

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Loire

Velouté de Potimarron, Lentilles, Croûtons Maison, Noisettes Grillées, Chips de Chorizo

 10
PERSONNES

Ingrédients

Velouté :

- 2,5 kg Potimarron brut
- 300 g Lentilles vertes AOP du Puy-en-Velay
- 300 g Oignons
- 3 Gousses d'ail
- 2,5 L Bouillon de légumes
- 20 cl Crème (facultatif)
- 50 g Beurre ou huile
- PM Sel, poivre

Garnitures :

- 300 g Pain de la veille (anti-gaspi)
- 200 g Chorizo
- 150 g Noisettes

Déroulé

- Éplucher si besoin et couper le potimarron en cubes.
- Suer les oignons et l'ail au beurre.
- Ajouter le potimarron et les lentilles rincées.
- Mouiller avec le bouillon et cuire 25 à 30 minutes.
- Mixer finement, ajouter la crème si souhaité, puis rectifier l'assaisonnement.
- Réaliser les croûtons au four à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
- Torrifier les noisettes puis les concasser.
- Tailler le chorizo en fines tranches et le sécher au four à 160°C pour obtenir des chips.

Dressage :

- Verser le velouté chaud, ajouter les croûtons, les noisettes et les chips de chorizo au dernier moment.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Bœuf :

- 2,5 kg Paleron de bœuf
- 1,5 L Vin rouge
- 500 g Carottes
- 500 g Oignons
- 5 Gousses d'ail
- 1 Bouquet garni
- 1 L Fond brun de veau
- 50 ml Huile
- PM Sel, poivre

Purée :

- 3 kg Pommes de terre
- 1 L Lait entier de la ferme
- 200 g Beurre
- PM Sel, poivre, muscade

Falafels :

- 400 g Lentilles cuites
- 150 g Carotte râpée
- 100 g Oignon
- 2 Gousses d'ail
- 1/2 botte Coriandre fraîche
- 1/2 botte Persil (option)
- 2 Œufs
- 50 g Farine ou amidon
- 300 g Chapelure
- 80 g Farine pour panure
- 4 Œufs battus pour panure
- PM Huile de friture
- PM Sel, poivre, cumin (option)

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Loire

Effiloché de Paleron de Bœuf Braisé Basse Température, Purée Maison au Lait de Ferme, Falafels de Lentilles Panés

Déroulé

Bœuf :

- Colorer le paleron dans une sauteuse ou une plaque.
- Ajouter les carottes, les oignons et l'ail.
- Déglacer au vin rouge et réduire légèrement.
- Ajouter le fond de veau et le bouquet garni.
- Cuire à basse température, environ 110°C pendant 10 à 12 heures, jusqu'à complète tendreté.
- Effiloche la viande et réduire la sauce si besoin.

Purée :

- Cuire les pommes de terre départ eau froide salée.
- Égoutter, sécher puis écraser.
- Incorporer le beurre puis le lait chaud progressivement.
- Assaisonner et réserver au chaud.

Falafels :

- Mixer grossièrement les lentilles avec l'oignon, l'ail et les herbes.
- Ajouter la carotte râpée, les œufs et la farine ou l'amidon.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Façonner des pièces de 50 g.
- Laisser raffermir au froid 30 minutes.
- Paner à l'anglaise : farine, œufs, chapelure.
- Frire à 170°C pendant 3 à 4 minutes.

Dressage :

- Déposer la purée, ajouter l'effiloché nappé de sauce, servir les falafels croustillants à côté.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Loire

Lentilles Façon Riz au Lait à la Verveine, Confiture de Verveine et Riz Soufflé

 10 PERSONNES

Ingrédients

Lentilles façon riz au lait :

- 400 g Lentilles vertes du Puy-en-Velay
- 2 L Lait entier
- 150 g Sucre
- 10 g Verveine fraîche ou sèche
- 20 cl Crème
- 1 Gousse de vanille
- 20 à 30 g Amidon (si nécessaire)

Confiture de verveine :

- 15 g Feuilles de verveine sèche
- 500 g Sucre
- 1 kg Poires
- 1 c. à café Pectine
- 200 g Eau

Riz soufflé :

- 500 g Riz
- PM Huile de friture

Déroulé

Lentilles façon riz au lait :

- Cuire les lentilles dans l'eau jusqu'à tendreté, puis égoutter.
- Chauffer le lait avec la vanille et la verveine, laisser infuser 10 minutes.
- Ajouter les lentilles et le sucre.
- Cuire à feu doux 25 à 30 minutes, comme un riz au lait.
- Si la liaison est insuffisante, délayer l'amidon dans un peu de lait froid et l'incorporer en fin de cuisson.
- Porter à légère ébullition 1 à 2 minutes pour activer l'amidon.
- Ajouter la crème en fin de cuisson.

Confiture de verveine :

- Éplucher les poires, les épépiner et les couper en cubes.
- Mettre tous les ingrédients dans une casserole.
- Cuire 45 minutes à feu moyen en remuant.
- Retirer les feuilles de verveine.
- Mixer et passer au chinois.
- Remplir les pots puis stériliser.

Riz soufflé :

- Cuire le riz à l'eau (bien cuit).
- Faire sécher à 80°C toute une nuit sur plaque avec papier sulfurisé.
- Faire frire dans une huile à 210°C.
- Retirer sur papier absorbant.

Dressage :

- Dans des verrines, verser les lentilles au lait, disposer un peu de confiture de verveine et au dernier moment parsemer de riz soufflé pour le côté croustillant.