

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Côte-d'Or

### Crapiau façon Bernard Loiseau à la crème d'Époisses

 10  
PERSONNES

## Ingrédients

### Crapiau :

- 625g Pommes de terre (Belle de Fontenay)
- 125g Faisselle de fromage blanc
- 1 Œuf
- 75g Farine tamisée
- 1 c. à café Persil plat finement haché
- 125g Gruyère ou autre fromage à pâte
- QS Huile de cuisson
- 25g Beurre
- PM Sel
- PM Poivre

### Sauce Époisses :

- 150g Crème liquide à 35%
- 150g Époisses
- 10g Pain d'épices séché en poudre

### Crème de balsamique :

- 20cl Crème de vinaigre balsamique
- 10cl Huile d'olive
- 2 Échalotes

### Tombée d'épinards :

- 50g Pousses d'épinards
- 1cl Huile d'olive

## Déroulé

- Cuire les pommes de terre en mode vapeur ou dans de l'eau salée environ 30 min.
- Les égoutter, puis les écraser grossièrement.
- Mélanger : l'œuf, la faisselle égouttée, la farine et le persil.
- Ajouter les pommes de terre écrasées et les bâtonnets de fromage.
- Couler dans des bacs gastro sur une hauteur de 2 cm environ.
- Cuire à 140°C en four mixte (50% de vapeur) pendant 30 min.
- Chauffer la crème liquide et l'époisses à feu doux jusqu'à la fonte complète du fromage.
- Ajouter le pain d'épices en poudre pour favoriser la liaison.
- Sauter les épinards dans l'huile d'olive avec un peu de sel.
- Suer les échalotes dans l'huile, ajouter le vinaigre balsamique et réserver.
- Découper le crapiau en triangle ou autre forme.
- Lustrer et les réchauffer à four chaud pour avoir une caramélisation et réserver au chaud.
- Dresser un peu de sauce époisses sur l'assiette ou dans le ramequin, y déposer le crapiau, puis les épinards et finir d'un trait de balsamique.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10  
PERSONNES

## Ingrédients

### Effiloché de veau :

- 1300g Sauté de veau
- 100g Échalote
- 100g Carotte
- 100g Poireau
- 40cl Vin blanc
- 60cl Eau (option + fond de veau)
- 2g Miel
- 6cl Sauce soja
- 2g Miso
- 3g Moutarde en grains
- 4g Maïzena
- 1cl Jus de citron
- 1g Estragon
- 5cl Beurre

### Glace de soja :

- 2g Miel
- 2g Sauce soja
- 2g Citron
- 5g Maïzena

### Finition :

- 5g Pousses de moutarde (ou roquette)

## Côte-d'Or

**Effiloché de veau Dijon-Tokyo,  
salsifis et carottes caramélisées,  
radis en pickles**

## Déroulé 1/2

- Fortement caraméliser les carottes, échalotes, poireaux dans l'huile ou du beurre.
- Finir la caramélisation avec le miel, puis déglacer avec le vin blanc, puis ajouter la sauce soja, le miso et l'eau.
- À la première ébullition, ajouter la viande et laisser cuire à feu doux-moyen (ébullition douce).
- Lorsque la viande est suffisamment cuite, l'effilocheur entièrement à la fourchette, au fouet, ou à l'aide d'un batteur à la feuille.
- Ajouter la liaison à la maïzena, la moutarde à l'ancienne, le jus de citron et les feuilles d'estragon ciselées. Maintenir au chaud ou refroidir.
- Préparer la glace de soja pour mettre sur la viande à l'envoi.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Côte-d'Or

**Effiloché de veau Dijon-Tokyo,  
salsifis et carottes caramélisées,  
radis en pickles**

 10  
PERSONNES

### Ingrédients

#### Légumes :

- 700g Carottes en sifflets
- 700g Salsifis en tronçons
- 5cl Huile d'olive
- 9cl Sauce soja
- 5cl Vin blanc
- QS Ail
- QS Gingembre

#### Pickles :

- 700g Radis
- 10cl Jus de cassis
- 10cl Vin blanc
- 200g Sucre
- 40cl Eau
- QS Sel et poivre

### Déroulé 2/2

- Précuire les carottes et les salsifis au four vapeur pour les détendre un peu.
- Répartir les mélanges dans des bacs gastro, les arroser du mélange huile-ail-sauce soja-vin-gingembre.
- Cuire en four sec à 180°C jusqu'à obtenir une belle coloration.
- Maintenir au chaud ou refroidir.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Côte-d'Or

### Compotée de fruits rouges, mousse au chocolat blanc et moelleux



 10 PERSONNES

## Ingrédients

### Pâte :

- 44g Œufs entiers liquides pasteurisés
- 24g Sucre semoule
- 5g Cassonade
- 1g Sel fin
- 21g Poudre de noisette torréfiée brute
- 25g Farine T45
- 1g Levure chimique
- 18g Chocolat blanc de couverture (28-32% MG)
- 13g Beurre doux (à transformer en noisette)
- 9g Crème liquide à 35% MG
- 1g Extrait naturel de vanille

### Compotée de fruits rouges :

- 600g Cocktail de fruits rouges surgelés (IQF)
- 30g Sucre semoule

### Mousse au chocolat blanc :

- 300g Chocolat blanc de couverture (28-32% MG)
- 110g Crème liquide à 35% MG
- 350g Crème liquide à 35% MG fouettée

## Déroulé

- **Torréfaction noisette** — Étaler la poudre de noisette sur plaque. Four 150°C chaleur tournante, 12 min, remuer à mi-cuisson. Refroidir complètement avant emploi.
- **Beurre noisette** — Cuire le beurre à feu moyen dans une casserole inox large jusqu'à coloration noisette. Chinoiser pour éliminer le culot de caséines. Garder en casserole.
- **Appareil chocolat blanc** — Ajouter la crème et la vanille au beurre noisette dans la casserole. Porter à ébullition. Verser bouillant sur le chocolat blanc en pistoles dans un cul-de-poule. Attendre 1 min, puis émulsionner au mixeur plongeant ou au fouet jusqu'à appareil lisse et brillant. Réserver.
- **Mousse d'œufs** — Au batteur pâtissier fouet : œufs entiers + sucre semoule + cassonade + sel. Vitesse 3 pendant 8 à 10 min. Ruban soutenu, mousse blanchie, volume x3. C'est ce foisonnement qui porte la texture moelleuse.
- **Incorporation des secs** — Tamiser ensemble farine T45 + levure chimique + poudre de noisette torréfiée. Incorporer à la maryse en 3 fois, délicatement, pour préserver le foisonnement.
- **Détente à l'appareil tiède** — Vérifier que l'appareil chocolat blanc est à 35-40°C. Verser en filet sur la pâte tout en mélangeant à la maryse, jusqu'à appareil homogène, fluide et brillant.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Côte-d'Or

### Compotée de fruits rouges, mousse au chocolat blanc et moelleux



 10 PERSONNES

## Ingrédients

### Moelleux :

- 44g Œufs entiers liquides pasteurisés
- 24g Sucre semoule
- 5g Cassonade
- 1g Sel fin
- 21g Poudre de noisette torréfiée brute
- 25g Farine T45
- 1g Levure chimique
- 18g Chocolat blanc de couverture (28-32% MG)
- 13g Beurre doux (à transformer en noisette)
- 9g Crème liquide à 35% MG
- 1g Extrait naturel de vanille

### Compotée de fruits rouges :

- 600g Cocktail de fruits rouges surgelés (IQF)
- 30g Sucre semoule

### Mousse au chocolat blanc :

- 300g Chocolat blanc de couverture (28-32% MG)
- 110g Crème liquide à 35% MG
- 350g Crème liquide à 35% MG fouettée

## Déroulé

- **Coulage** — Plaque GN 1/1 chemisée papier cuisson siliconé. Couler immédiatement, lisser à la spatule.
- **Cuisson** — Four 160°C chaleur tournante, 30 min. Sonde cœur 92°C. Si coloration de surface trop rapide à 15 min, couvrir d'une feuille de papier sulfurisé. Au toucher : rebond élastique. Mettre en refroidissement.
- **Compotée de fruits rouges** — Cuire les fruits rouges dans le sucre à feu doux. Refroidir et réserver.
- **Mousse au chocolat blanc** — Fondre à feu doux le chocolat blanc et 25% de la crème. Monter le reste de la crème en chantilly pas trop ferme. Incorporer le mélange chocolat tempéré à la crème fouettée.
- **Montage** — Déposer en fond de verrines la compotée de fruits rouges, disposer par-dessus la mousse au chocolat blanc et enfin quelques dés de moelleux aux noisettes.