herbe de votre choix)



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Charente-Maritime

Papillote croustillante de poisson blanc, patate douce et chou fleur, accompagné d'une sauce curry doux et riz blanc

Déroulé



Ingédients

- 1.3 kg de filets de poisson blanc
- 1.5 kg de patates douces
- 1.5 kg de chou-fleur
- 200 g d'huile d'olive
- 10 feuilles de filo
- 100 g de citron (environ 2 citrons moyens)
- 10 g de sel
- 5 g de poivre
- 50 g de curry doux en poudre
- 600 g de crème ou lait de coco
- 400 g d'oignons (environ 3 gros oignons)
- 30 g d'ail (environ 6 gousses)
- 600 g de riz blanc
- 900 ml d'eau ou de bouillon

Riz :

- Réaliser un riz pilaf.

Papillote :

- Préparer le poisson et le couper en gros cubes.
- Préparer des sommités de chou-fleur, les blanchir jusqu'à ce qu'ils soient croquants, puis les refroidir rapidement.
- Éplucher les patates douces, les couper en cubes, puis les rôtir au four avec un filet d'huile d'olive. Les garder croquantes également, puis les refroidir.
- Mélanger le poisson et les légumes avec l'assaisonnement et un peu de sauce avant de passer au montage des papillotes.
- Cuire au four à 180 °C pendant 15 minutes.

Sauce :

- Émincer les oignons et l'ail, les faire suer dans l'huile d'olive avant d'ajouter le curry. Faire torréfier rapidement, puis cuire le tout avec la crème de coco et le jus de citron.
- Réduire la sauce à consistance, pendant environ 1 heure à frémissement, ou la lier légèrement avec de la maïzena.

Conseils :

- Veiller à bien fermer les papillotes pour éviter la perte d'humidité.
- La sauce curry peut être adaptée en version plus ou moins épicée selon le public.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Charente-Maritime

**Pavlova de poires pochées tonka,
chantilly et sauce chocolat**



Déroulé 1/2

Préparations des poires pochées:

- Laver et éplucher les poires
- Les plonger dans l'eau (1 l pour 1 kg), le sucre roux puis porter à ébullition pendant 15 à 30 min
- Laisser refroidir en cellule les fruits dans le sirop

Pour la meringue (ou acheter de la meringue déjà faite):

- Sortir les blancs d'oeufs du réfrigérateur 15 min avant de les battre en neige ferme avec une pincée de sel
- Ajouter 125 g de sucre glace par petites quantités tout en continuant de battre
- Préchauffer le four à 120 °C
- Pocher les meringues sur une plaque recouverte de papier sulfurisé
- Cuire entre 30 min et 1h puis décoller délicatement dès la sortie du four et laisser refroidir



Ingédients

- 800 g de poires Williams
- 250 g de sucre roux
- 1 g de fève de tonka
- 700 cl de crème entière liquide 35%
- 160 g de sucre glace
- 300 g de blanc d'oeuf cru
- 300 g de chocolat noir 70%

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Charente-Maritime

**Pavlova de poires pochées tonka,
chantilly et sauce chocolat**



Déroulé 2/2

Pour la chantilly :

- Sortir 300 cl de crème au dernier moment et la verser avec le reste du sucre glace dans un saladier préalablement refroidi
- Au fouet électrique, battre en augmentant progressivement la vitesse toutes les 30 sec
- Laisser refroidir en cellule et la conserver au froid

Pour la sauce chocolat :

- Faire fondre le chocolat au bain-marie sur feu doux
- Dès que la préparation est lisse, ajouter 400 cl de crème préalablement infusée à la fève de tonka
- Conserver au bain-marie jusqu'au service



Ingédients

- 800 g de poires Williams
- 250 g de sucre roux
- 1 g de fève de tonka
- 700 cl de crème entière liquide 35%
- 160 g de sucre glace
- 300 g de blanc d'oeuf cru
- 300 g de chocolat noir 70%