

Ingredients

Calamars :

- 1,7 kg de calamars frais
- 15 cl d'huile d'olive vierge
- Sel, piment d'Espelette

Pistou :

- 1 botte de basilic
- 35 g de parmesan râpé
- 3 gousses d'ail
- 30 cl d'huile d'olive vierge
- Sel

Confit de provence

- 2 oignons blancs
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons jaunes
- 4 courgettes violon
- 40 tomates cerises
- 1 botte de cébettes
- 15 cl d'huile d'olive vierge
- Sel, poivre

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Alpes-Maritimes

Salade tiède de calamars au confit de Provence

Déroulé

Calamars :

Nettoyer les calamars en retirant la peau, l'intérieur et les yeux. Les rincer à l'eau courante, les inciser légèrement puis les tailler en forme de triangle. Réserver au frais.

Pistou :

Mixer l'ail, le parmesan et l'huile d'olive. Ajouter le basilic, puis mixer à nouveau. Réserver le pistou.

Confit de Provence :

Préparer les légumes : émincer finement les oignons, les poivrons rouges et jaunes. Tailler les courgettes violon en fines allumettes. Couper les tomates cerise en deux. Ciseler les cébettes.

Dans un wok, chauffer l'huile d'olive et faire sauter les oignons et les poivrons en premier, puis ajouter les courgettes violon et les tomates cerises. Terminer avec les cébettes, puis déglacer avec un peu d'eau. Assaisonner. Réserver.

Finitions :

Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive, saisir rapidement les calamars, assaisonner avec du sel et du piment d'Espelette.

Garnir le fond des assiettes avec le confit de légumes, disposer les calamars par-dessus, puis terminer avec la sauce pistou.

Ingédients

Poitrine de volaille :

- 10 suprêmes de volaille
- 5 cl de jus de viande

Pommes de terre :

- 5 grosses pommes de terre
- 1 oignon blanc
- 2 gousses d'ail
- 1 fond blanc de volaille
- 30 g de beurre
- 300 g de duxelles de champignons

Sauce Albufera :

- 1 kg de carcasse de volaille
- 1,5 L de fond blanc de volaille
- 20 cl de porto rouge
- 10 cl de cognac
- 40 cl de crème liquide
- 10 cl de jus de truffe
- 120 g de beurre de foie gras

Champignons :

- 200 g de girolles
- 300 g de champignons de Paris
- 10 cl d'huile de tournesol
- 20 g de beurre

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Alpes-Maritimes

Poitrine de volaille plein air rôti, pomme de terre fondante, champignons du moment, sauce Albufera

Déroulé

Poitrines de volaille :

Parer et assaisonner les poitrines de volaille. Les rouler en forme de pointe à l'aide de papier film, puis précuire au four vapeur à 67 °C pendant 40 minutes. Refroidir.

Pommes de terre :

Éplucher, tourner les pommes de terre, puis les couper en deux. Cuire les pommes de terre façon boulangère avec l'oignon, l'ail et le fond blanc dans un four à 200 °C.

Préparer la duxelle de champignons.

Sauce Albufera :

Dans une cocotte, cuire les carcasses de volaille concassées avec le fond blanc de volaille. Filtrer et réserver.

Réduire les alcools au trois quarts, mouiller avec le bouillon de volaille obtenu, ajouter la crème et réduire à nouveau. Réserver.

Au moment de servir, finir la sauce avec le beurre de truffe.

Champignons :

Nettoyer les girolles et la moitié des champignons de Paris, puis les faire sauter à la poêle.

Tailler quelques copeaux de champignons de Paris à cru.

Finition :

Au moment de servir, réchauffer les volailles au four à 140 °C pour terminer la cuisson. Napper les suprêmes de volaille avec le jus de viande à l'aide d'un pinceau.

Garnir les pommes de terre avec la duxelle de champignons, disposer les girolles et les champignons sautés, puis terminer avec les copeaux de champignons de Paris.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Alpes-Maritimes

Savarin exotique, ananas rôti à la vanille

Déroulé

Pâte à savarin :

Pétrir tous les ingrédients sauf le beurre fondu pendant 12 minutes à vitesse moyenne. Ajouter ensuite le beurre fondu progressivement, puis pétrir encore jusqu'à ce que la pâte se décolle des parois.

Laisser pousser 30 minutes à couvert. Rabattre la pâte, la mouler, puis laisser pousser à nouveau 30 minutes.

Cuire 12 à 14 minutes à 170 °C.

Ananas Victoria rôti :

Réaliser un sirop avec tous les ingrédients, puis verser ce sirop sur les ananas préalablement pelés et coupés en quatre, placés dans un sac sous vide.

Cuire en vapeur pendant 2h30 à 85 °C.

Ensuite, déposer l'ananas et le sirop au four à 170 °C jusqu'à coloration et réduction.

Sirop d'imbibage :

Porter l'ensemble des ingrédients à ébullition, puis imbiber généreusement les babas.

Chantilly vanille :

Monter tous les ingrédients au batteur jusqu'à obtention de la texture souhaitée (chantilly serrée).

Pâte à savarin

- 125 g de beurre
- 275 g de farine type 55
- 9 g de levure boulangère
- 63 g de sucre semoule
- 4 g de sel
- 125 g d'œufs entiers
- 88 g de lait

Ananas Victoria rôti

- 156 g d'eau
- 31 g de sucre cassonade
- 16 g de beurre
- 13 g de rhum brun
- Vanille, clou de girofle, cannelle (quantités à ajuster selon goût)

Sirop d'imbibage

- 5 L d'eau
- 900 g de sucre semoule
- 1 kg de purée de fruit de la passion
- Vanille (quantités à ajuster selon goût)

Chantilly vanille

- 1,25 L de crème 35 % de matière grasse
- 125 g de sucre semoule
- 1 gousse de vanille