



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Mayenne

Salade de quinoa, noisettes et pommes

Déroulé



Ingédients

- 250 g de quinoa
- 350 g fond brun de volaille
- 50 g d'échalotes ciselées
- 12 g d'ail haché
- 50 g de noisettes
- 25 g de sésame
- 37 g de jus de citron
- 35 g de vinaigre balsamique
- 37 g d'huile de noisette
- 37 g d'huile de sésame
- 10 g de graines de chia gonflées (les laisser 20 min dans un double volume d'eau)
- 5 g de graines de chia
- 7 g de gingembre haché
- 7 g de sel
- 3 pommes vertes en brunoise

Cuisson du quinoa

- Faire suer les échalotes et l'ail, mouiller au fond brun de volaille, puis amener à ébullition.
- Verser le quinoa, cuire 6 min à couvert, puis 6 min à découvert, en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.
- Laisser gonfler 10 min hors du feu, à couvert. Mettre au frais.
- Concasser légèrement les noisettes et les torréfier 12 min à 150 °C.
- Torréfier le sésame 20 min à 150 °C.
- Réaliser la salade avec tous les ingrédients, sauf la pomme, à ajouter au dernier moment.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Mayenne

Blanc de poulet fermier rôti aux agrumes, écrasé de patates douces

Déroulé

Cuisson du poulet

- Assaisonner et poêler les blancs avec une légère coloration, puis les mettre à rôtir au four avec du miel, citron, orange, thym (cuire jusqu'à 59° à cœur).

Sauce agrumes

- Réalisée la gastrique, déglacer avec les jus et laissé réduire de 1/2.
- Mouiller avec le fond brun de volaille, laisser réduire 1/3, monter au beurre et finir la liaison au beurre manié.

Écrasée de patate douce aux agrumes

Cuisson des patates douces :

- Éplucher et couper les patates douces en morceaux.
- Les cuire à l'eau bouillante salée (en prélevant un peu des 9 g de sel) pendant 20 à 25 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter soigneusement.

Préparation des fruits :

- Éplucher la pomme, retirer le trognon et la couper en dés.
- Éplucher la banane et la couper en rondelles.
- Cuire la pomme et la banane à feu doux avec une noix de beurre jusqu'à ce qu'elles soient fondantes (ou les écraser crues pour plus de fraîcheur).

Écrasée :

- Écraser les patates douces à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette (ne pas mixer pour éviter une texture élastique).
- Ajouter le beurre restant, les fruits cuits, le sel, et bien mélanger.

Finition aux agrumes :

- Incorporer les zestes de citron et d'orange.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



Ingédients

- 1 kg de blanc de poulet

Sauce agrumes

- 133 g de jus d'orange
- 33 g de jus de citron
- 33 g de jus de carotte
- 26 g de miel
- 26 g de vinaigre blanc
- 50 cl de fond brun de volaille
- 66 g de beurre doux
- PM de beurre manié

Écrasée de patate douce, agrumes

- 1 kg de patate douce
- 150 g de beurre
- 1 pomme
- ½ banane
- 1 zeste de citron
- 1 zeste d'orange
- 9 g de sel



La Médecine Passes par la Cuisine

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Mayenne

Panna cotta de sarrasin, brunoise de poires pochées



Ingédients

Panna cotta de sarrasin

- 330 g de crème à 35% MG
- 330 g de lait entier
- 80 g de sucre semoule
- 130 g de sarrasin
- 56 g de gélatine

Poire pochée

- 3,5 poires
- 2,6 L d'eau
- 100 g de sucre
- 60 g de miel
- 1 bâton de cannelle
- ½ pc de vanille
- 6 pc de poivre blanc
- 3 pc de coriandre graine
- ½ clous de girofle
- ½ anis étoilé
- ½ zeste d'orange
- ½ zeste de citron

Déroulé

Panna cotta de sarrasin

- Torrifier le sarrasin 10 min à 160 °C.
- Infuser le sarrasin dans la crème et le lait chauds pendant 15 min, puis chinoiser.
- Peser la crème et le lait, et compléter pour obtenir 660 g.
- Mettre le lait et la crème à chauffer avec le sucre, amener à ébullition.
- Ajouter la masse de gélatine.
- Couler dans les contenants, puis réserver au frais.

Poire pochée

- Réaliser le sirop.
- Éplucher les poires, les vider, puis les cuire entières dans le sirop.
- Laisser refroidir, puis tailler les poires en brunoise.
- Dresser la brunoise sur la panna cotta.