



10
PERSONNES



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Rhône

Batavia avec vinaigrette à base d'agrumes

Déroulé

Vinaigrette

- Incorporer dans la marmite le yaourt, le jus de citron et le jus d'orange.
- Bien fouetter pour obtenir une bonne texture bien lisse.
- Ajouter le raifort, l'huile d'olive puis le sel, le poivre et le vinaigre de cidre.
- Finir par ajouter le sirop d'érable.
- Conditionner en barquettes.

Ingédients

Vinaigrette aux agrumes

- Yaourt à la grecque : **151 g**
- Jus de citron : **13 ml**
- Jus d'orange : **13 ml**
- Raifort : **5 g**
- Huile d'olive : **9 ml**
- Sirop d'érable : **4 ml**
- Poivre : **0,3 g**
- Vinaigre de cidre : **4 ml**
- Sel fin : **1,1 g**

ATTENTION : LES QUANTITÉS SONT RÉALISÉES POUR DES ENFANTS, À ADAPTER POUR UNE VERSION ADULTE !



10
PERSONNES

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ingédients

- Filet de Merlu blanc : **10 pièces**

SAUCE :

- Purée de carotte : **152 g**
- Jus de citron : **38 ml**
- Anis vert : **1,5 g**
- Piment doux : **3 g**
- Curry : **6 g**
- Eau : **152 ml**
- Crème : **45 ml**
- Sel fin : **3 g**

ATTENTION : LES QUANTITÉS SONT
RÉALISÉES POUR DES ENFANTS, À ADAPTER
POUR UNE VERSION ADULTE !

Rhône

Filet de Merlu avec sa sauce au jus de carotte, citron et anis

Déroulé

POISSON

- réchauffer le four en mode statique (chaleur sèche) à 200 °C.
- Déconditionner les poissons et les disposer sur des plaques perforées GN 2/1.
- Enfourner l'échelle de poissons, puis baisser la température du four à 100 °C et cuire jusqu'à atteindre une température à cœur de 63 °C minimum.

Temps de cuisson constaté :

- 20 minutes pour du poisson frais
- 35 minutes pour du poisson surgelé

(Taux de perte moyen : 10 %)

- Enfourner régulièrement, en décalant les échelles toutes les 15 minutes.

SAUCE

- Monter en température la purée de carotte dans l'eau et le jus de citron.
- Ajouter l'anis et laisser infuser.
- Incorporer la crème, le piment et le curry.
- Rectifier si besoin la texture à l'aide de crème de riz.



10
PERSONNES

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ingédients

- Émincé de pois blé vrac : **1 kg**
- Oignon cube : **50 g**
- Ail haché : **17 g**
- Double concentré de tomate : **0,01 boîte**
- Cardamome moulue : **0,007 pièce**
- Tomate concassée : **0,087 boîte**
- Sel fin : **10 g**
- Huile coppelia : **53 ml**
- Cumin moulu : **0,013 boîte**
- Eau de cuisine : **2,17 l**
- Anis vert graine : **0,083 pièce**
- Raisin de corinthe : **67 g**
- Abricot sec : **67 g**

ATTENTION : LES QUANTITÉS SONT RÉALISÉES POUR DES ENFANTS, À ADAPTER POUR UNE VERSION ADULTE !

Rhône

Émincé de pois aux épices

Déroulé

- Faire bouillir de l'eau avec la cardamome et l'anis.
- Laisser infuser quelques minutes, puis passer au chinois en conservant l'infusion.
- Faire rissoler l'ail et le cumin dans l'huile jusqu'à légère coloration.
- Ajouter les oignons et le double concentré de tomate, puis laisser cuire quelques minutes.
- Ajouter l'eau de cuisson et l'infusion, la tomate concassée et le sel. Laisser cuire environ 10 minutes.
- Ajouter l'émincé, les raisins secs et les dés d'abricots, puis poursuivre la cuisson encore 10 minutes.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.



10
PERSONNES

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Ingédients

- Farine de blé T55 : **177 g**
- Huile Coppelina : **85 ml**
- Fromage blanc battu 3,1% : **42 g**
- Levure chimique : **6 g**
- Sucre cristal : **85 g**
- Oeuf entier liquide : **72 ml**
- Purée de coing sucrée : **85 g**

ATTENTION : LES QUANTITÉS SONT RÉALISÉES POUR DES ENFANTS, À ADAPTER POUR UNE VERSION ADULTE !

Rhône

Cake purée de coing

Déroulé

Point important : sortir la purée de coing la veille pour une décongélation lente.

- Blanchir les œufs avec le sucre, puis incorporer l'huile et le fromage blanc.
- Ajouter progressivement la farine et la levure. La texture doit être lisse et sans grumeaux.
- Incorporer la purée de coing progressivement (il est interdit de mixer cette préparation).
- Débarrasser dans une terrine à cake, puis cuire au four en chaleur sèche à 150 °C pendant environ 35 minutes.
- Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau.