

Ingredients

- 2 kg betteraves rouge
- 120 g de crème de Bresse
- 40 g de crème liquide 35%
- 1 oignon rouge
- 170 g mûres
- 1 botte cerfeuil
- Poivre de timut PM
- 5 cl huile de noisette
- 15 cl huile d'olive
- 10 cl vinaigre de Banyuls
- 30 g œufs de truite

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Saône-et-Loire

Fraîcheur de betterave et de mûre

Déroulé

- Centrifuger 1kg de betterave pour obtenir 250 g de jus.
- Réduire ce jus à 50 g puis mixer avec 5 cl huile de noisette, 15 cl huile d'olive, 10 cl vinaigre de banyuls. Réserver au froid.
- Cuire le kg restant de betterave en immersion dans du gros sel 1h30 à 180°C en four sec. Ne pas éplucher la betterave sinon elle prendrait trop de sel.
- Monter la crème de Bresse et la crème liquide en chantilly.
- Ajouter les œufs de truite.
- Tailler finement les betteraves à la mandoline, tailler finement l'oignon rouge et défaire les anneaux.
- Dresser harmonieusement les betteraves, déposer une quenelle de mousse de crème aux œufs de truite, décorer avec 3 ou 4 mûres, quelques anneaux d'oignon rouge, ajouter du cerfeuil, un peu de poivre de timut moulu et la vinaigrette.

Astuces anti-gaspi : le sel peut être utilisé plusieurs fois pour faire cuire les betteraves

Vous n'avez pas de centrifugeuse ? Cuire les betteraves à découvert dans un grand volume d'eau salée. Lorsqu'elles sont fondantes, mixer et presser pour récupérer le jus.

Gain de temps : Il est aussi possible d'utiliser des betteraves cuites sous vide. Dans ce cas récupérer le jus de la poche, tailler finement les betteraves à la mandoline

Ingredients

- 1.3 kg de paleron
- 200 g de silure fumé
- 150 g fond brun lié
- 3 carottes émincées
- 6 oignons émincés
- 1 céleri branche émincé
- 3 gousses d'ail
- 3 branches de thym
- 3 feuilles de laurier
- 1L vin rouge / 1L d'eau

Garniture :

- 6 pommes de terre
- 10 champignons de Paris
- 100 g de persillade
- Sel PM

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Saône-et-Loire

***Le bœuf de notre région
confit, glacé au pinot noir
légèrement fumé***

Déroulé

Le paleron

- La veille, cuire le paleron 10h à 85°C après avoir marqué en coloration ce dernier. Singer avec le fond brun lié. Mouiller à hauteur avec les liquides et le silure et la garniture aromatique (eau, vin).
- Après 10h décanter, filtrer le bouillon, réserver.
- Réserver le paleron au froid pour le trancher plus facilement.

La sauce

- Réduire le bouillon du bœuf jusqu'à consistance nappante.

Les garnitures

- Cuire les pommes de terre épluchées en vapeur 90°C pendant 45 minutes.
- Rôtir les champignons de Paris. Mélanger et ajouter la persillade.

Pour le service

- Réchauffer le paleron et la sauce
- Dresser le paleron sur une assiette et le napper de sauce
- Déposer les garnitures

Astuce anti-gaspi : ne pas jeter la garniture aromatique de la viande ! Vous pouvez l'introduire dans une autre préparation (autre cuisson, tourte aux légumes ...)

La sauce

Elle vous semble un peu grasse ? le silure est un poisson gras. Si vous trouvez votre sauce trop grasse, faites réduire du vinaigre balsamique et ajouter à votre sauce.

À trop la réduire vous avez peur de ne pas en avoir assez pour votre service ? Réduire le bouillon de moitié et épaissir avec un liant (féculé, roux blanc, farine...).

Ingédients

Bavaroise miel

- 125 g lait
- 32 g miel
- 66 g jaunes d'œufs
- 46 g masse gélatine
- 21 g chocolat blanc
- 408 g crème fouettée

Chutney pommes

- 200 g pommes granny Smith
- 50 g miel
- 50 g raisins de Corinthe
- 12.5 g graines de moutarde
- 1.5 g gingembre
- 0.8 g sel
- PM poivre
- 100 g vinaigre blanc
- ½ zeste citron vert

Pâte à cigarette

- 50 g beurre fondu
- 50 g sucre glace
- 50 g farine
- 52.5 blanc d'œufs

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Saône-et-Loire

Le Miel de nos ruches

Déroulé

Chutney pommes

- Couper les pommes en brunoise.
- Mettre tous les ingrédients dans une casserole et laisser compoter jusqu'à évaporation totale du liquide afin d'obtenir un condiment (laisser réduire au moins 3 ou 4 heures à feu doux pour obtenir un chutney brun et avec très peu d'acidité).

Bavaroise miel

- Verser le lait dans une casserole et porter à ébullition.
- Dans une jatte, fouetter activement les jaunes d'œufs et le miel afin que le mélange blanchisse.
- Lorsque le lait entre en ébullition, verser sur les jaunes d'œufs blanchis.
- Mélanger à l'aide d'un fouet de façon à obtenir une préparation homogène.
- Remettre l'appareil dans la casserole, porter à feu doux et laisser épaissir sans cesser de remuer (veiller à ne pas laisser bouillir en restant à 85°C maximum)
- Retirer du feu, ajouter la gélatine et fouetter soigneusement jusqu'à bien la dissoudre.
- Dans une jatte, verser la crème chaude sur le chocolat blanc puis mélanger délicatement avec le fouet de façon à bien faire fondre le chocolat et qu'il se mêle à la crème anglaise.
- Laisser refroidir à température ambiante 25/30°C (ne pas mettre au réfrigérateur sinon la crème va figer).
- Pendant ce temps, monter la crème en chantilly assez souple, et incorporer progressivement à la préparation refroidie pour une bonne homogénéité de la bavaroise. Mélanger doucement au fouet afin de ne pas faire retomber la préparation.

Pâte à cigarette

- Mélanger tous les ingrédients pour avoir une pâte bien homogène. Cuire sur flexipan à 180°C pendant quelques minutes pour réaliser des tuiles.
- Dresser en déposant l'équivalent d'une grosse cuillère à soupe de chutney au fond d'une verrine (environ 20 gr par verrine), ajouter la bavaroise et mettre au froid. Ajouter une tuile au moment de servir.