



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Alpes-de-Haute-Provence

Velouté de Butternut, chips de pain toast à l'ail et huile de colza grillé

Déroulé

Le velouté

- Éplucher et couper le butternut, les carottes et les pommes de terre en dés.
- Faire revenir les oignons émincés dans l'huile d'olive sans coloration.
- Ajouter les légumes, bien mélanger puis couvrir avec le bouillon.
- Cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixer finement au blender, rectifier sel, poivre et muscade.
- Maintenir au chaud.

Les chips de pain à l'ail

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Couper la baguette en fines tranches.
- Mélanger l'huile d'olive avec l'ail haché.
- Badigeonner les tranches, disposer sur plaque, parsemer de fleur de sel.
- Cuire 8 à 10 minutes jusqu'à chips dorées et croustillantes.

L'huile de colza grillé

- Dans une petite poêle, faire torréfier les graines de colza (ou sésame) à sec jusqu'à légère coloration.
- Verser l'huile de colza dessus, laisser chauffer doucement 3 minutes.
- Retirer du feu, laisser infuser et filtrer.
- Dressage
- Servir le velouté bien chaud dans des assiettes creuses.
- Déposer quelques chips de pain à l'ail sur le côté ou directement dans l'assiette.
- Arroser d'un filet d'huile de colza grillé juste avant de servir.
- Décorer éventuellement de quelques graines torréfiées ou d'herbes fraîches (persil plat, ciboulette).

Pour le velouté

- 2,5 kg de courge butternut (poids net, épluchée et épépinée)
- 3 oignons doux (environ 300 g)
- 2 carottes (200 g)
- 2 pommes de terre moyennes (250 g, pour la liaison)
- 2,5 L de bouillon de légumes ou de volaille
- 50 g de beurre ou 4 c. à s. d'huile neutre
- Sel, poivre du moulin
- Noix de muscade (facultatif)

Pour les chips de pain à l'ail

- 1 baguette tradition (ou pain de campagne, env. 400 g)
- 4 gousses d'ail
- 8 c. à s. d'huile d'olive
- Fleur de sel

Pour l'huile de colza grillé

- 20 cl d'huile de colza vierge
- 30 g de graines de colza (ou à défaut graines de sésame, pour reproduire la torréfaction)

Ingédients



Pour la fricassée de volaille

- 2,5 kg de volaille fermière découpée (poulet ou pintade, cuisses et blancs)
- Huile D'olive
- 3 oignons émincés
- 5 échalotes hachées
- 3 carottes en rondelles
- 2 branches de céleri
- 3 gousses d'ail
- 600 g de champignons de Paris + 300 g de champignons forestiers (girolles, pleurotes, cèpes selon saison)
- 2 verres de vin blanc sec (≈ 35 cl)
- 75 cl de bouillon de volaille
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- 5 jaunes d'œufs
- Sel, poivre du moulin
- 2 bouquets garnis (thym, laurier, persil)
- Persil plat ciselé

Pour le risotto de petit épeautre

- 800 g de petit épeautre (préalablement trempé la veille)
- 2 échalotes ciselées
- Huile d'olive
- 20 cl de vin blanc sec
- 2 L de bouillon de légumes ou volaille chaud
- 400 g de champignons forestiers (en plus de ceux de la fricassée, pour renforcer les saveurs de sous-bois)
- 100 g de parmesan râpé
- Sel, poivre du moulin
- Quelques herbes fraîches (persil, ciboulette, cerfeuil)

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Alpes-de-Haute-Provence



Fricassée de volaille, risotto de petit épeautre aux saveurs de sous-bois

Déroulé

Fricassée de volaille

- Faire dorer les morceaux de volaille dans huile d'olive, puis réserver.
- Dans la même cocotte, faire revenir oignons, échalotes, carottes, céleri et ail.
- Ajouter les champignons émincés, puis remettre la volaille.
- Déglaçer avec le vin blanc, laisser réduire.
- Ajouter le bouillon + bouquets garnis, couvrir et cuire à feu doux 40 minutes.
- Mélanger crème + jaunes d'œufs. Retirer les bouquets garnis, incorporer doucement cette liaison hors du feu. Rectifier l'assaisonnement.

Risotto de petit épeautre

- Faire revenir les échalotes dans l'huile d'olive.
- Ajouter le petit épeautre, nacer 2 minutes.
- Déglaçer au vin blanc, laisser évaporer.
- Ajouter progressivement le bouillon chaud, louche après louche, en remuant régulièrement (cuisson environ 35 minutes).
- Saisir séparément les champignons forestiers à la poêle, puis les incorporer au risotto en fin de cuisson.
- Hors du feu, ajouter parmesan, éventuellement la crème liquide, puis rectifier sel et poivre.

Dressage

- Dans une assiette creuse, déposer un lit de risotto de petit épeautre aux champignons.
- Disposer joliment les morceaux de volaille nappés de sauce onctueuse.
- Parsemer de persil plat ou d'herbes fraîches.
- Ajouter un filet de jus de cuisson ou une touche de parmesan râpé selon préférence.

Ingédients

- Chocolat noir (70 %) : **500 g**
- Œufs extra-frais : **12** (jaunes et blancs séparés)
- Sucre : **100 g**
- Huile d'olive vierge extra des Mées : **10 cl**
- Piment d'Espelette (ou autre piment doux basque) : **2 c. à café** (selon intensité)
- Sel fin : **1 pincée**
- Crème fouettée (facultatif, pour une version plus onctueuse) : **20 cl**

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Alpes-de-Haute-Provence



Mousse au chocolat, huile d'olive des Mées et piment Basque

Déroulé

Le chocolat

- Faire fondre le chocolat noir au bain-marie ou au micro-ondes (puissance douce, par tranches de 30 sec).
- Hors du feu, incorporer l'huile d'olive des Mées en filet, puis les jaunes d'œufs un à un.
- Ajouter le piment d'Espelette et bien mélanger.

Les blancs en neige

- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Quand ils commencent à être fermes, ajouter progressivement le sucre pour serrer les blancs.

La mousse

- Incorporer délicatement les blancs montés à la préparation chocolat-huile-piment (en 3 fois, à la maryse).
- (Optionnel) Ajouter la crème fouettée pour une texture plus souple et aérienne.
- Répartir dans des verrines ou un grand saladier.
- Réservoir au frais au moins 3 h (idéalement une nuit).

Finition & dressage

- Saupoudrer légèrement de piment d'Espelette juste avant de servir.
- Décorer d'un filet d'huile d'olive des Mées.
- Ajouter quelques copeaux de chocolat noir ou des éclats de noisettes grillées pour le croquant.
- Envoyé à partir d'Outlook pour Mac