

Ingédients

- 2 potimarrons
- 2 oignons
- 500 g de crème
- 20 cl d'huile de noix
- 20 g de sel
- PM cerneaux de noix
- 3 tranches de jambon cru

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bouches-du-Rhône

Crémeux de potimarron aux noix et éclats de jambon croustillant

Déroulé

- Émincer les oignons. Laver et couper les potimarrons en grosse brunoise, en conservant la peau.
- Faire suer les oignons avec le potimarron dans un rondeau, sans coloration. Saler et cuire à couvert quelques minutes, sans mouillement. Mouiller légèrement à l'eau, puis ajouter la crème. Cuire à frémissement quelques minutes, puis mixer. Ajouter l'huile de noix et refroidir.
- Concasser les cerneaux de noix.
- Réaliser des chips de jambon en cuisant les tranches à plat sur un Silpat, dans un four à 180 °C pendant 8 à 10 minutes. Laisser refroidir et concasser.
- Dresser le crémeux de potimarron, disposer les brisures de noix et les chips de jambon concassés.

Ingédients

- 2 kg d'épaule d'agneau avec os
- 200 g de carottes
- 200 g d'oignons
- 1 tête d'ail coupée en deux
- 1 bouquet garni (thym, laurier, romarin, sauge)
- PM sel fin
- 1L de vin blanc
- 5 L de bouillon de volaille ou de jus d'agneau (base déshydratée possible)
- PM curry Madras
- PM ras el-hanout
- 400 g de petit épeautre
- 100 g d'oignons ciselés
- 30 g de beurre
- 150 g de purée de carottes
- 150 g de brounoise de panais
- 150 g de brounoise de carottes multicolores
- 100 g de parmesan râpé

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bouches-du-Rhône

Parmentier d'agneau confit épices douces, risotto de petit épeautre aux légumes racines

Déroulé

- Marquer les épaules d'agneau en coloration. Assaisonner légèrement avec du sel fin et les épices. Ajouter la garniture aromatique et le bouquet garni. Déglaçer au vin blanc, mouiller avec le bouillon et cuire à couvert environ 3 heures à frémissement. Décanter et effilocher la viande. Écraser les carottes et les mélanger avec la viande.
- Réduire le jus de cuisson et le lier avec de la féculle de pomme de terre. Ajouter un peu de jus réduit à la viande effilochée, puis étaler dans une plaque à rebord. Refroidir et tailler en portions selon le grammage souhaité.
- Réaliser la purée de carottes.
- Préparer la brounoise de légumes racines. Les faire suer à l'huile d'olive, puis débarrasser.
- Faire suer l'oignon ciselé avec le petit épeautre dans le beurre, sans coloration. Assaisonner de sel. Déglaçer au vin blanc, puis mouiller avec le bouillon de volaille. Cuire à frémissement pendant 35 à 45 minutes, en remouillant si nécessaire selon la réduction.
- Lier le risotto avec la purée de carottes, ajouter la brounoise de légumes suée, puis terminer en incorporant le parmesan râpé.
- On peut réaliser un montage à l'aide d'un emporte-pièce (agneau en dessous, risotto au-dessus) et réchauffer tel quel au four vapeur pour un dressage direct à l'assiette.
- Verser le jus de cuisson autour.

Ingédients

- 700 g de caillé de chèvre frais
- 2 pièces d'échalotes ciselées
- 1/4 botte de romarin
- 1/4 botte de sauge
- 1/4 botte de persil plat
- 10 cl d'huile d'olive de Provence
- 375 g de farine
- 3 g de sel
- 200 g d'eau
- 100 g d'huile d'olive
- 15 g de levure de boulanger

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bouches-du-Rhône

***Caillé de chèvre à tartiner,
focaccia grillée, huile d'olive
de Provence***

Déroulé

Focaccia :

- Au batteur, avec le crochet, mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une pâte avec du corps. Pétrir environ 10 minutes. Débarrasser dans un bac gastro fariné et laisser reposer une nuit au réfrigérateur, à couvert.
- Dégazer la pâte, puis l'étaler dans une plaque à rebord. Laisser pousser à température ambiante pendant environ 30 minutes, puis enfourner à 210 °C pendant 12 à 15 minutes.
- Tailler des tranches et les griller. Servir avec le caillé de chèvre.

Caillé :

- Égoutter le caillé la veille. L'assaisonner avec l'échalote ciselée, les herbes hachées, l'huile d'olive et la fleur de sel.

Dressage :

- Dresser une quenelle de caillé dans l'assiette, accompagnée d'une tranche de focaccia à tartiner

Ingédients

- 5 poires
- 5 pommes
- 3 fèves de tonka
- 135 g de sucre
- 225 g de crème liquide
- 50 g de beurre
- 2 g de fleur de sel
- 200 g de beurre
- 200 g de poudre d'amandes
- 200 g de sucre roux
- 150 g de farine

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bouches-du-Rhône

Crumble pomme / poire parfumée à la fève tonka, caramel au beurre salé

Déroulé

- Réaliser un caramel à sec, puis déglacer en trois fois avec la crème. Cuire à frémissement pendant 5 bonnes minutes, puis ajouter le beurre et la fleur de sel hors du feu. Râper 2 fèves de tonka, mixer et laisser refroidir.
- Éplucher les pommes et les poires, les vider puis les couper en grosse brunoise. Disposer les fruits au fond du contenant de service.
- Ajouter 20 g de caramel au beurre salé sur les fruits et râper une fève de tonka. Réserver.
- Mélanger tous les ingrédients au batteur pour réaliser le crumble. Émietter sur les fruits et gratiner au four pendant 15 minutes à 190 °C.
- Décorer avec le reste de caramel au beurre salé.