

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Vienne

Crème de lentilles



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 625 g de lentilles corail
- 2,5 oignons
- 2,5 carottes
- 2 à 3 branches de céleri (facultatif)
- 2,5 litres de bouillon de légumes ou de volaille
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche (ou crème végétale)
- 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques brins de persil ou de coriandre pour le service
- Quelques pousses d'épinards
- 1 pincée de curry ou de cumin (facultatif)

Déroulé

- Émincez les oignons et coupez les carottes en petits dés.
- Faites revenir les oignons dans l'huile d'olive pendant 3 à 4 minutes.
- Ajoutez les carottes, le céleri et les lentilles. Mélangez.
- Versez le bouillon et portez à ébullition.
- Laissez mijoter 15 à 20 minutes pour les lentilles corail.
- Mixez finement jusqu'à obtenir un velouté lisse.
- Incorporez la crème puis rectifiez l'assaisonnement.
- Ajoutez quelques pousses d'épinards juste avant le service.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Vienne

Parmentier de canard

Déroulé



Ingrédients

Garniture de canard

- 8 cuisses de confit de canard
- 4 échalotes
- 2 gousses d'ail
- Persil haché
- Poivre

Purée

- 2 kg de pommes de terre à purée
- 40 cl de lait
- 100 g de beurre
- Sel et poivre
- 1 pincée de noix de muscade (facultatif)

Pour gratiner

- 50 g de beurre ou quelques cuillères de graisse de canard
- Chapelure (facultatif)

Préparer la purée

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux.
- Faites-les cuire 20 à 25 minutes dans une eau légèrement salée.
- Égouttez-les puis écrasez-les.
- Incorporez progressivement le beurre puis le lait chaud.
- Assaisonnez avec le sel, le poivre et la noix de muscade.

Préparer le canard

- Retirez la peau et les os des cuisses de confit.
- Effilochez la chair à la fourchette.
- Faites revenir les échalotes émincées dans un peu de graisse de canard.
- Ajoutez l'ail haché puis le canard effiloché.
- Faites revenir quelques minutes.
- Ajoutez le persil haché et poivrez.

Monter le parmentier

- Préchauffez le four à 200 °C.
- Répartissez la viande de canard dans un plat à gratin.
- Recouvrez uniformément avec la purée.
- Striez la surface à l'aide d'une fourchette.
- Parsemez éventuellement de chapelure et de quelques noisettes de beurre.

Cuisson

- Enfournerez pendant 20 à 25 minutes à 200 °C.
- Passez quelques minutes sous le gril pour obtenir une belle coloration dorée.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Vienne

Pain perdu à la brioche

Déroulé

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 20 tranches de brioche rassise
- 8 œufs
- 62,5 cl de lait
- 5 cuillères à soupe de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé ou 2 cuillères à café d'extrait de vanille
- 50 g de beurre pour la cuisson

- Dans un plat creux, fouettez les œufs avec le sucre, la vanille et le lait.
- Trempez rapidement les tranches de brioche dans l'appareil afin qu'elles s'imbibent sans se défaire.
- Faites fondre le beurre dans une grande poêle ou sur une plancha.
- Faites dorer les tranches 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
- Égouttez sur papier absorbant si nécessaire.
- Servez immédiatement.

Suggestion de présentation

- Saupoudrez légèrement de sucre glace.
- Accompagnez d'un coulis de fruits rouges, d'une compotée de pommes ou d'une boule de glace à la vanille.