



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Anjou

Taboulé d'Anjou

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 500 g Semoule
- 500 g Quinoa trio
- 90 g Tartare de tomates confites
- 20 g Menthe fraîche
- 10 g Coriandre fraîche
- 2,5 cl Huile d'olive
- 5 g Persil frais
- 1,5 g Épices cajun
- 2 cl Jus de citron
- 15 g Échalote
- 1 g Poivre blanc
- 2 g Sel fin

Déroulé

- Cuire le quinoa, bien égoutter.
- Égoutter le tartare de tomates confites.
- Ciseler les échalotes et les herbes : persil, menthe, coriandre.
- Peser l'huile et l'assaisonnement.
- Mélanger les ingrédients ensemble.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Anjou

Parmentier de canard à la butternut Salade de mâche vinaigrette au miel

 10
PERSONNES

Ingrédients

Vinaigrette Miel

- 16 cl Huile d'olive
- 19 cl Huile pépin de raisins
- 8 cl Vinaigre de cidre
- 3 cl Vinaigre balsamique blanc
- 25 g Miel de fleurs
- 1 g Poivre blanc
- 2 g Sel fin

Effiloché de Canard

- 1 000 g Effiloché de viande de canard cuit
- 100 g Persil plat
- 150 g Échalotes

Mousseline de Butternut

- 500 g Beurre
- 2 kg Pommes de terre
- 11 kg Butternut
- 20 cl Lait entier
- 4 g Poivre blanc
- 2 g Cumin moulu
- 5 g Sel fin
-

Déroulé

Vinaigrette Miel

- Réaliser les pesées des différents ingrédients.
- Mélanger les ingrédients successivement ensemble, ne pas hésiter à émulsionner pour une texture plus homogène.

Effiloché de Canard

- Ciseler finement les échalotes et les faire suer au beurre ou à la graisse de canard.
- Ajouter l'effiloché de canard.
- Ajouter le persil ciselé, rectifier l'assaisonnement.

Mousseline de Butternut

- Cuire les pommes de terre.
- Préparer le butternut et le cuire.
- Écraser la pulpe de pomme de terre.
- Mixer le butternut après cuisson, ajouter la pulpe de pomme de terre (bien lisse).
- Ajouter la liaison chaude (beurre, lait, épices, assaisonnement).
- Mixer délicatement au besoin.

Montage :

- Dans un plat à gratin ou des ramequins individuels, déposer une couche d'effiloché de canard.
- Recouvrir d'une couche de purée de pommes de terre.
- Enfourner à 180°C pendant 20 à 25 minutes.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Anjou

Crumble poire/chocolat

 10
PERSONNES

Ingrédients

Sauce Chocolat

- 1 200 g Chocolat
- 130 cl Crème
- 40 cl Lait

Crumble Amande - Chocolat

- 300 g Pépites de chocolat
- 200 g Amande en poudre
- 300 g Beurre
- 100 g Noisettes hachées
- 300 g Sucre cassonade
- 300 g Farine

Poires Marmelade

- 3 000 g Poires en cubes
- 2 g Vanille extrait grains

Déroulé

Sauce Chocolat

- Chauffer le lait et la crème.
- Verser sur le chocolat.
- Débarrasser en pipette ou sous-vide.

Crumble Amande - Chocolat

- Travailler le beurre froid coupé en dés avec la farine, le sucre cassonade et la poudre d'amande du bout des doigts, jusqu'à obtenir une texture sableuse grossière.
- Ajouter les noisettes hachées et les pépites de chocolat, mélanger rapidement sans trop travailler la pâte.
- Cuire à 170°C pendant 12 à 15 minutes jusqu'à coloration dorée, en remuant à mi-cuisson pour une texture homogène.

Poires Marmelade

- Égoutter les poires avant d'intégrer la vanille en grains (extrait).
- Ajouter la sauce chocolat, mélanger.
- Ajouter la pâte à crumble.