

Ingédients

- 1 kg de betteraves cubes
- 200 g de pommes du Limousin
- 1 cl d'huile d'olive
- 50 cl de jus de pomme
- 2 citrons
- Sel / poivre
- 40 cl de crème fleurette 30% MG
- 100 g de chèvre frais
- 200 g de carottes
- 10 cl d'eau
- 20 cl de vinaigre de cidre
- 1,5 g de cumin graine
- 1 g de paprika fumé
- 5 g de poivre en grain
- Estragon
- 50 g de sucre en poudre
- 100 g de jambon de Bayonne

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Gironde

***Smoothie betterave & pommes du Limousin -
Espuma de chèvre et sa tuile de jambon de
Bayonne ou ses pickles de carottes des Sables***

Déroulé

- Égoutter les betteraves.
- Désinfecter, éplucher et tailler les pommes en dés.
- Presser les citrons.
- Mixer les betteraves, les pommes, le jus de citron, l'huile d'olive et le jus de pomme.
- Assaisonner et réserver au frais.
- Confectionner l'espuma de chèvre.
- Rectifier l'assaisonnement, si besoin.
- Réserver au frais.
- Éplucher et désinfecter les carottes.
- Les tailler en julienne à la mandoline.
- Porter à ébullition l'eau, le vinaigre de cidre, le sel, le sucre et les épices, puis verser le mélange bouillant sur la julienne et fermer hermétiquement.
- Refroidir en cellule et réserver.
- Pour les tuiles de jambon : placer les tranches entre deux feuilles de papier sulfurisé, puis entre deux plaques à pâtisserie, et enfourner à 200 °C pendant 10 minutes.
- Dresser.

Astuce / Variante :

- Sans siphon pour l'espuma, il est possible de réaliser une chantilly au chèvre.
- Pour apporter une touche exotique, on peut parfumer le vinaigre de cidre à la vanille.

Ingédients

- 10 cuisses de poulet désossées sans peau
- 500 g de champignons de Paris frais
- 100 g d'échalotes
- QS de persil frais
- 50 cl de crème fraîche liquide UHT
- 50 g de beurre
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Ail, thym frais

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Gironde

Dodine de volaille farcie aux champignons, jus corsé

Déroulé

- Préparer la duxelles de champignons.
- Éplucher, désinfecter et ciseler les échalotes.
- Nettoyer, désinfecter et hacher les champignons.
- Faire de même pour le persil.
- Faire suer les échalotes et les champignons jusqu'à obtenir une duxelles bien sèche. Ajouter le persil, assaisonner et rectifier si nécessaire.
- Monter les escalopes de poulet sur film alimentaire, sans oublier de les assaisonner.
- Cuire à la vapeur pendant 12 minutes, puis colorer dans un beurre moussieux parfumé.
- Réserver.

ASTUCE / VARIANTE :

- *Ce plat peut être accompagné d'un jus corsé au café.*
- *Il est possible de remplacer la cuisse par de l'escalope.*

Ingédients

- 1 kg de filet d'Esturgeon
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g d'herbes fraîches
- 75 g de parmesan râpé
- 50 g de beurre
- 7,5 cl de jus de citron vert

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Gironde

Filet d'Esturgeon en croûte d'herbes

Déroulé

- Dans un petit saladier, mélangez tous les ingrédients, sauf le beurre. Incorporez ensuite le beurre en petits morceaux, en le travaillant du bout des doigts pour obtenir une texture en pommade, comme pour une pâte à crumble. Vous devez obtenir une pâte assez épaisse, avec de gros grains.
- Dans un plat allant au four, disposez les pavés d'Esturgeon.
- Tartinez la préparation aux herbes sur le dessus, en tassant légèrement avec le bout des doigts.
- Pour les grosses quantités, vous pouvez vous aider d'un batteur-mélangeur. Suivez le même principe : une fois l'appareil prêt, étalez-le entre deux feuilles de papier sulfurisé. Utilisez toute la surface, homogénéisez et égalisez avec un rouleau. Placez ensuite au froid pendant 30 minutes.
- Il suffira ensuite de découper un carré à déposer sur chaque pavé d'esturgeon.
- Enfournez pour 15 minutes à 188 °C (th. 7).
- Surveillez la coloration. Une fois la cuisson terminée, couvrez et laissez reposer au moins 10 minutes avant de servir, le temps que tous les arômes s'infusent et que le poisson se « décontracte ».

Ingédients

- 2 càs d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail, finement hachées
- 2 oignons, pelés et émincés
- 2 aubergines, lavées et coupées en dés
- 3 poivrons, lavés, épépinés et coupés en fines lanières
- 2 courgettes, lavées et coupées en dés
- 10 fonds de tartelettes salés précuits
- Origan, basilic et romarin, lavés et finement hachés
- Sel du Béarn et piment d'Espelette

Variante : Pour une grosse production, on peut utiliser de la poêlée ratatouille bio surgelée, en comptant 60 à 80 g par tartelette, tout en gardant la même méthode de préparation.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Gironde

Tartelette de légumes soleil

Déroulé

- Faire chauffer l'huile d'olive dans un sautoir.
- Faire revenir les oignons et les poivrons à feu vif. Assaisonner avec du sel, du poivre et du piment d'Espelette.
- Ajouter les dés de courgettes et d'aubergines, ainsi que l'ail haché.
- Laisser mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits et fondants.
- Incorporer les herbes fraîches en fin de cuisson.
- Garnir les fonds de tartelettes avec la préparation.
- Enfourner à 180 °C pendant 12 à 20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient légèrement colorés.

Ingédients

- 1,7 kg de petits potimarrons
- 65 g de miel liquide
- 3.25 cl d'huile d'olive
- 5 branches de thym citron frais
- Sel
- Poivre blanc

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Gironde

Potimarron rôti au miel

Déroulé

- Préchauffez le four à 175 °C.
- Lavez le potimarron, essuyez-le, puis coupez-le en deux.
- À l'aide d'une cuillère, retirez les graines et les filaments, puis coupez le potimarron en tranches.
- Dans un grand saladier, mélangez le miel, l'huile d'olive et le thym effeuillé.
- Ajoutez les tranches de potimarron et enrobez-les bien du mélange.
- Disposez les tranches sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, en les espaçant bien. Salez et poivrez.
- Enfournez pour 20 à 30 minutes, en surveillant : le potimarron doit être bien tendre et légèrement caramélisé.

Ingédients

- 144 g de haricots blancs cuits
- 96 g de sucre roux
- 2 gros œufs
- 60 g de beurre
- 30 g de cacao pur
- QS de rhum
- 40 cl de crème anglaise
- QS de piment d'Espelette

Ustensile :

- Moule à génoise

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Gironde

Fondant au chocolat et légumineuse & crème anglaise au piment d'Espelette

Déroulé

- Mixer les haricots, préalablement rincés et égouttés, avec le sucre et le rhum.
- Incorporer à cette préparation les jaunes d'œufs, le beurre fondu et le cacao.
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à l'appareil.
- Verser sur une plaque 60 x 40 cm chemisée de papier sulfurisé graissé.
- Cuire à 150 °C pendant 20 minutes avec une sonde, jusqu'à une température à cœur de 85 °C.
- Dresser.

ASTUCE / VARIANTE :

- Verser un filet d'eau entre la plaque et le papier sulfurisé pour créer un effet de marbrure décoratif à la surface du gâteau.