



10
PERSONNES



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Ingédients

- Betterave rouge en cubes : **350 g**
- Bouillon de légumes déshydraté
concentré : **20 g**
- Pommes de terre épluchées crues : **710 g**
- Vache qui rit : **70 g**

Tarn, Tarn-et-Garonne & Haute-Garonne

Velouté de betterave mimosa

Déroulé

- Mettre les pommes de terre en cuisson.
- Le lendemain matin : ajouter les betteraves rincées et égouttées.
- Ajouter le bouillon déshydraté ; remonter en température et mixer le tout.
- Ajouter la Vache qui rit et mixer à nouveau.
- Au moment du service, ajouter de l'oeuf émietté sur la préparation.



10
PERSONNES



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Ingédients

- Ail concassé : **30 g**
- Bouillon de légumes déshydraté concentré : **15 g**
- Crème liquide UHT : **155 ml**
- Eau du robinet : **1,03 l**
- Effiloché de canard confit : **800 g**
- Huile de tournesol : **30 ml**
- Oignon en cubes : **210 g**
- Parmesan râpé : **62,5 g**
- Pâtes coquillettes : **590 g**

Tarn, Tarn-et-Garonne & Haute-Garonne

Risotto de pâtes et effiloché de canard IGP

Déroulé

- Peser les pâtes et les mettre dans un bac gastro.
- Faire revenir dans l'huile les oignons en cubes et l'ail concassée. Mouiller ensuite avec le bouillon de légumes.
- Mixer ; puis ajouter le parmesan râpé et la crème liquide.
- Ajouter sur la préparation l'effiloché de canard et couvrir.
- Cuire au four en mode « vapeur » à 95°C pendant 35 minutes.
- Mettre en cellule de refroidissement une fois le temps écoulé.
- Réchauffer à 100°C sec pendant 40 minutes.
- Rajouter 5 minutes si vous souhaitez le servir directement.



10
PERSONNES

Ingédients

- Extrait de vanille : **4 ml**
- Oeuf entier liquide : **10 g**
- Plaque feuilletée : **1 pièce**
- Pommes locales : **2 à 3 pièces**
- Pruneaux secs dénoyautés : **100 g**
- Sucre cassonade : **60 g**

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Tarn, Tarn-et-Garonne & Haute-Garonne

Croustade aux pommes et aux pruneaux

Déroulé

- Sortir la pâte feuilletée pour la mettre en décongélation.
- Émincer les pommes ; puis, les mélanger aux pruneaux et à une partie de la cassonade.
- Sur une plaque, déposer au centre 690 g du mélange obtenu ; dans le sens de la longueur.
- Faire le pliage « porte-feuille » ou la roulée de votre choix.
- Souder les bords ; faire 2 ouvertures au-dessus.
- Dorées le tout à l'oeuf et saupoudrez avec le restant de cassonade.
- Enfourner pendant 30 minutes à 180°C.