

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Lozère

Velouté de lentilles, crème de cèpes

 10
PERSONNES

Ingrédients

Velouté de lentilles :

- 500 g de lentilles vertes sèches
- 50 g de beurre
- 100 g d'oignon épluché
- 100 g de carotte épluchée
- 25 g d'ail
- 2,25 litres de bouillon de légumes
- 250 g de crème liquide
- 50 g de moutarde à l'ancienne

Crème de cèpes :

- 50 g de beurre
- 200 g de cèpes
- 10 g d'ail
- 10 g de persil
- 200 g de crème liquide 35 %

Déroulé

Velouté de lentilles :

- Éplucher les légumes et les émincer.
- Faire suer au beurre les légumes.
- Ajouter les lentilles et le bouillon.
- Cuire 1 bonne heure à petit bouillon.
- Arrêter la cuisson.
- Verser la crème et la moutarde.
- Mixer, vérifier l'assaisonnement et refroidir pour un service le lendemain ou maintenir au chaud

Crème de cèpes :

- Sauter les cèpes et l'ail dans le beurre.
- Ajouter le persil et la crème.
- Mixer, vérifier l'assaisonnement et refroidir pour un service le lendemain ou maintenir au chaud.

Service :

- Servir une belle louche de velouté et une cuillère de crème de cèpes au centre.
- Si possible, ajouter des croûtons.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Mijoté de bœuf aux légumes de saison :

- 1200 g de sauté de bœuf gélatineux
- PM Huile de tournesol
- 100 g d'oignon petit épluché
- 100 g de poireau
- 200 g de butternut paré
- 200 g de panais épluché
- 200 g de carotte épluchée
- 200 g de chou
- 50 g d'ail
- 2 litres de bouillon de légumes

Pommes de terre rôties :

- 1200 g de pommes de terre bio
- 75 g d'huile d'olive
- Thym frais

Lozère

Mijoté de bœuf Aubrac aux légumes de saisons

Déroulé

Mijoté de bœuf aux légumes de saison :

- Éplucher les légumes et les émincer.
- Sauter les morceaux de bœuf.
- Ajouter les légumes émincés et le bouillon.
- Cuire entre 12 et 16 h à 82 °C.
- Le lendemain, vérifier l'assaisonnement, lier la sauce au besoin et refroidir pour un service le lendemain ou maintenir au chaud.

Pommes de terre rôties :

- Laver les pommes de terre.
- Détailler, dans la longueur, les pommes de terre en 4 ou 6 en fonction de leur taille.
- Dresser les pommes de terre en bac gastro, ajouter le thym frais, verser l'huile d'olive et assaisonner.
- Cuire au four en mode mixte à 160 °C pendant 30 à 40 minutes.

Service :

- Servir la viande et les légumes confits et, sur le côté, le ou les quartiers de pomme de terre.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Lozère

Coupétade aux marrons et miel de Lozère

 10
PERSONNES

Ingrédients

Coupétade :

- 360 g de pain dur
- 50 g de marrons
- 50 g de miel
- 120 g de sucre
- 660 g de lait entier
- 230 g d'œufs entiers

Déroulé

Coupétade :

- Blanchir les œufs avec le sucre, ajouter le lait.
- Dans un bac gastro avec du papier sulfurisé, mettre les marrons, puis le pain coupé en tranches dessus.
- Cuire 1 heure à 140 °C.
- À la sortie du four, badigeonner le dessus de la coupétade avec le miel.
- Mettre à refroidir.

Service :

- Détailler des carrés et servir.