

## Ingédients

- 300 g de feta
- 2 oignons rouges (facultatif, peut être retiré selon préférence)
- 3 poivrons (un de chaque couleur : rouge, jaune, vert)
- 20 tomates cerises
- 2 concombres
- 150 g d'olives noires
- 50 g de câpres
- 100 ml d'huile d'olive
- Sel et poivre

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



## Haute Vienne

### Salade grecque traditionnelle

## Déroulé

#### Couper les légumes :

- Éplucher et couper les poivrons en fines lanières.
- Couper les tomates cerises en deux.
- Trancher les concombres en rondelles.
- Si vous souhaitez conserver les oignons rouges, émincez-les finement.

#### Assembler la salade :

- Dans un grand saladier, ajouter les poivrons, tomates, concombres, olives noires, et câpres.
- Ajouter la feta émiettée ou coupée en cubes.

#### Assaisonner :

- Arroser généreusement d'huile d'olive de qualité.
- Saler et poivrer selon votre goût.

#### Mélanger et servir :

- Mélanger délicatement pour bien répartir l'huile d'olive et les saveurs.
- Servir immédiatement ou laisser reposer au réfrigérateur pendant 30 minutes pour que les saveurs se développent.

## Ingédients

- 10 suprêmes de volaille (1 par personne)
- 10 pommes de terre grenaille
- 200 g de champignons de Paris
- Huile d'olive ou beurre pour la cuisson
- Sel et poivre
- Zestes de 2 citrons
- 500 ml de jus de volaille (préparé à l'avance)

**JEUDI 9 OCTOBRE 2025**

## Haute Vienne



### Suprême de volaille basse température avec brochette de pommes de terre grenaille et champignons de Paris

## Déroulé

#### Préparer la volaille :

- Assaisonnez les suprêmes de volaille avec du sel et du poivre.
- Faites chauffer un peu d'huile d'olive ou du beurre dans une poêle, puis colorez les suprêmes de volaille côté peau pendant 2 à 3 minutes jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.

#### Cuisson basse température :

- Préchauffez le four ou un bain-marie à 64°C (basse température).
- Placez les suprêmes de volaille dans un plat adapté et enfournez pendant 45 minutes pour une cuisson tendre et juteuse. Cette méthode permet de garder la volaille parfaitement cuite et très moelleuse.

#### Préparer les brochettes de légumes :

- Lavez les pommes de terre grenaille, coupez-les en deux si elles sont trop grosses, et faites-les précuire dans de l'eau salée pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient à moitié cuites.
- Coupez les champignons de Paris en quartiers.
- Enfilez alternativement sur des brochettes les pommes de terre et les champignons de Paris.

#### Cuisson des brochettes :

- Faites chauffer une poêle avec un peu d'huile ou de beurre et faites cuire les brochettes de légumes pendant environ 5-6 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées et bien chaudes.

#### Préparer le jus de volaille :

- Réchauffez le jus de volaille dans une petite casserole et incorporez les zestes de citron pour lui donner une touche de fraîcheur et de parfum.
- Laissez infuser pendant quelques minutes puis rectifiez l'assaisonnement si nécessaire.

#### Dressage :

- Disposez un suprême de volaille dans chaque assiette, accompagnez d'une brochette de pommes de terre et de champignons.
- Nappez le tout de jus de volaille enrichi de zestes de citron.

# Ingédients

## Crème :

- 8 jaunes d'œufs
- 80 g de sucre
- 80 cl de crème liquide
- 40 cl de lait
- 40 cl de pulpe de butternut cuite et mixée
- 1 gousse de vanille ou quelques gouttes d'extrait naturel

## Avoine croustillant :

- 50 g d'eau
- 50 g de sucre
- 1 pincée de cannelle
- 1 trait d'extrait de vanille
- 125 g de flocons d'avoine
- 30 g d'huile de coco

**JEUDI 9 OCTOBRE 2025**



# Haute Vienne

## Crème vanillée à la butternut, miel & flocons d'avoine croustillants

# Déroulé

### Préparation de la crème :

- Préchauffez le four à 80°C.
- Mélangez les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajoutez la crème, le lait, la pulpe de butternut et la vanille. Mélangez bien.
- Répartissez dans des moules ou ramequins individuels.
- Enfournez à 80°C pendant 50 minutes, cuisson douce et lente (au bain-marie si besoin).
- Laissez refroidir complètement au réfrigérateur.

### Préparation de l'avoine croustillant :

- Préchauffez le four à 140°C, sans humidité.
- Portez à ébullition l'eau, le sucre, la cannelle et la vanille.
- Hors du feu, ajoutez les flocons d'avoine et l'huile de coco.
- Étalez le mélange sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire 45 minutes à 140°C, jusqu'à ce que les flocons soient dorés et croustillants.
- Laissez refroidir à l'air libre. Conserver dans une boîte hermétique.

### Finition et dressage :

- Juste avant de servir, nappez chaque crème froide d'un filet de miel de qualité (producteur local), à la place du sucre brûlé.
- Ajoutez une cuillère d'avoine croustillant sur le dessus pour apporter le côté crispy.

### Astuce :

La pulpe de butternut apporte douceur et onctuosité, tandis que le miel et l'avoine croustillante remplacent la caramélation classique de la crème brûlée pour une version plus rustique et locale.