

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ingédients

- Noisettes hachées : **100 g**
- Pesto ail des ours : **1 g**
- Carottes en cubes : **200 g**
- Chou émincé : **150 g**
- Navet en cubes : **100 g**
- Pommes de terre en cubes : **200 g**
- Vinaigrette maison : **90 ml**

Jura

**Légumes de potée jurassienne
juste avant la cuisson, vinaigrette à
l'ail des ours**

Déroulé

- Cuire à la vapeur les carottes, les navets et les pommes de terre.
- Préparer une vinaigrette maison et y incorporer le pesto à l'ail des ours.
- Mélanger l'ensemble des ingrédients : carottes, navets, pommes de terre, noisettes hachées, chou frisé cru et vinaigrette.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ingrédients

- Saucisse de Morteau : 1 kg

Pour 1 litre de sauce :

- Carottes fraîches : **30 g**
- Champignons en boîte : **100 g**
- Côtes-du-Rhône (ou jus raisin) : **100 ml**
- Eau : **600 ml**
- Farine T65 : **40 g**
- Huile de colza : **40 ml**
- Lardons fumés crus : **50 g**
- Oignons grelots : **100 g**
- Poireau : **30 g**

Jura

Meurette de saucisse de Morteau

Déroulé

VIANDE :

- Cuire 35 min à l'eau
- Découper la saucisse en tronçon en fonction du poids attendu.

SAUCE :

- Porter à ébullition l'eau, le vin (ou le jus de raisin), avec les carottes et le poireau émincé.
- Ajouter progressivement la farine délayée dans un peu d'eau froide, puis incorporer l'huile de colza.
- Laisser mijoter quelques minutes pour épaissir.
- Ajouter les champignons, les oignons grelots et les lardons fumés préalablement revenus à la poêle.
- Laisser cuire doucement pour harmoniser les saveurs.



Ingédients

- Crème liquide 35 % MG : **276 ml**
- Eau : **276 ml**
- Pois cassés : **345 g**
- Potimarron / butternut : **1 kg**
- Quatre-épices poudre : **0,41 g**
- Vache qui rit : **97 g**

Jura

Purée de potiron et pois cassé à la vache qui rit

Déroulé

- Cuire les potimarrons à la vapeur pendant 25 minutes à 105 °C. Prolonger la cuisson si nécessaire.
- Passer ensuite en chaleur sèche et remettre les potimarrons au four, après les avoir saupoudrés de quatre-épices, pendant 25 minutes à 200 °C.
- Cuire les pois cassés dans une marmite ou une casserole.
- Mixer ensuite les pois cassés et le potimarron en incorporant la crème et l'eau.
- Terminer en ajoutant la Vache qui rit.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ingédients

- Miel de fleurs : **125 g**
- Huile essentielle de sapin : **1 goutte**
- Lait entier (UHT ou frais) : **830 ml**
- Œuf entier liquide : **125 ml**
- Semoule de gaude : **8,3 g**
- Semoule fine : **83 g**

Jura

Gâteau de semoule au miel

Déroulé

- Mettre le lait et le miel à chauffer.
- Porter à ébullition.
- Incorporer la semoule et la semoule de gaude en pluie fine.
- Regarder le temps de cuisson sur le sac de semoule.
- Ajouter la goutte d'huile essentielle de sapin.
- Mouler, refroidir, couper et servir.