

Ingédients

- 1.78 kg de butternut
- 1.78 L d'eau
- 37 g de vinaigre d'épices
- 10 g de poudre d'épices
- 30 g d'huile de tournesol
- Sel

Poudre d'épices :

- 4 g de grain de poivre de Sarawak
- 0.8 g de muscade moulue
- 3 g de graines de coriandre
- 0.2 g de badiane

Vinaigre d'épices :

- 25 g de vinaigre de Xérès
- 12 g de vinaigre balsamique
- 3 g de baies de genièvre
- 0.2 g de grains de poivre de SaraWak

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Haute-Savoie

Velouté de butternut aux épices douces

Déroulé

Une semaine avant :

- Préparer le vinaigre d'épices en mélangeant tous les ingrédients et en les laissant macérer à température ambiante pendant 7 jours.
- Filtrer et conserver uniquement le liquide.

Jour J :

- Faire revenir les cubes de butternut dans l'huile jusqu'à belle coloration.
- Ajouter l'eau, cuire jusqu'à ce que le butternut soit fondant.
- Mixer finement.
- Ajouter le vinaigre d'épices, la poudre d'épices, et le sel.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Ingédients

- 250 g de lentilles vertes
- 2 g paprika fumé

Bouillon de Cuisson des lentilles :

- 100 g de carottes
- 50 g de navets
- 20 g d'oignons
- 0.5 cl d'huile d'olive
- 50 cl d'eau
- sel

Sauce carotte :

- 300 g de carottes
- 30 g d'oignons émincés
- 10 g d'ail haché
- 15 g d'huile d'olive
- 20 cl d'eau
- 6 g de fécule de maïs (Maïzena)
- 3 g de sel

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Haute-Savoie



Perles de lentilles vertes & son voile de carotte

Déroulé

Sauce carotte :

- Faire suer les oignons émincés dans l'huile d'olive.
- Ajouter les carottes et l'ail, puis verser l'eau.
- Cuire 25 minutes à couvert, à frémissement ($\approx 90^{\circ}\text{C}$), en remuant régulièrement.
- Pendant ce temps, mélanger la fécule avec l'eau froide .

Quand les carottes sont tendres :

- Mixer finement au mixeur plongeant ("girafe").
- Ajouter la liaison (fécule/eau), bien incorporer.
- Rectifier la texture (type "coulis") et l'assaisonnement.
- Maintenir à 70°C jusqu'à l'assemblage final.

Le bouillon de cuisson des lentilles :

Dans une sauteuse :

- Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive.
- Ajouter les carottes et les navets.
- Ajouter l'eau, le sel et le paprika fumé.
- Porter le tout à frémissement, à couvert.

Cuisson des lentilles :

Une fois le bouillon à frémissement:

- Ajouter les lentilles vertes.
- Cuire à couvert pendant 25 minutes.
- Couper la chauffe et laisser gonfler 10 minutes.
- Contrôler la cuisson (les lentilles doivent être fondantes).

Finition :

- Ajouter la sauce carotte.
- Bien mélanger, débarrasser et refroidir si nécessaire.

Ingédients



- 1.6 kg de pommes de terre
- 40 g de beurre
- 4 cl d'huile de tournesol
- 10 g d'ail haché
- 1 cl de jus de citron
- 10 g de sel

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Haute-Savoie

Pommes de terre au beurre

Déroulé

Préparation des pommes de terre

- Laver, éplucher et couper les pommes de terre en gros cubes (20x20 mm).
- Les rincer soigneusement, puis bien essorer (les sécher).

Préparation de l'assaisonnement

- Faire fondre le sel dans le jus de citron.
- Ajouter ensuite le beurre, l'huile de tournesol et l'ail haché.
- Mixer l'ensemble pour homogénéiser, puis maintenir à 40°C (tiède, pas chaud).

Mélange

- Dans un récipient ou une sauteuse, mélanger les pommes de terre avec l'assaisonnement préparé.

Cuisson

Cuisson au four mixte (chaleur tournante + mixte) :

- Température : 150°C
- Humidité : 80%
- Durée : 45 minutes
- Ventilation : Niveau 4/5
- Cuire sur un étage sur deux si cuisson en étages.
- Vérifier la cuisson à cœur (les pommes doivent être tendres mais pas écrasées).

Refroidissement (si prévu à l'avance)

- Refroidir rapidement.
- Ajuster à 4 kg maximum par bac GN.

Ingédients

Biscuit Pain de Gêne :

- 115 g Œufs entiers
- 80 g sucre semoule
- 80 g poudre de noix
- 40 g farine de sarrasin BIO
- 10 g fécule de maïs
- 40 g beurre fondu
- 3 g levure chimique

Purée de poire

- 260 g purée de poire

Mousse mascarpone au bleu

- 210 g crème liquide UHT 35 % MG (70 g chaude + 140 g froide)
- 25 g Bleu de Bonneval (ou autre bleu)
- 90 g Mascarpone
- 30 g Sucre semoule

Finition

- 15 g Copeaux de chocolat blanc (ou selon goût)

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Haute-Savoie



Biscuit pain de gêne Moelleux poire/noix & son nuage au bleu

Déroulé

Biscuit Pain de Gêne

- Préparer le matériel (moule/cadre + papier sulfurisé).
- Mélanger farine + fécule + levure.
- Faire fondre le beurre, laisser tiédir.
- Monter œufs + sucre au fouet (appareil moussoux).
- Ajouter la poudre de noix à vitesse minimale.
- Incorporer délicatement le mélange farineux.
- Ajouter le beurre fondu tiède, mélanger doucement.
- Couler l'appareil dans un moule (épaisseur 1 cm env.), lisser.
- Cuisson : 170 °C - ventilé - 18 min - 100 % humidité.
- Refroidir, puis démouler.

Mousse mascarpone au bleu

- Chauffer 155 g de crème à 90 °C à couvert.
- Ajouter le bleu + sucre, fondre entièrement.
- Hors feu, incorporer le mascarpone, bien homogénéiser.
- Ajouter le reste de crème froide (155 g), mélanger.
- Refroidir à +3 °C une nuit.
- Le lendemain, monter la mousse au fouet : vitesse moyenne.

3. Montage

- Placer le biscuit dans le cadre, ôter le papier sulfurisé.
- Étaler la purée de poire (230 g).
- Recouvrir avec la mousse (env. 310 g), lisser.
- Ajouter les copeaux de chocolat blanc.

4. Finition & Service

- Réserver au froid jusqu'au service.
- Découper en 10 parts régulières.