

Ingédients

Le velouté :

- 1.5 kg de mélange courges (potimarron, butternut, courge)
- 200 g d'oignons jaunes
- 2 gousses d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- 5 cl d'huile de noix
- 1 cc de curcuma
- 1 cc de gingembre

Le crumble :

- 200 g de farine de blé
- 200 g de farine de pois chiches
- 200 g de beurre
- 100 g de tournesol
- 100 g de parmesan

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Charente

Velouté de courge à l'huile de noix, crumble de pois chiches

Déroulé

Le velouté :

- Nettoyer les légumes. Eplucher les oignons, les courges butternut et les tailler en gros cubes. Peler les gousses d'ail et les écraser.
- Faire revenir dans l'huile d'olive à feu moyen les courges avec les oignons et l'ail. Ajouter le curcuma et le gingembre frais ou en poudre.
- Recouvrir d'eau et assaisonner de sel généreusement. Cuire à couvert pendant 30 minutes.
- Mixer jusqu'à consistance bien lisse. Serrer avec un peu d'huile d'olive ou de beurre.

Le crumble :

- Faire dorer les graines de tournesol au four, chaleur sèche à 180°C pendant 7 minutes. Puis laisser refroidir.
- Dans un robot coupe, mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'un crumble.
- Sur une feuille silpat, étaler le crumble uniformément et cuire à 160°C pendant 10 à 15 minutes.

Pour le service, parsemer le velouté de crumble et d'un bon filet d'huile de noix.

Ingédients

Les pleurotes fried couronne :

- 1,5 kg de pleurotes grises
- 1 kg de farine
- 20 g d'oignons semoule
- 1 cc de poivre noir
- 5 g de paprika fumé
- 10 g d'herbes de provence
- 10 g de sel
- 1 L de lait ribot

Ketchup de betteraves :

- 500 g de betteraves cuites
- 100 g d'oignons jaunes
- 50 g de concentré de tomate
- 2 cl de vinaigre balsamique
- 20 g de miel
- 2 cl de sauce soja

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Charente

Pleurotes Fried Couronne (PFC), Ketchup de betteraves

Déroulé

Les pleurotes :

- Parer les pleurotes et les séparer.
- Réaliser le mix sec avec la farine, les herbes de provence, le poivre et le sel. Réaliser le mix humide avec le lait ribot, le paprika fumé, l'oignon semoule. Bien mélanger
- Paner les pleurotes dans le mix humide puis dans le mix sec et faire frire à 170°C pendant 3/4 minutes. Réserver sur papier absorbant et assaisonner.

Le ketchup :

- Couper la betterave et l'oignon en dès.
- Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile neutre. Ajouter le concentré de tomates, le vinaigre, le miel et la sauce soja.
- Couvrir avec un peu d'eau et laisser mijoter à feu doux pendant 15 minutes.
- Mixer jusqu'à consistance bien lisse.



Ingrédients

- 500 g de choux doux
- 500 g de carottes
- 20 cl de vinaigre de riz
- 30 g de sucre blanc
- 20 cl d'huile de sésame
- 10 g de sel

Charente

Salade de légumes à la vietnamienne

Déroulé

- Nettoyer et éplucher les légumes.
- Les couper très finement à la râpe ou à la mandoline.
- Réaliser la vinaigrette avec le vinaigre, le sucre, l'huile de sésame et le sel.
- Mélanger les légumes avec la vinaigrette.

Ingrédients

Gâteau aux lentilles et noisettes :

- 100 g de lentilles vertes
- 100 g de lentilles corails
- 200 g de poudre de noisettes
- 100 g de sucre roux
- 2 œufs
- 10 g de levure chimique
- 90 g de beurre demi sel

Crème au mélilot :

- 50 g de féculle de maïs
- 100 g de sucre blanc
- 30 cl de lait entier
- 20 cl de crème liquide
- 60 g de beurre
- Une poignée de mélilot

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Charente



Gâteau aux lentilles et noisettes, crème au mélilot

Déroulé

Gâteau aux lentilles et noisettes :

- Faire cuire les lentilles dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes. Égoutter et réduire en purée.
- Faire fondre le beurre avec le sucre roux. Ajouter la poudre de noisettes, la purée de lentilles, les œufs et la levure. Bien mélanger.
- Chemiser des moules à cake et cuire à 180°C pendant 30 minutes.

Crème au mélilot :

- Faire infuser le mélilot dans le lait et la crème à feu doux. Filtrer et réserver.
- Mélanger la féculle de maïs avec le sucre blanc, et verser un peu de lait/crème infusé. Bien mélanger.
- Placer la casserole sur le feu et cuire pendant 5 bonnes minutes jusqu'à ce que le mélange s'épaississe. Hors du feu ajouter le beurre et mixer. Réserver au froid.

Pour le service, couper le cake en tranches et venir pocher la crème dessus en gros point.