

- 1,6 kg de poireaux

FROMAGE FOUETTÉ ALGUES ET FRUITS SEC

- 250 g de fromage fouetté
- 50 g d'échalote
- 1 jus de citron
- Poivre du moulin
- 100 g de fromage blanc
- Ciboulette et persil frais
- Algues en paillette (ulve, dulse, saccharina latissima)
- Zeste de citron

VINAIGRETTE AUX AGRUMES

- 1 cuil de vinaigre de vin rouge
- 2,5 cl d'huile de colza
- 1 cl d'huile d'olive
- 4 cl de jus d'orange
- 1 cuil de moutarde
- ¼ de citron pressé
- ½ orange en suprême
- Persil plat
- Sel, poivre du moulin

PRÉSENTATION

- 50 g de roquette
- 1 salade feuille de chêne rouge
- Quelques éclats de noisettes
- Raisins sec
- Cranberries

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bretagne Nord

Poireaux aux agrumes, fromage frais et algues

Déroulé

- Lavez soigneusement les poireaux
- Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes
- Faire rôtir au four avec un filet d'huile d'olive si vous le souhaitez
- Préparer le fromage frais, mélanger les différents composants, fouetter jusqu'à une texture crémeuse
- Composer la vinaigrette
- Dresser, disposer les poireaux entiers, en tronçons ou éventail sur un lit de roquette et feuille de chêne, disposer à la poche ou en quenelle le fromage frais, ajouter délicatement la vinaigrette aux agrumes et parsemez avec les fruits secs et éclats de noisettes.

Ingédients

GARNITURE DE LÉGUMES

- 1 kg de persil racine tubéreux
- 100 g d'oignon rosé
- 600 g de céleri
- 200 g de topinambour
- 400 g de rutabagas
- 500 g de carottes
- 150 g de fèves
- Huile d'olive
- Sel, poivre

PÂTE À CRUMBLE

- 230 g de farine de froment
- 100 g de farine de blé noir
- 125 g de beurre ½ sel
- 7 cl d'huile d'olive
- 70 g de parmesan

EN FINITION

- Sel épicé (Ref. Terre exotique)

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bretagne Nord

Crumble de légumes d'automne rôtis

Déroulé

Rôtissage des légumes

- Préchauffez le four à 200°C (cuisson mixte).
- Disposez les cubes de légumes dans les plaques de cuisson
- Arrosez d'un filet d'huile d'olive, sel poivre et mélangez bien.
- Enfournez pendant 15 minutes à 200°C, jusqu'à ce que les légumes commencent à dorer.

Montage et cuisson finale

- Sortez les légumes du four.
- Répartissez uniformément la pâte à crumble sur les légumes rôtis.
- Saupoudrez d'un peu de sel viking fumé pour parfumer.
- Remettez au four pour 20 à 25 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le crumble soit bien doré.

Ingédients

- 280 g de riz Carnaroli ou Arborio (210 g net dans l'assiette)
- 20 g de beurre
- 20 cl de vin blanc
- 90 cl de bouillon de légumes maison
- 170 g d'oignon de Roscoff
- 450 g de champignons de Paris
- 700 g de courge
- 45 g de parmesan
- 20 cl de crème liquide 35%
- Sel, poivre, ail, persil plat

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bretagne Nord

Risotto à la courge et champignons

Déroulé

Préparation de la courge

- Faire revenir avec un filet d'huile d'olive la courge et mouiller avec votre volume de bouillon de légumes maison, cuire 20 mn, mixer

Préparation des champignons et oignons

- Dans une sauteuse, faites fondre le beurre. Ajoutez les oignons, les champignons émincés et faites-les revenir à feu moyen jusqu'à complète évaporation de leur eau de végétation.

Déglacer et ajouter les liquides

- Déglacez avec le vin blanc et laissez réduire légèrement.
- Incorporez ensuite la crème liquide et le bouillon de légumes et courge chaud. Portez à ébullition pendant 2 à 3 minutes, puis coupez le feu. Assaisonnez selon votre goût (sel, poivre).

Préparation du plat à cuisson

- Dans un grand plat allant à la cuisson vapeur (ou bac gastro si en cuisine collective), disposez le riz cru et le parmesan

Ajout du bouillon

- Versez la totalité du mélange champignons-bouillon courge-crème sur le riz. Mélangez légèrement pour bien répartir les ingrédients. Le mélange liquide doit représenter environ 2,45 kg (poids total de l'appareil liquide avec garniture après réduction).

Cuisson

- Couvrez hermétiquement le plat (avec un couvercle ou du papier aluminium) et faites cuire à la vapeur pendant environ 50 minutes. Le riz doit être tendre.

Service immédiat : mélangez délicatement, rectifiez l'assaisonnement, et servez bien chaud avec un peu de parmesan râpé si désiré.

Liaison à froid : refroidir rapidement, puis stockez en chambre froide jusqu'à utilisation (réchauffage doux conseillé pour garder le moelleux).

GÂTEAU BRETON

- 140 g sucre cristal
- 125 g de farine de froment
- 62,5 g de farine de blé noir
- 104 g de beurre ½ sel
- 1 g de levure chimique sachet
- 41,6 g de jaune d'œuf
- pm extrait de vanille
- 4,16 g d'algues déshydratées

CARAMEL AU BEURRE SALÉ AUX FIGUES ET ALGUES

- 21 g de figues séchées
- 412 g de sucre cristal
- 21 g de beurre ½ sel
- 21 g de crème liquide fermière 35%
- 83 g d'algues déshydratées

DORURE

- 54 g de jaune d'œuf
- 16,5 g d'œuf
- 20 g de crème UHT
- pm vanille liquide

CRÈME FOUETTÉE, FIGES FRAÎCHES

- 250 g de crème liquide fermière 35%
- 22 g de sucre cristal
- 125 g figes fraîches bio
- Graines de kasha torréfiées

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Bretagne Nord

Gâteau Breton aux algues et sa compotée de figes, caramel au beurre salé. Crème fouettée, figes fraîches, graine de Sarazin soufflé.

Déroulé

Caramel

- Infuser les algues dans la crème, monter jusqu'à ébullition et laisser refroidir.
- Faire le caramel, hors du feu ajouter la crème aux algues et le beurre en petit morceaux, remuer jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Ajouter les figes séchées puis mixer, réserver au froid.

Gâteaux Breton

- Torrifier la farine de Sarrazin et laisser refroidir. Blanchir les jaunes + sucre + vanille liquide. Ajouter ensuite le beurre en parcelle au fur et à mesure, puis les deux farines mélangées avec la levure + les algues.
- Rendre homogène la pâte puis débarrasser en plaque. Laisser reposer au réfrigérateur avant de l'abaisser.
- Abaisser une première couche 6.5 mm (foncer en plaque ou en moule)
- Étaler le caramel puis passer au pinceau un léger coup de dorure, abaisser la deuxième couche de pâte (6.5mm) sur le caramel.
- Foncer et pincer la pâte, passer la dorure en minimum 2 couches (10 minutes entre les couches).

Cuisson

- Pour un moule 10 pers 10mn à 180°C puis 30 mn à 155°C
- Pour les grandes plaques 60x40 ou plat gastro 10mn à 180°C puis 40 mn à 155°C.

Remarque : il est important de le cuire au minimum la veille pour faciliter la coupe et il sera plus moelleux.

Dresser

- Gâteau Breton au caramel figes et algues, une rosasse de chantilly et ¼ de figes fraîche bien mûre, quelques graines de kasha torréfiées.