

Ingédients

- 2 kg de Potimarron
- 1 litre de lait entier
- 3 échalotes
- 1/2 gousse d'ail
- 200 g de beurre
- 2 clous de girofle
- 4 grains de poivre
- 75 g de gingembre pelé
- 1 pincée de muscade
- sel

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ain

VELOUTÉ DE POTIMARRON

Déroulé

Préparation :

- Coupez le potimarron en quatre, retirez les graines et les fibres puis divisez le en petits morceaux.
- Mettez les clous de girofle, les grains de poivre et le gingembre pelé et la muscade dans un petit sachet en gaze.
- Faites fondre le beurre dans un faitout puis blondir l'ail et les échalotes dans le beurre. Ajoutez les morceaux de potimarron. Versez le lait et plongez le sachet d'épices dedans. Salez légèrement et portez à ébullition.
- Couvrez à mi-hauteur de lait et laissez frémir à feu doux 45 min, en remuant souvent afin que le légume n'attache pas.
- Retirez le sachet d'épices, mixez la soupe et rectifiez l'assaisonnement.
- Servez le velouté dans des assiettes chaudes et posez délicatement votre crumble salé à la surface.

Ain

Quenelles de Carpe label Poissons de Dombes Sauce Geoffroy

Déroulé

Préparation :

- Chauffez le lait avec 40 g de beurre en morceaux dans une casserole à fond épais. Dès l'ébullition, retirez du feu. Incorporez la semoule fine de blé ou la farine d'un seul coup. Mélangez vivement. Faites dessécher cette panade à feu très doux en remuant sans cesse : la panade doit avoir la consistance d'une pâte à pain bien sèche. Laissez-la refroidir puis réfrigérez-la 1 h.
- Coupez la chair de Carpe en morceaux et cutez finement. Assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. Passez à travers un tamis fin ou une passoire étamine en l'écrasant à l'aide d'une spatule. Remettez-la dans le bol du robot avec les blancs d'œufs et la panade bien froide. Mélanger dans la cutter en ajoutant les œufs entiers l'un après l'autre, puis le reste de beurre mou jusqu'à obtention d'un mélange émulsionné et mousseux. Réservez, filmez et réfrigérez 1 h.
- Portez à ébullition 2 litres d'eau salée. Réduisez le feu. Façonnez de grosses quenelles à l'aide de deux grosses cuillères ou boudinez au film. Faites-les pocher 12 min dans l'eau frémissante en les retournant à mi-cuisson. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur un torchon.
- Si vous préparez à l'avance vos quenelles, réservez les dans un saladier rempli d'eau froide. Après refroidissement, égouttez et placez au réfrigérateur.

Préparation Sauce Geoffroy :

- Mélanger à froid les ingrédients et laisser frémir et épaissir doucement pendant 10 minutes.

Service :

- Pocher les quenelles pendant 5 minutes dans du lait ou de l'eau légèrement salée.
- Recouvrir abondamment les quenelles chaudes de sauce Geoffroy et servir ou mettre au four à 200° (th.7) pendant 15 minutes.
- Dresser avec les garnitures de votre choix. Conseil du chef : du riz pilaf et des épinards en branches.



Ingrédients

- 300 g de Chair de carpe ou pulpe sans arête
- 50 cl Lait
- 150 g Beurre extrafin
- 8 gros Œufs
- 4 Blancs d'œufs
- 200 g Semoule de blé fine ou de farine fluide
- 20 g Sel fin
- 3 pincées Poivre blanc moulu
- 2 pincées Noix de muscade
- Gros sel

Sauce :

- 50 cl de crème fraîche liquide
- 15 g de fond de veau
- 20 g de moutarde graines, sel, poivre.

Ingédients

Pour la pâte briochée :

- 350 g de farine
- 5 g de sel
- 25 g de sucre
- 30 g de levure fraîche de boulanger
- 3 œufs
- 120 g de beurre
- 6 cl de lait

Pour l'appareil crème :

- 250 g de crème de Bresse AOP
- 120 g de sucre

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ain

TARTE BRESSANE A LA CREME

Déroulé

Préparation :

La veille, préparez la pâte à brioche :

- Faites tiédir le lait avec la levure.
- Dans le bol d'un robot, pétrissez tous les ingrédients de la pâte briochée à l'exception du beurre, durant 15 minutes.
- Incorporez le beurre coupé en petits dés. Quand celui-ci est bien incorporé, couvrez la pâte et mettez-la au réfrigérateur.

Le jour du service :

- Étalez la pâte, assez finement, mais pas trop. Laissez-la pousser et à couvert (torchon légèrement humide de préférence) à température ambiante pendant 2h.
- Préchauffez le four à 200°C.
- Marquez la pâte avec le bout de vos doigts afin de laisser des petites empreintes creuses.
- Répartissez la crème sur la pâte en laissant 2 cm de marge sur les bords.
- Sucrez la bordure non recouverte de crème et répartissez uniformément le sucre sur la tarte.
- Faites cuire la tarte 10 min à 200°C puis réduire à 160°C pour 12 minutes supplémentaires.
- Sortez du four. Laissez refroidir à température avant de déguster.