

# Ingédients

- 1,25 kg de filet de truite saumonée
- 5 c. à café de poivre de Sichuan
- 5 c. à café de graines de coriandre
- 75 g de sucre brun
- 75 g de fleur de sel
- 3 citrons verts
- 500 g de betteraves rouges
- 75 g de gingembre
- 75 g d'aneth
- 75 g de coriandre
- 250 g de mâche
- 8 c. à soupe d'huile d'olive
- 5 c. à soupe de vinaigre de pommes

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Saarbrücken - Allemagne

***Filet de truite saumonée  
marinée/mâche Sauce  
miel-moutarde***

## Déroulé

### Préparation :

- Dans un mortier mettre le poivre de séchouan, les graines de coriandre, le sucre, la fleur de sel et la peau finement ciselée du citron vert et faire un mélange. Ajouter le jus du citron vert.
- Eplucher (mettre des gants) les betteraves et les raper dans un saladier. Y ajouter la coriandre et l'aneth finement râpés.
- Dans un plat mettre les filets de truite, peau en dessous, répartir le mélange 1 puis le 2 dessus. Recouvrir de papier film, puis mettre un poids dessus. Laisser 24 heures au frigo.
- Faire une mayonnaise, y ajouter 2 cuillères de moutarde forte et 2 cuillères de miel.
- Tailler en fines tranches et servir avec de la mâche et votre sauce.

# Ingédients

- 2,5 kg d'épaule d'agneau
- 3 citrons
- 1 kg de mirabelles
- 250 g d'amandes effilées
- Sel, poivre, huile
- 2,5 c. à café de cumin
- 15 graines de cardamome
- 15 graines de piment
- 2 bâtons de cannelle
- 5 feuilles de laurier
- 2 L de fond d'agneau
- 5 c. à soupe de farine
- 1,25 kg de pommes de terre
- 250 ml de crème
- 125 g de beurre
- 500 g de lentilles noires

**JEUDI 9 OCTOBRE 2025**



## Saarbrücken - Allemagne

**Râgout d'agneau du pays de la Blies / Mirabelles de Lorraine  
Lentilles noires/Purée**

## Déroulé

### Préparation :

- Mettre dans un mortier, la cardamome, le piment et réduire finement.
- Eplucher le citron , hacher finement la peau et presser le jus.
- Faire revenir, sans huile, dans une poêle les amandes effilées.
- Enlever les noyaux et couper les mirabelles en deux.
- Couper l'agneau en morceau de 2 à 3 cm de grosseur.
- Faire revenir dans une cocotte la viande, assaisonner avec le sel, poivre, le cumin et le mélange d'épices.
- Ajouter les amandes, le laurier, la moitié des mirabelles. Faire revenir le tout pendant 2 à 3 minutes, puis mouiller au fond d'agneau et ajouter la peau et le jus du citron. Cuire pendant environ 1 heures 30 à moitié couvert.
- Cuire les pommes de terre et faire une purée.
- Cuire les lentilles.
- Mélanger le jus de citron à la farine et lier votre sauce.
- Juste avant de servir, ajouter le reste des mirabelles.

# Ingédients

- 10 poires bien fermes
- 500 g de sucre
- 83 cl de vin rouge
- 33 g de cannelle
- 2 citron
- Sorbet poire

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Saarbrücken - Allemagne

**Poire en deux variations,  
Pochée au vin rouge et sorbet?**

## Déroulé

### Préparation :

- Faire bouillir le vin avec la cannelle, le sucre et le jus des citrons.
- Mettre les poires pelées et cuire pendant 20 à 25 minutes à feu doux.
- Laisser les poires refroidir dans le sirop.
- Servir accompagnée d'une boule (ou quenelle) de sorbet.