

Ingédients

- 1,5 kg de potimarrons (avec la peau si bio)
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de carottes de sable
- 500 g de gros oignons
- 50 g d'ail épluché
- 50 mL d'huile d'olive
- 200 mL de crème liquide entière
- Sel, poivre, curcuma (quantité selon goût)
- 50 g de noisettes entières

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Académie de Versailles

Crème de potimarron carotte de sable et curcuma

Déroulé

Préparation :

- Laver les potimarrons, les couper en deux, retirer les graines puis les couper en morceaux (pas besoin d'éplucher si bio).
- Laver, éplucher les pommes de terre et les carottes de sable, puis les tailler en morceaux.
- Émincer les oignons et écraser l'ail.
- Faire revenir les oignons et l'ail avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.
- Ajouter les morceaux de potimarron, pommes de terre et carottes. Faire revenir quelques minutes.
- Couvrir d'eau (adapter selon la texture désirée).
- Assaisonner (sel, poivre, curcuma) et laisser mijoter 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Pendant ce temps, torréfier les noisettes 10 minutes à 180°C, puis les concasser grossièrement.
- Mixer la soupe pour obtenir une texture lisse, ajouter la crème, rectifier l'assaisonnement.

Service :

- Servir chaud dans des bols ou assiettes creuses. Parsemer d'éclats de noisettes juste avant de servir.

Ingédients

Légumes & pâtes :

- 1,2 kg de pennes bio
- 1 kg de courge butternut
- 500 g de poireaux frais
- 300 g de champignons des bois mélangés (surgelés)
- 300 g de champignons de Paris
- 300 g d'oignons jaunes
- 50 g d'ail
- 150 mL d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade (selon goût)
- 100 g de salade roquette

Béchamel :

- 80 g de beurre
- 100 g de farine
- 1,5 L de lait demi-écrémé
- 200 g de crème épaisse
- 300 g de comté râpé
- 3 g (1/2 c. à café) de noix de muscade râpée
- Sel, poivre (selon goût)

Pour gratiner :

- 200 g d'emmental râpé
- 70 g de chapelure

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Académie de Versailles

Gratin de pennes aux légumes de saison

Déroulé

Préparer les légumes :

- Éplucher et couper la courge en dés (~1,5 cm).
- Laver et couper les poireaux en rondelles.
- Tailler les champignons.
- Éplucher et émincer les oignons, hacher l'ail.
- Laver et essorer la roquette.

Cuisson des légumes :

- Faire revenir oignons et ail avec l'huile d'olive.
- Ajouter les poireaux et champignons, cuire jusqu'à tendreté.
- Incorporer la courge, cuire jusqu'à ce qu'elle soit fondante.
- Assaisonner (sel, poivre, muscade), réserver.

Cuire les pâtes :

- Cuire les pennes al dente dans de l'eau salée, égoutter, huiler légèrement.

Préparer la béchamel :

- Faire fondre le beurre, ajouter la farine, cuire 2-3 min.
- Ajouter progressivement le lait en fouettant, épaissir.
- Incorporer crème, comté, muscade, assaisonner.

Montage & cuisson :

- Mélanger pâtes, légumes, béchamel.
- Verser dans un plat à gratin.
- Saupoudrer d'emmental et de chapelure.
- Enfourner à 180°C pendant 20 à 25 min (jusqu'à ce que le gratin soit doré).

Service :

- Servir chaud, accompagné de salade roquette.

Ingédients

Pour les fruits :

- 1,2 kg pommes de saison
- 0,8 kg poires de saison
- 120 g beurre
- 120 g sucre roux
- 120 g cerneaux de noix
- 5 g cannelle (optionnelle)

Pour la pâte à crumble :

- 400 g farine de blé
- 250 g beurre doux
- 250 g sucre roux
- 150 g noix concassées
- 5 g sel fin

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Académie de Versailles

Crumble pommes poires et noix

Déroulé

Préparation des fruits :

- Laver et couper pommes et poires en gros dés.
- Dans une grande poêle, faire fondre le beurre à feu moyen.
- Ajouter les fruits, le sucre roux et la cannelle. Faire revenir environ 10 min jusqu'à légère caramélisation.
- Ajouter les noix concassées. Mélanger délicatement.
- Verser le tout dans un grand plat à gratin.

Préparation de la pâte à crumble :

- Mélanger farine, sucre roux, sel, et noix concassées.
- Ajouter le beurre froid en dés. Travailler à la main jusqu'à obtention d'une texture sableuse.

Assemblage et cuisson :

- Répartir la pâte à crumble sur les fruits.
- Cuire à 180°C pendant 35 à 40 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré et croustillant.