



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Meurthe-et-Moselle, Meuse & Vosges

Salade d'automne à la betterave



Ingédients

POUR LA SALADE

- 2 betteraves entières cuites
- 900 g de mâche
- 10 oeufs frais
- 100 g de cerneaux de noix
- 10 tranches de pain de campagne coupées en quatre
- 2 bûches de chèvre
- 2 càs de miel
- PM d'origan séché

POUR LA VINAIGRETTE

- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Fleur de sel
- Poivre

Déroulé

- Cuire les œufs mollets puis les réserver.
- Faire des toasts avec le pain et disposer dessus une rondelle de chèvre, du miel et de l'origan.
- Couper les betteraves en demi rondelles.
- Dresser la salade avec tous les ingrédients.
- Ajouter la vinaigrette et l'assaisonnement.
- Disposer les œufs mollets au centre et les toasts de chèvre autour.
- On peut transformer l'œuf mollet en œuf parfait selon goût et préférence.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Meurthe-et-Moselle, Meuse & Vosges

**Joue de bœuf au vin
Côtes-de-Toul, purée de
patates douces, carottes fanes**

Ingédients



POUR LA VIANDE

- 1,5 kg de joue de bœuf
- 10 cl d'huile de tournesol
- 50 g de beurre
- PM de thym

POUR LA MARINADE

- 1 l de vin rouge Côtes-de-Toul
- 50 g de carottes
- 50 g de vert de poireaux
- 1 oignon
- 50 g de gingembre
- 1 branche de céleri
- PM de poivre en grain

POUR LA SAUCE

- 1 pincée de 4 épices
- PM de bouillon de bœuf
- ½ zeste de citron jaune
- Sel, poivre

POUR LA PURÉE

- 1,2 kg de patates douces
- 100 ml de crème
- 200 g de beurre
- PM bouillon de légumes
- PM de muscade, sel et poivre

POUR LES CAROTTES

- 10 carottes fanes
- 50 g de beurre
- PM de sucre

Déroulé

- Couper la viande, puis la mettre à mariner avec tous les ingrédients, si possible la veille.
- Égoutter la viande, la faire revenir, puis ajouter la garniture aromatique et mouiller.
- Compléter avec du bouillon de bœuf et cuire à couvert pendant environ une heure.
- Débarrasser la viande, puis faire réduire la sauce, puis rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Éplucher les patates douces et les couper en morceaux.
- Faites-les cuire dans un bouillon de légumes.
- Faire une purée, lier avec la crème et le beurre et assaisonner.
- Éplucher les carottes en laissant deux centimètres de queue.
- Cuire les carottes à la vapeur 5 minutes, puis les disposer dans un plat avec le beurre et le sucre et terminer la cuisson au four. Laisser légèrement croquantes les carottes.
- Dresser.

Décors : persil haché ou salade pea (salade de pousses de pois)

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Meurthe-et-Moselle, Meuse & Vosges

Crème brûlée à la Bergamote



Ingédients

- 300 g de crème liquide
- 300 g de lait demi-écrémé
- 140 g de jaunes d'oeufs
- 25 g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 zeste de bergamote
- 3 bonbons à la bergamote

Déroulé

- Dans une casserole, verser le lait, la crème et ajouter la gousse de vanille fendue en deux et grattée.
- Porter à ébullition, puis laisser infuser hors du feu.
- Mélanger dans un cul-de-poule les jaunes d'oeufs, le sucre et le zeste de bergamote.
- Verser dans un ramequin le mélange lait-crème sans la gousse de vanille, puis fouetter bien, écumer.
- Disposer les ramequins dans un plat avec de l'eau tiède, cuire au four 25 à 30 min à 170°C.
- Réserver au frais jusqu'à la dégustation.
- Saupoudrer de cassonade avec les bonbons broyés et caraméliser.