

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Savoie

Velouté de Potimarron

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 550 g Potimarron bio
- 400 g Pommes de terre entières crues bio
- 22 cl Lait
- 65 cl Eau
- 20 cl Crème liquide
- 7 g Beurre
- 7 g Sel
- 100 g Abondance coupée en dés
- 100 g Croûtons 10/10

Déroulé

- Mettre tous les ingrédients dans la marmite avec 80% de l'eau (attention à réserver le lait et la crème !).
- Régler la température de cuisson de la marmite à 95°C pendant deux heures. Régler le mélangeur en vitesse 40 et en mode autorevers.
- En fin de cuisson, vérifier la texture des légumes, puis mixer le potage.
- Mettre la marmite en mode refroidissement.
- Dès que la température du potage atteint 63°C, ajouter les 20% restant d'eau froide, le lait et la crème pour accélérer le refroidissement.
- Mettre les croûtons et les dés d'abondance au centre de la table.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Savoie

Mousseline de Brocolis et Filet de Truite des Dombes, Sauce Carottes

 10
PERSONNES

Ingrédients

Mousseline de brocolis :

- 1.440 kg Brocolis bio
- 200 g Purée de pommes de terre flocon à chaud
- 125 g Crème liquide
- 438 g Lait
- 438 g Eau
- 50 g Beurre
- 1 g Muscade
- 0,4 g Poivre blanc moulu
- 7 g Sel fin
- PM Noisettes torréfiées (variante, attention allergènes)

Filet de truite, sauce carottes :

- 10 pcs Filet de truite des Dombes avec peau, sans arête (130 g/pers)
- PM Sel, jus de citron (cuisson)
- 200 g Carottes bio en rondelles
- 16 g Beurre
- 20 g Échalotes
- 4 g Ail
- 4 g Bouillon de légumes
- 25 cl Eau
- 40 g Lait de coco
- 40 g Crème liquide
- 2 cl Citron
- PM Sel, poivre

Déroulé

Mousseline de brocolis :

- Mettre à chauffer en marmites les brocolis bio surgelés avec l'eau et le lait.
- Dès que le mélange atteint 65°C, mixer au robot.
- Ajouter la purée de pommes de terre dans la purée de légumes tout en remuant.
- Ajouter le sel et le poivre, puis lisser avec la crème et le beurre.
- **Variante** : ajouter quelques éclats de noisettes torréfiées à disposition sur la table pour relever la saveur et le croquant à la mousseline.

Filet de truite, sauce carottes :

- Cuire les filets de truite en four mixte à 100°C avec un peu de citron, huile d'olive et sel.
- Pour la sauce carottes, faire suer les échalotes et l'ail dans le beurre, ajouter le jus de citron et faire réduire.
- Adjoindre les carottes, les faire cuire avec l'eau et le bouillon de légumes.
- Ajouter le lait de coco et la crème liquide, rectifier l'assaisonnement.
- Mixer en fonction de la texture, ajouter un peu de lait de coco, de crème ou d'eau.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Savoie

Riz au Lait, Caramel Beurre Salé



Ingrédients

Riz au lait :

- 100 g Riz rond
- 90 g Sucre roux
- 50 cl Lait entier
- 25 cl Crème liquide (cuisson du riz)
- 40 g Crème pour chantilly
- PM Vanille liquide

Caramel beurre salé :

- 40 g Sucre semoule
- PM Eau
- 2 cl Crème liquide
- 8 g Beurre
- 1 g Sel de Guérande

Déroulé

Cuisson du riz (la veille) :

- Mettre à cuire le riz avec le lait, la crème et le sucre, réserver en GN et mettre à refroidir.

Sauce caramel :

- Faire un caramel avec l'eau et le sucre, déglacer à la crème et au beurre, adjoindre le sel avec parcimonie. Rectifier si le caramel est trop épais avec de la crème.

Le lendemain :

- Monter la chantilly et l'incorporer délicatement dans le riz froid puis dresser en moule alu individuel.
- Ajouter le caramel beurre salé sur le dessus.