

## Ingédients

- 1,66 kg de butternut
- 25 g de beurre
- 125 g d'oignons
- 232 g de pommes de terre
- 3,8 cl de crème épaisse
- Sel
- 66.4 cl de bouillon de légumes
- 10 gr de tomme par personne

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Bretagne Sud

### *Potage butternut et tomme de la ferme d'Eugenie*

## Déroulé

- Faire rissoler les oignons dans le beurre.
- Ajouter les cubes de butternut et laisser suer quelques minutes.
- Ajouter les pommes de terre en cubes, assaisonner, mouiller avec de l'eau ou du bouillon de légumes, puis laisser cuire.
- Ajouter la crème, laisser mijoter quelques minutes, mixer et rectifier l'assaisonnement.
- Accompagner de tomme râpée (gratinée ou présentée à côté du potage).

## Ingédients

- 12 g d'huile d'olive
- 54 g d'échalotes
- 22,8 cl de bouillon de légumes
- 9 cl de fumet de poisson
- 90 g de bisque de homard
- 2 g de karri gosse
- 114 g de crème fraîche épaisse
- 2 g de sel
- 0,5 g de poivre
- 30 g de roux (environ, pour liaison)\*

\* Roux : quantité estimée à 5 g / 10 cl de sauce. Pour environ 60 cl de sauce au total, prévoir 30 g.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Bretagne Sud

### *Filet de poisson frais sauce Karri-Gosse*

## Déroulé

#### Préparation de la sauce :

- Faire rissoler les échalotes dans l'huile d'olive.
- Ajouter le Karri Gosse et le faire légèrement torréfier.
- Mouiller avec le bouillon de légumes et le fumet de poisson, puis incorporer la bisque de homard.
- Laisser mijoter quelques minutes.
- Ajouter ensuite la crème épaisse et monter le tout en température.
- Assaisonner, puis rectifier la liaison si nécessaire.

#### Cuisson du poisson :

- Disposer les filets de poisson désarêtés sur une plaque.
- Cuire au four vapeur pendant 12 à 13 minutes à 75 °C.

Napper les filets de sauce chaude juste avant de servir.

## Ingédients

### Ingédients principaux :

- 793 g de chou-fleur bio en fleurette
- 46 cl de béchamel
- 163 g de crumble

### Détail du Crumble :

- 65 g de beurre
- 96 g de farine
- 4 g d'origan

### Détail de la Béchamel :

- 36 g de roux
- 43,2 cl de lait
- 4 g de sel
- 0,2 g de poivre

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Bretagne Sud

### *Crumble de chou fleur*

## Déroulé

- Cuisson vapeur du chou-fleur
- Cuire le chou-fleur à la vapeur (attention : environ 15 % de perte à la cuisson, texture ferme).

### Béchamel :

- Réaliser une béchamel fluide.

### Crumble :

- Préparer le crumble à l'origan au batteur.

### Assemblage :

- Mélanger délicatement le chou-fleur et la béchamel.
- Ajouter par-dessus le crumble émietté grossièrement.

### Cuisson finale :

- Terminer la cuisson au four à 180 °C pendant environ 15 à 20 minutes, selon la coloration désirée.

## Ingédients

- 3 œufs
- 167 g de sucre en poudre
- 334 g de farine
- 17 g de levure chimique
- 84 g de chocolat blanc
- 25 cl de lait
- 134 g de purée de panais
- 1,5 fèves de tonka râpées (ou à doser selon l'intensité souhaitée — la fève tonka est puissante)

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Bretagne Sud

### ***Cake au Panais à la fève de tonka***

## Déroulé

### Réalisation :

- Dans un saladier, blanchir les œufs avec le sucre jusqu'à l'obtention d'une préparation mousseuse.
- Ajouter la farine et la levure, puis mélanger.
- Incorporer progressivement la purée de panais et le lait jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- Râper la fève de tonka dans la préparation et bien homogénéiser.

### Cuisson :

- Verser l'appareil dans un moule à cake beurré et fariné.
- Enfourner à 180 °C pendant 20 minutes (temps à ajuster selon le four).
- À la sortie du four, lustrer le cake avec un sirop infusé à la fève tonka.