

Ingredients

- 5 choux fleurs de taille moyenne
- 1 filet d'Haddock
- 1 l de lait
- 1 l de crème
- 2 l d'eau
- Laurier
- Thym
- Sel, poivre
- Beurre
- 2 gousses d'ail
- 200 g de câpres
- 1 botte de persil

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Deux-Sèvres

Chou-fleur meunière, taboulé de chou-fleur aux câpres et crème de haddock

Déroulé

Choux-fleur meunière :

- Prélevez une sommité par chou qui serviront au taboulé.
- Coupez la base du chou (le pied = les restes) la tête sera cuite au four, le pied servira à la crème.
- Faire un beurre noisette
- Panner les choux-fleurs dans une farine (5 g de sel pour 50 g de farine)
- Tremper les choux-fleurs dans le beurre noisette, retirer aussitôt et mettre à cuire au four jusqu'à une cuisson al dente (le couteau doit s'enfoncer dans le chou-fleur avec une légère résistance)
- Adapter la cuisson selon la taille et le four
- Mettre de côté "les restes" du chou-fleur

Taboulé de chou-fleur :

- Utiliser uniquement les sommités, les raper avec une mandoline très fine pour obtenir visuellement ce qui ressemble à une semoule
- Faire frire les câpres et hacher le persil.
- Ajouter le tout à taboulé et assaisonner
- Réserver "les restes" pour la crème de haddock

Crème de haddock :

- Cuire dans une casserole les restes de choux-fleurs avec le haddock (un filet de haddock pour 5 choux-fleurs) dans un mélange de 50% de lait, 25% d'eau et 25% de crème, mouiller à hauteur.
- Ajouter le laurier, thym et poivre blanc et 2 gousses d'ail
- Cuire à feu doux jusqu'à obtenir une purée puis mixer le tout et le passer au chinois avant de réserver

Le dressage :

- Déposer sur le fond d'une assiette la crème de haddock puis une moitié de chou-fleur meunière et ajouter le taboulé. Servir tiède

Ingédients

Pour le bouillon :

- 100 g de gingembre frais
- 3 gousses d'ail en chemise
- 4 oignons
- 50 g de curcuma frais
- 3 clous de girofle
- Les queues de persil de l'entrée
- 3 feuilles de laurier
- 20 cl de sauce soja
- 10 grains de poivre noir
- 3 étoiles de badiane
- 2 carottes
- 3 branches de céleri

Pour le reste :

- 2,5 kg de poitrine de porc
- 3 Brocolis
- 2 kg de céleris rave
- 2 l de Laits
- Aromates (gousse d'ail, thym, graines de coriandre)

Deux-Sèvres

Poitrine de cochon braisé, brocoli à l'anglaise et purée de céleri rave

Déroulé

Pour le cochon braisé :

- Plonger la poitrine désossée et découennée dans le bouillon assaisonné de manière à la recouvrir
- Cuire à 150°C pendant 4h
- Débarrasser la poitrine et la conserver au frais pour faciliter la découpe
- Garder le bouillon puis le filtrer et le faire réduire jusqu'à une consistance sirupeuse pour obtenir un jus (si besoin lier à la fécule de maïs)

Brocolis à l'anglaise :

- Blanchir les brocolis dans une eau très salée pour les avoir al dente /légèrement croquant
- Les sortir et les plonger aussitôt dans une eau glaçante pour les refroidir puis réserver au réfrigérateur

Purée de céleri rave :

- Cuire le céleri dans le lait avec un bouquet de thym, une quinzaine de graines de coriandre, une noisette de beurre et une gousse d'ail en chemise
- Cuire à feu doux, mixer et assaisonner

Ingédients

- 2 pâtes feuilletée
- 5 pommes
- 50 g de sucre
- 50 cl d'eau
- 30 graines de cardamome
- Quelques bonbons arlequins

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Deux-Sèvres

Feuilleté de pommes à la cardamome et poudre d'arlequins

Déroulé

Feuilleté pomme et cardamome :

- Faire un sirop de sucre avec de la cardamome verte (le sucre, l'eau et les graines de cardamome)
- Évider la pomme, la couper en quartier puis utiliser la mandoline pour faire des tranches de 2 mm.
- Les faire mariner dans le sirop de cardamome 30 minutes, égouttez
- Chemiser les moules individuels, type moule à muffin.
- Faire des bandes de pâte feuilletée de la hauteur du moule puis superposer les tranches de pommes, rouler et mettre dans le moule
- Cuire jusqu'à cuisson du feuilletage (45 min à 170°C) - surveiller la cuisson selon la pâte)
- Servir tiède

La poudre d'arlequins :

- Pendant la cuisson, broyer les arlequins avec un blender ou un mortier
- Saupoudrer la tarte juste avant la dégustation