

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Académie de Versailles

Symphonie de fenouil en texture, pamplemousse et crevettes roses



Ingrédients

- 100 g Crevettes queues décortiquées cuites surgelée
- 20 g Épice badiane entier
- 40 cl Vinaigre de cidre
- 20 g Moutarde ancienne
- 20 g Pomelo rose
- 600 g Fenouil
- 40 cl Huile tournesol/olive

Déroulé

- Laver et émincer le fenouil finement, séparer en deux parties.
- Faire fondre une moitié du fenouil en sauteuse avec la badiane.
- Assaisonner l'autre partie avec la vinaigrette.
- Éplucher les pamplemousses et lever les segments.
- Dresser la fondue de fenouil, puis le fenouil émincé assaisonné, les segments de pamplemousse et les crevettes par-dessus.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 kg de filets de poulet 120-140g
- 100 ml de vin blanc de cuisine
- 30 g de thym
- 400 g d'oignon jaune
- 20 g de bouillon de volaille
- 500 ml de crème fraîche UHT 35% (bio)
- 10 g de pulpe d'ail
- 10 g de citron

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Académie de Versailles

Suprême de volaille, carottes au cumin et jus au thym

Déroulé

- Assaisonner les suprêmes, les disposer sur des plaques gastro, puis filmer hermétiquement.
- Cuire au four 45 min à 100 °C en chaleur sèche.
- Laver et assaisonner la moitié des carottes avec le cumin, l'huile et l'ail.
- Les cuire au four à 170 °C jusqu'à ce qu'elles soient tendres (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau d'office).
- Cuire le reste des carottes ainsi que les pommes de terre à l'eau. Les mixer, puis incorporer le beurre. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Pendant ce temps, préparer le jus au thym : faire suer les oignons, ajouter le thym, puis déglacer au vin blanc.
- Incorporer le bouillon de volaille, ajouter la crème, puis laisser réduire de moitié. Vérifier et rectifier l'assaisonnement.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Académie de Versailles

Tartelette aux pommes, crème de marron

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 1 Tarte fond sucré cru pur beurre
- 10 cl Crème fraîche UHT 18%
- 150 g Œuf entier liquide
- 20 cl Lait 1/2 écrémé UHT bio
- 600 g Pomme golden 70/75 IGP
- 85 g Crème marron vanillée

Déroulé

- Éplucher les pommes, puis les faire revenir dans le beurre.
- Faire refroidir, puis disposer dans les fonds de tartelettes.
- Réaliser un appareil avec les œufs, la crème et le lait
- Incorporer la crème de marron.
- Verser sur les fonds de tartelettes à 0,5 cm du bord.
- Enfourner à 180°C pendant 20 min.