

# Ingédients

## VELOUTÉ

- 100 g d'oignons
- 300 g de pommes de terre
- 300 g de petits pois
- 150 g de poireaux
- 150 g de laitue
- 50 g de beurre
- 20 cl de crème liquide
- 50 g bouillon de volaille

## CRUMBLE

- 150 g de beurre
- 150 g de cantal
- 150 g de farine

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Corrèze

## *Velouté Saint Germin crumble au Cantal*

# Déroulé

- Faire suer les oignons dans le beurre.
- Ajouter le bouillon de volaille et les pommes de terre, laisser mijoter 20 minutes (jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres).
- Ajouter les petits pois, la laitue et les poireaux puis laisser porter à ébullition.
- Laisser mijoter 10 à 15 minutes.
- Passer au tamis.
- Mixer le tout à la girafe pour obtenir consistance lisse.
- Saler et poivrer et ajouter la crème.
- Mixer à nouveau.

# Ingédients

## EFFILOCHÉ

- 1,2 kg de paleron de bœuf
- 50 g oignons
- 10 g d'ail
- 20 g de bouillon de pot au feu

## RIZ

- 500 g de riz basmati
- 1 cl d'huile d'olive
- PM de curry
- 100 g d'échalotes

## POÊLÉE

- 300 g de tomates
- 200 g de maïs
- 100 g d'oignons
- 20 g de basilic
- Huile d'olive

**JEUDI 9 OCTOBRE 2025**



# Corrèze

## *Effiloché de bœuf, riz basmati au curry, poêlée de maïs et tomate*

# Déroulé

### Effiloché

- Éplucher l'oignon et l'ail puis les émincer.
- Disposer le paleron dans une cocotte avec l'oignon et l'ail puis mouiller avec le bouillon au moins 5 cm au dessus de la viande.
- Faire cuire jusqu'à ce que la viande se détache d'elle-même (temps variable selon la taille et le morceau de bœuf).

### Riz

- Hacher les échalotes et les faire revenir dans l'huile d'olive.
- Verser le riz et mélanger bien pour qu'il soit enrobé. Ajouter ensuite le curry.
- Verser l'eau et mélanger. Laisser cuire.

### Poêlée

- Couper les tomates en dés.
- Faire chauffer l'huile d'olive, ajouter l'oignon et le maïs puis les faire revenir.
- Ajouter les dés de tomates et faire encore revenir.
- Ajouter le basilic ciselé et mélanger.

**Dressage :** Dans une assiette, mettre un dome de riz sur un côté, ajouter l'effiloché de boeuf et pour finir parsemer avec la poêlée sur la viande et le riz.

## MŒILLEUX

- 200 g de farine
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de sucre
- 1 sachet de levure chimique
- 4 œufs
- 150 g de beurre

## GARNITURE

- 4 pommes
- 200 g de noix
- 100 g de sucre

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



# Corrèze

## *Mœilleux pommes et noix caramélisées*

# Déroulé

- Battez les œufs avec le sucre.
- Ajouter le sucre vanillé.
- Ajouter la farine puis le beurre ramolli.
- Mélanger jusqu'à obtenir un mélange lisse et homogène.
- Laver, éplucher et couper les pommes en morceaux.
- Faire dorer les morceaux de pommes avec la moitié du sucre.
- Faire caraméliser les noix avec l'autre moitié du sucre.
- Beurrer un moule.
- Mélanger les pommes et les noix dans la pâte.
- Verser la préparation dans le moule.
- Enfourner à four chaud à 180° environ 45 minutes.
- Démouler et laisser refroidir.