

Jeudi 8 octobre 2026



Doubs

Consommé clair de volaille fermière, effiloché de sa chair et champignons juste sautés



10 PERSONNES

Ingrédients

Le consommé

- 1 volaille fermière (environ 1,8 kg)
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 2 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre

La garniture

- La chair de la volaille cuite
- 500 g de champignons de saison
- 30 g de beurre
- Quelques brins de persil

Déroulé

1. Préparer le bouillon

- Déposer la volaille et les légumes dans une grande marmite. Couvrir d'eau froide, ajouter le bouquet garni puis laisser mijoter environ 1 h 30 à feu doux.

2. Filtrer le consommé

- Retirer la volaille et filtrer soigneusement le bouillon afin d'obtenir un consommé clair.
- Rectifier l'assaisonnement.

3. Préparer la garniture

- Effilochez la chair de la volaille.
- Faire revenir les champignons émincés au beurre jusqu'à légère coloration.

4. Dresser

- Répartir la volaille et les champignons dans les assiettes creuses.
- Verser le consommé bien chaud et terminer avec quelques feuilles de persil.



Jeudi 8 octobre 2026



Doubs

Filet de truite régionale marinée aux herbes, julienne de légumes de saison et boulghour aux potirons



10 PERSONNES

Ingrédients

La truite

- 10 filets de truite
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza
- 1 citron
- Persil, ciboulette et aneth
- Sel, poivre

Le boulghour aux potirons

- 500 g de boulghour
- 600 g de potiron
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile

La julienne de légumes

- 3 carottes jaunes
- 2 betteraves Chioggia
- 1 petit céleri-rave
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Déroulé

1. Mariner la truite

- Mélanger l'huile, le jus de citron et les herbes ciselées. Badigeonner les filets de truite et laisser mariner 30 minutes au frais.

2. Préparer la vinaigrette

- Faire revenir l'oignon émincé..
- Ajouter le potiron coupé en petits dés puis le boulghour.
- Couvrir d'eau et cuire selon les indications du paquet.

3. Cuire les légumes

- Éplucher les légumes puis les tailler en fine julienne.
- Les faire revenir quelques minutes au beurre..
- Assaisonner et réserver au chaud.

4. Dresser

- Cuire les filets de truite quelques minutes côté peau.
- Servir avec le boulghour au potiron et la julienne de légumes.



Jeudi 8 octobre 2026



Doubs



10 PERSONNES

Ingrédients

Le crémeux chocolat

- 250 g de chocolat noir
- 50 cl de crème liquide
- 3 jaunes d'œufs
- 30 g de sucre

La fraîcheur de gentiane

- 10 cl de gentiane
- 25 cl d'eau
- 2 feuilles de gélatine

Le croquant

- 60 g de noisettes
- 60 g de noix
- 60 g d'amandes
- 40 g de miel

Fraîcheur de gentiane du Haut-Doubs, crémeux de chocolat, extrait de bourgeons de sapin et croquant de fruits secs

Déroulé

1. Préparer le crémeux

- Faire chauffer la crème. Verser sur le chocolat puis incorporer les jaunes d'œufs et le sucre.
- Répartir dans les verrines et réserver au frais.

2. Réaliser la fraîcheur de gentiane

- Ramollir la gélatine dans l'eau froide. Chauffer la gentiane avec l'eau puis incorporer la gélatine.
- Laisser prendre au frais.

3. Préparer le croquant

- Mélanger les fruits secs concassés avec le miel.
- Étaler sur une plaque et faire caraméliser quelques minutes au four.

4. Dresser

- Déposer la fraîcheur de sapin sur le crémeux chocolat et terminer par le croquant de fruits secs.