

Ingredients

Velouté chaud (lentilles corail) :

- 400 g de lentilles corail
- 125 g d'oignons jaune
- 125 g de carottes
- 20 g d'ail
- 15 g d'huile d'olive
- 5 à 10 g de curry doux
- 40 g de gingembre
- 1,8 L d'eau
- 400 g de lait de coco
- Sel, poivre (QS)

Salade de lentilles corail (tiède/froide) :

- 250 g de lentilles corail
- 75 g d'oignons rouge
- 25 g d'huile d'olive
- 10 g de jus de citron
- 15 g de coriandre fraîche
- Sel, poivre (QS)
- (Facultatif) 1,5 g de cumin ou sumac

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Côte-d'Or

Chaud-froid de lentilles en deux textures

Déroulé

Cuisson des lentilles corail (garniture) :

- Rincer les lentilles corail
- Les cuire 10 min dans un four vapeur. Elles doivent rester fermes.
- En conserver la moitié pour le velouté.
- Égoutter et refroidir.
- Une fois refroidies, les mélanger avec : oignon rouge émincé fin, huile d'olive, citron, sel, poivre et coriandre ciselée.
- Laisser reposer au frais.

Velouté de lentilles corail au curry (base chaude) :

- Faire revenir dans une casserole : oignon jaune et carotte en dés avec l'huile d'olive. Ajouter l'ail haché et le gingembre.
- Incorporer le curry doux, torréfier 30 s.
- Ajouter les lentilles corail rincées et l'eau.
- Ajouter le lait de coco en fin de cuisson.
- Mixer finement.
- Rectifier l'assaisonnement. Garder bien chaud.

Dressage chaud-froid :

- Servir le velouté chaud dans des bols ou assiettes creuses.
- Au centre, déposer une cuillerée de salade tiède de lentilles corail.
- Ajouter quelques pluches de coriandre fraîche, un filet d'huile d'olive crue ou quelques gouttes de citron.
- Ajouter un peu de piment doux en poudre ou de paprika fumé pour la finition.

Ingredients

Volaille

- Suprêmes ou 1 kg de filets de volaille
- Sel, poivre
- 30 g d'huile neutre (cuisson)

Sauce crémeuse pois chiches

- 300 g de pois chiches cuits
- 150 g d'oignons doux
- 100 g de vin blanc sec
- 150 g d'eau
- 100 g de crème entière
- 100 g de fromage râpé (comté ou gruyère)
- 40 g d'huile neutre
- 60 g de moutarde de Dijon
- 5 g de paprika doux
- Sel, poivre

Pour le gratinage (option)

- 60 g de fromage râpé supplémentaire
- 20 g de chapelure fine

Pour les garnitures

- 500 g de riz noir, vénéré ou complet
- 50 g de miso
- 20 g de sauce soja
- 50 g de beurre
- 600 g de brocolis
- 4 g de sel
- 2 g d'ail
- 10 g d'huile olive
- 600 g de butternut
- 10 g d'huile olive ou neutre
- 4 g de paprika

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Côte-d'Or

Volaille façon Gaston Gérard aux pois chiche

Déroulé

Volaille et sauce

- Assaisonner les filets de volailles
- Les marquer en cuisson en sauteuse sur 1 seule face
- Les disposer dans un bac ou un plat.
- Dans la même sauteuse, suer les oignons dans l'huile neutre, sans coloration forte puis déglacer au vin blanc, et laisser réduire un peu.
- Ajouter les pois chiches et l'eau, laisser mijoter 10 min.
- Mixer finement (blender puissant).
- Incorporer la crème, la moutarde, le fromage râpé, assaisonner (sel, poivre, paprika). Mixer encore une fois pour une texture lisse. Réserver.
- Napper généreusement les volailles de sauce aux pois chiches.
- Saupoudrer du reste de fromage râpé et éventuellement de chapelure.
- Finir la cuisson dans un four sec à 100°C
- Cuire les filets à la sonde 65°C à cœur
- Gratiner 5 à 8 min à 200 °C.

Riz et garniture de légumes

- Cuire le riz à grande eau salée puis l'égoutter
- Le mettre en bac
- Assaisonner avec le miso, le beurre et la sauce soja
- Réserver au chaud ou mettre à refroidir
- Préparer les fleurettes de brocolis
- Les cuire en vapeur 3 min à 90 °C
- Assaisonner de sel, d'huile et d'ail
- Préparer des cubes de butternut
- Assaisonner d'huile, de paprika et de sel
- Cuire en four sec à 180°C pendant 15 à 20 minutes (cubes bien grillés et fondants)

Ingredients

Poires pochées

- 10 poires fermes type Conférence
- 2 L d'eau
- 400 g de sucre
- 5 grains de poivre
- 20 g d'hibiscus
- 2 zeste d'orange
- 200 g de jus d'orange
- 1 bâton de cannelle
- 2 étoiles de badiane
- 4 clous de girofle
- 1 gousse de vanille (ou 2 c. à café extrait)

Sauce chocolat noir et cassis

- 300 g de chocolat noir 70 %
- 200 g de purée ou coulis de cassis
- 300 g de crème liquide entière
- 30 g de sucre (ajuster selon l'acidité)

Crumble de pain d'épices

- 200 g de pain d'épices sec
- 20 g d'épice pain d'épices
- 80 g de beurre
- 80 g de farine
- 30 g de miel

Côte-d'Or

Poire pochée aux épices, sauce chocolat noir et cassis, crumble de pain d'épices

Déroulé

Poires pochées

- Porter l'eau, le sucre, le jus et les épices à frémissement.
- Éplucher les poires en gardant la queue.
- Plonger les poires, couvrir d'un papier cuisson (ou couvercle).
- Pocher 15-20 min à feu doux (elles doivent être tendres mais pas molles).
- Laisser refroidir dans le sirop pour qu'elles infusent et s'imprègnent bien du sirop

Sauce chocolat noir et cassis

- Faire chauffer la crème
- Verser sur le chocolat haché pour obtenir une ganache.
- Ajouter la purée/coulis de cassis et mixer pour lisser.
- Rectifier si besoin avec le sucre pour l'acidité
- Réserver tiède.

Crumble de pain d'épices

- Mixer le pain d'épices en chapelure grossière.
- Mélanger avec le beurre froid coupé en dés, la farine et le miel pour former une pâte sable.
- Cuire sur plaque à 170 °C environ 10-12 min jusqu'à ce que ce soit croustillant et doré.
- Laisser refroidir et concassé grossièrement

Dressage

- Égoutter une poire, déposer au centre de l'assiette.
- Napper la base de sauce chocolat-cassis.
- Saupoudrer de crumble au dernier moment pour garder le croquant.
- Ajouter quelques baies de cassis fraîches ou surgelées, et un peu de zeste d'orange frais.