



Velouté

- Pois chiche cuits : **625 g**
- Fond blanc ou bouillon de légumes : **750 ml**
- Crème liquide : **125 ml**
- Tahina (pâte de sésame) : **62,5 g**
- Oignon : **2,5 pièces**
- Huile d'olive : **62,5 g**
- Jus de citron : **37,5 g**
- Piment d'Espelette : **2,5 g**
- Sel/poivre : **PM**

Huile vierge

- Huile de sésame : **125 ml**
- Aneth : **⅓ de botte**
- Coriandre : **⅓ de botte**
- Persil : **⅓ de botte**
- Crème balsamique : **12,5 g**
- Sel/poivre : **PM**

Graines soufflées

- Pois chiche cuits : **125 g**
- Huile d'olive : **100 g**
- Garam masala : **5 g**
- Jus de citron : **12,5 g**

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Allier

Velouté soyeux de pois chiche
Graines soufflées aux épices douces
Huile vierge de sésame herbacées
Crème balsamique

Déroulé

Velouté de pois chiches

- Émincer les oignons puis les faire revenir à l'huile d'olive.
- Ajouter ensuite les pois chiches cuits, le fond blanc et la crème.
- Cuire une vingtaine de minutes.
- Ajouter le reste des ingrédients, puis mixer et passer au chinois fin. Rectifier l'assaisonnement.

Graines soufflées

- Faire « souffler » les pois chiches cuits à l'huile d'olive, à feu vif, en remuant énergiquement.
- Lorsqu'ils ont un peu séché et se sont légèrement ouverts, ajouter le jus de citron et le garam masala.
- Continuer à chauffer quelques minutes à feu doux pour les dessécher, puis les déposer sur du papier absorbant.
- Laisser sécher dans une étuve au minimum 2 à 3 heures.

Huile vierge de sésame

- Hacher finement la coriandre, le persil et l'aneth. Mélanger avec l'huile de sésame et la crème de balsamique.
- Rectifier l'assaisonnement à votre convenance.

Dressage

- Dans une assiette creuse, verser le velouté bien chaud.
- Déposer une pincée de pois chiches soufflés et finir avec une cuillère d'huile vierge, répartie harmonieusement autour.



Bœuf & sauce

- Paleron de bœuf français : **2 kg paré**
- Carotte : **2,5 pièces**
- Oignon : **2,5 pièces**
- Poireau : **5/8 pièce (≈ un peu plus d'un demi)**
- Fond de veau lié : **625 ml**
- Vin rouge : **50 ml**
- Graisse de canard : **100 g**
- Thym : **2,5 branches**
- Ail : **2,5 gousses**
- Moutarde pourpre de Charroux : **62,5 g**
- Farine : **62,5 g**

Panais

- Panais : **5 pièces**
- Beurre : **62,5 g**
- Thym : **2,5 branches**
- Ail : **2,5 gousses**
- Laurier frais : **3,75 feuilles**

Chou vert

- Chou vert : **1,25 pièce**
- Oignon : **5 pièces**
- Beurre : **125 g**
- Sucre : **50 g**

Finitions

- Ciboulette : **1/3 de botte**

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Allier

Paleron de bœuf fondant à la moutarde de Charroux

Panais rôti aux aromates

Embeurrée de chou vert et oignon confit

Déroulé 1/2

Cuisson du paleron

- Parer et ficeler le paleron. Dans un rondou bas, le colorer à feu vif, dans la graisse de canard, sur toutes ses faces. Faire refroidir rapidement.
- Réaliser un bouquet garni avec le vert de poireau et le thym.
- Tailler les carottes, les oignons et le reste du poireau. Colorer la garniture dans le même rondou. Après coloration, ajouter la farine et poursuivre quelques minutes. Mouiller avec le vin rouge, faire réduire de moitié, puis ajouter le bouquet garni et le fond de veau lié.
- Cuire 1 h à feu doux.
- Passer au chinois fin et faire refroidir.
- Mettre le paleron et la base de sauce dans un sac sous vide de cuisson. Réaliser le sous vide.
- Cuire en thermoplongeur ou au four vapeur à 85 °C pendant 14h.
- Après refroidissement, ouvrir le sac, séparer le fond de sauce du paleron.
- Détailler le paleron en tranches égales de ± 140 g.
- Chauffer le fond de cuisson, faire réduire si nécessaire, ajouter la moutarde pourpre de Charroux et rectifier l'assaisonnement à votre goût.
- Réchauffer les tranches de paleron au four en fonction mixte : 85 °C et 60 % de vapeur.



Bœuf & sauce

- Paleron de bœuf français : **2 kg paré**
- Carotte : **2,5 pièces**
- Oignon : **2,5 pièces**
- Poireau : **5/8 pièce (≈ un peu plus d'un demi)**
- Fond de veau lié : **625 ml**
- Vin rouge : **50 ml**
- Graisse de canard : **100 g**
- Thym : **2,5 branches**
- Ail : **2,5 gousses**
- Moutarde pourpre de Charroux : **62,5 g**
- Farine : **62,5 g**

Panais

- Panais : **5 pièces**
- Beurre : **62,5 g**
- Thym : **2,5 branches**
- Ail : **2,5 gousses**
- Laurier frais : **3,75 feuilles**

Chou vert

- Chou vert : **1,25 pièce**
- Oignon : **5 pièces**
- Beurre : **125 g**
- Sucre : **50 g**

Finitions

- Ciboulette : **1/3 de botte**

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Allier



Paleron de bœuf fondant à la moutarde de Charroux

Panais rôti aux aromates

Embeurrée de chou vert et oignon confit

Déroulé 2/2

Panais rôtis

- Préchauffer le four à 180 °C. Laver soigneusement les panais. Les découper en quatre dans la longueur. Les disposer dans un plat allant au four, ajouter les aromates et le beurre fondu, saler puis recouvrir de papier sulfurisé.
- Enfourner pour 30 minutes en remuant régulièrement. Vérifier la cuisson en piquant les panais.

Oignons confits

- Éplucher et laver les oignons. Les émincer. Dans une cocotte en fonte, faire fondre le beurre avec 5 cl d'eau froide et le sucre.
- Ajouter les oignons et les faire colorer doucement, à couvert au début, pour obtenir un confit de couleur brune.

Chou vert

- Effeuille le chou vert, laver et égoutter. Retirer les grosses côtes.
- Cuire les feuilles dans une marmite d'eau bouillante salée, puis les glacer pour stopper la cuisson.
- Une fois bien égouttées, émincer finement les feuilles.

Dressage

- Mélanger le confit d'oignon et le chou émincé à chaud afin de terminer la cuisson du chou et d'obtenir une belle osmose des saveurs.
- Dans une assiette semi-creuse, dresser l'embeurrée de chou, ajouter deux quartiers de panais rôtis sur le côté, puis déposer une tranche de paleron légèrement décalée du chou.
- Napper le paleron de sauce onctueuse et bien chaude, puis décorer de ciboulette ciselée.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Allier

Coque meringue marron et cassis

Déroulé

Coque meringue

- Réaliser une meringue suisse : chauffer le mélange sucre et blancs d'œufs au bain-marie jusqu'à 60 °C. Verser ensuite dans la cuve d'un batteur muni d'un fouet et fouetter à vitesse moyenne jusqu'à complet refroidissement.
- À l'aide d'un emporte-pièce uni Ø 3 cm, pocher la meringue sur une demi-sphère Ø 8 cm légèrement graissée.
- Cuire pendant 2 h 30 à 70 °C.

Crèmeux cassis

- Chauffer 1/3 de la purée de cassis à 45 °C. Ajouter le mélange sucre + pectine, puis porter à ébullition.
- Hors du feu, incorporer les blancs d'œufs et cuire jusqu'à 75 °C. Ajouter ensuite la gélatine réhydratée.
- Mélanger avec le reste de purée de cassis, puis incorporer progressivement le beurre de cacao en mixant pour obtenir une belle émulsion.

Chantilly crème de marron

- Monter la crème liquide bien froide. Incorporer délicatement la crème de marron à l'aide d'une maryse.

Coulis de cassis

- Porter l'ensemble à ébullition, mixer puis passer au chinois étamine.

Dressage

- Déposer la coque meringue au centre de l'assiette, côté creux vers le haut. Garnir de crèmeux cassis à hauteur, puis ajouter quelques cassis frais au centre.
- Avec une douille vermicelle, pocher généreusement la chantilly marron en tourbillon autour de la meringue.

Décor

- Parsemer de brisures de marron glacé sur la chantilly. Ajouter quelques points de coulis de cassis, de tailles variées, autour de l'assiette pour le contraste.

Coque meringue

- Blanc d'œuf : **125 g**
- Sucre semoule : **250 g**

Crèmeux cassis

- Purée de cassis : **200 g**
- Sucre semoule : **31 g**
- Pectine NH 952 : **6,25 g**
- Blanc d'œuf : **31 g**
- Gélatine feuille or : **1,25 g**
- Beurre de cacao : **37,5 g**

Chantilly crème de marron

- Crème 35 % : **250 g**
- Crème de marron : **125 g**

Coulis de cassis

- Cassis frais : **250 g**
- Sucre semoule : **100 g**
- Jus de citron : **12,5 g**