

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## PAIN NOIR

- 100 g de graines de céréales
- 187,5 g de farine T55
- 185,7 g de mélasse
- 7,5 g de sel
- 5 g de bicarbonate de soude
- 2,5 g de baking power
- 100 g de farine de seigle
- 5 g de graines de fenouil

## FROMAGE BLANC

- 250 g de fromage blanc
- 12,5 g d'échalotes ciselées
- 12,5 g d'aneth haché
- 12,5 g d'estragon haché
- 12,5 ciboulette hachée

## GRAVELAX

- 250 g de sel gris
- 62,5 g de sucre roux
- 2,5 pièces de fenouil
- 2,5 oranges (pour le zeste)
- 5 filets de truites
- 6,3 cl de gentiane

## LENTILLES

- 200 g de lentilles blonde Saint Flour
- 2,5 carottes
- 2,5 oignons
- PM de laurier et thym

## VINAIGRETTE

- 25 cl d'huile de noix de murat
- 5 cl de jus de citron
- Sel poivre

## FINITION

- Oxalys

# Cantal

## Filet de truite en gravlax de gentiane, salade de lentilles blondes Saint Flour

# Déroulé

### Pain noir

- Mélanger au batteur tous les ingrédients du pain noir dans l'ordre.
- Verser dans un moule à cake, puis cuire 30 minutes à 100 °C et 30 minutes à 165 °C.
- Une fois démoulé et refroidi, tailler en brunoise.

### Fromage blanc

- Mélanger le fromage blanc avec les herbes et l'échalote.
- Assaisonner et mettre en poche.

### Gravlax

- Lever et désarêter les truites. Verser le mélange mixé dessus et laisser reposer une heure.
- Rincer, laisser sécher une nuit, enlever la peau et tailler en tranches.

### Lentilles

- Cuire les lentilles blondes avec la garniture aromatique.
- Égoutter, assaisonner avec la vinaigrette à la noix.

### Dressage

- Dresser les lentilles au fond de l'assiette.
- Ajouter les tranches de truite, pocher des points de fromage blanc, saupoudrer de brunoise de pain noir.
- Finir avec quelques feuilles d'oxalys.

## BOEUF

- 10 pièces de boeuf
- 62,5 g de sel et poivre
- PM de fleur de sel
- PM de beurre noisette

## PURÉE DE CAROTTES

- 250 g de carottes
- 62,5 g de beurre
- 125 g de fond blanc de volaille
- 2,5 échalotes

## POÊLÉE DE CAROTTES

- 2,5 kg de carottes jaune
- 2,5 kg de carottes blanches
- 62,5 g beurre
- 125 g de fond blanc de volaille
- PM de cardamome

## TRUFFADE

- 1,5 kg de pommes de terre
- 312,5 g de tome fraîche salée broyée
- PM d'huile de tournesol

## POUDRE D'OIGNONS

- 2,5 oignons
- PM d'huile de tournesol

## JUS DE BOEUF

- 125 g de vin rouge
- 62,5 g de porto
- 62,5 g de carottes
- 1 échalote
- 1 gousses d'ail
- 6,25 g de poivre concassé
- 250 g de jus de boeuf
- 62,5 g de beurre

**FINITION** : Cantal râpé

**JEUDI 9 OCTOBRE 2025**



# Cantal

## Pavé de boeuf Aubrac, carottes à la cardamome et truffade

# Déroulé

### Pavés de viande

- Assaisonner et griller les pavés. Bien les laisser reposer.
- Finir au beurre noisette et fleur de sel.

### Purée de carottes

- Faire revenir les carottes et les échalotes émincées, mouiller avec du fond blanc, laisser cuire puis mixer très finement.

### Poêlée de carottes

- Tailler les carottes en biseaux, les colorer légèrement, mouiller avec du fond blanc et les glacer jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
- Ajouter la poudre de cardamome en fin de cuisson.

### Truffade

- Cuire les pommes de terre, puis ajouter la tomme fraîche à la fin.

### Poudre d'oignons

- Émincer les oignons et les caraméliser avec un peu d'huile.
- Cuire en compotée, étaler sur un Silpat et laisser sécher une nuit.
- Mixer pour réduire en poudre.

### Jus de bœuf

- Réaliser un miroir avec le porto et le vin rouge.
- À part, colorer la garniture, puis l'ajouter à la réduction. Incorporer le jus de bœuf et le poivre, réduire de moitié, passer au chinois et monter au beurre.

# Ingédients

## PÂTE À BABA

- 900 g de farine
- 150 g de levure
- 224 g de sucre
- 16 g de sel
- 720 g d'oeufs entier
- 540 g de beurre

## SIROP À BABA

- 1 l d'eau
- 200 g de sucre
- Verveine sèche ou fraîche

## CHANTILLY

- 300 g de crème
- 100 g de mascarpone
- 50 g de sucre glace
- Poudre de verveine sèche

## POMMES RÔTIES

- 1,5 kg de pommes
- 80 g de beurre doux
- 60 g de sucre roux (ou cassonade)
- 1 gousse de vanille

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Cantal

## Baba à la verveine et pommes rôties

# Déroulé

### Pâte à baba

- Mélanger le sucre et le sel ensemble.
- Ajouter la farine et la levure.
- Ajouter ensuite les oeufs et faire tourner à fond jusqu'à ce que la pâte claque.
- Attendre que le beurre soit bien incorporé, laisser pousser au frigo avec un chiffon humide dessus.
- Rabattre et bouler.

### Sirop à baba

- Imbibir les babas dans le sirop froid

### Pommes rôties

- Couper les pommes en cubes.
- Faites cuire les pommes au four avec le beurre et le sucre.
- Mettre les cubes de pommes en fond de l'assiette.