

Ingédients

Velouté de courge au beurre

- 2 kg de courge (butternut, potimarron ou musquée)
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail (facultatif)
- 75 g de beurre
- 1,25 L d'eau ou bouillon (volaille ou légumes)
- 250 cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- Muscade

Praliné salé cacahuètes & graines de courges

- 250 g de cacahuètes grillées non salées
- 125 g de graines de courge
- 175 g de sucre
- 2,5 c. à soupe d'eau
- 2,5 c. à café de beurre (facultatif, pour le brillant)
- 1,25 c. à café de fleur de sel ou sel fin

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Vendée

Velouté de courges, praliné salé de cacahuètes et graines de courges torréfiées

Déroulé

Velouté de courges :

- Éplucher la courge, retirer les graines, et la couper en cubes.
- Émincer l'oignon, et éventuellement l'ail.
- Dans une grande casserole, faire fondre le beurre à feu moyen.
- Ajouter l'oignon (et l'ail), fais revenir jusqu'à ce qu'ils soient translucides.
- Ajouter les cubes de courge, fais-les revenir 5 minutes pour les enrober de beurre.
- Verser l'eau ou le bouillon, juste assez pour couvrir les légumes.
- Couvrir et laisse mijoter 20-25 minutes, jusqu'à ce que la courge soit bien tendre.
- Mixer le tout au blender ou mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un velouté bien lisse

Praliné salé :

- Mettre cacahuètes et graines de courge au four à 150°C pendant 10-12 minutes et laisser refroidir.
- Verser le sucre et l'eau dans une casserole à fond épais.
- Chauffer à feu moyen sans remuer jusqu'à obtenir un caramel blond doré.
- Retirer du feu, ajouter rapidement cacahuètes et graines de courge et mélanger pour enrober.
- Ajouter fleur de sel et beurre (facultatif) et mélanger à nouveau.
- Verser sur plaque recouverte de papier sulfurisé ou tapis silicone.
- Étaler rapidement à la spatule.
- Laisser durcir, casser en morceaux ou mixer pour obtenir une pâte.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025


Ingédients

- 1 kg de cocos de Vendée secs (ou frais si c'est la saison)
- 500 g de jambon blanc ou fumé en dés
- 1kg de volaille (morceaux de votre choix)
- 2,5 oignons émincés
- 2,5 gousses d'ail hachées
- 2,5 carottes en petits dés
- 2,5 branches de thym et 2,5 feuilles de laurier
- 1,25 L de jus de volaille (maison ou reconstitué)
- 200 g de beurre
- Sel, poivre
- Persil frais (facultatif)

Vendée

Volaille locale (poulet), coco de Vendée , jus de volaille à l'ail noir Vendéen.

Déroulé

- Faire tremper une nuit dans de l'eau froide si secs.
- Égoutter, cuire 30-40 min dans eau froide non salée avec laurier et thym.
- Égoutter et réserver.
- (Si frais : cuire 25-30 min sans trempage).
- Faire revenir oignon, ail, carotte dans beurre jusqu'à devenir tendres.
- Ajouter dés de jambon, faire revenir pour colorer légèrement.
- Ajouter les morceaux de volaille dans la cocotte.
- Faire dorer quelques minutes sur toutes les faces pour colorer.
- Ajouter cocos cuits dans la cocotte avec la garniture et la volaille.
- Verser jus de volaille chaud presque à hauteur.
- Rectifier assaisonnement.
- Ajouter thym, poivre, laisser mijoter à feu doux 20-30 minutes pour mélanger saveurs et réduire légèrement.
- Servir chaud, parsemer de persil frais haché (facultatif).

JEUDI 9 OCTOBRE 2025


Ingédients

Millet à la vanille :

- 250 g de millet décortiqué
- 1,25 L de lait (animal ou végétal)
- 2,5 gousses de vanille (ou 2,5 c. à café d'extrait)
- 5 c. à soupe de sucre (ou miel/sirop d'érable)
- 1 pincée de sel

Caramel au beurre salé :

- 250 g de sucre
- 100 g de beurre demi-sel (ou doux + pincée de sel)
- 250 ml de crème liquide

Vendée

Millet caramel au beurre salé

Déroulé

- Rincer le millet sous l'eau froide pour retirer l'amertume.
- Mettre dans casserole : lait, millet, gousse de vanille fendue (ou extrait), sucre, sel.
- Porter à ébullition, réduire le feu, laisser mijoter 25-30 min à feu doux en remuant régulièrement jusqu'à rendre le millet tendre et le mélange crémeux.
- Retirer gousse de vanille, réserver chaud ou tiédir.

Caramel au beurre salé

- Faire fondre le sucre à feu moyen sans remuer (caramel à sec).
- Quand sucre bien doré, ajouter beurre en morceaux hors du feu, fouetter rapidement.
- Remettre sur feu, ajouter crème liquide chaude en filet, remuer constamment.
- Laisser épaissir 1-2 minutes, retirer du feu.

Dressage

- Verser le millet chaud ou tiède dans ramequins ou bols.
- Napper de caramel au beurre salé.