



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 10 tomates « Rose de Berne » ou « Cœur de Bœuf » petit calibre
- 3 bûches de chèvre frais d'IDF
- 1 botte de basilic d'IDF (pour les tranches de chèvre)
- 4 cuillères à soupe d'huile de colza torréfiée
- ½ cuillère à soupe de sel (pour les tranches de tomates)
- 1 cuillère à moka de poivre (pour les tranches de tomates)
- 1 botte de persil frisé (pour décoration)

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Paris

ENTRÉE 1

Millefeuille tomate/chèvre d'IDF et graines de colza torréfiées d'IDF

Déroulé

- Couper les tomates en 3 tranches.
- Faire des tranches de chèvre.
- Déposer 1 première tranche de tomate.
- Assaisonner sel, poivre, basilic.
- Mettre une tranche de chèvre.
- Mettre 1 tranche de tomate.
- Assaisonner sel, poivre, basilic.
- Mettre une tranche de chèvre.
- Mettre une tranche de tomate (peut-être le chapeau avec le pédoncule).
- Badigeonner d'huile de colza.
- Mettre le persil haché.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Paris

ENTRÉE 2

Tomate farcie à l'houmous de pois chiches



Ingrédients

- 10 tomates « Marmande », « Saint-Pierre », « Noire de Crimée »
- 800 g de pois chiches de Terres du Pays d'Othe
- 6 cuillères à soupe de cumin
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- ½ cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à moka de poivre
- 4 gousses d'ail
- 75 cl d'huile d'olive

Déroulé

- Faire cuire les pois chiches préalablement trempés depuis 24 h dans de l'eau.
- Couper le chapeau de la tomate avec le pédoncule.
- Évider la tomate.
- Mettre la pulpe de côté.
- Mixer les pois chiches avec le cumin, le jus de citron, le sel, le poivre, l'ail et l'huile d'olive.
- Farcir les tomates.
- Poser les chapeaux par-dessus.
- Avec la pulpe, vous pouvez faire un petit coulis de tomate mélangé avec l'huile d'olive, le sel, le poivre, et disposer autour de la tomate farcie.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Paris

ENTRÉE 3

Velouté butternut aux pois chiches, croûtons de pain et graines d'IDF

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 3 butternuts
- 1 cuillère à soupe de ras el hanout
- 200 g de pois chiches de Terres du Pays d'Othe (pour décoration dans l'assiette)
- 2 oignons
- 2 bottes de coriandre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à moka de poivre
- 3 cubes de bouillon de légumes ou faire son bouillon avec 2 poireaux, 3 carottes, 2 navets, 5 branches de céleri
- 2 gousses d'ail
- 1 baguette ou 1 pain avec graines de sarrasin ou colza

Déroulé

- Faire cuire les pois chiches.
- Éplucher les butternuts.
- Vider les butternuts de leurs graines et couper en gros morceaux.
- Faire un bouillon de légumes.
- Mettre à cuire le butternut dans le bouillon à hauteur du butternut pendant 20 min.
- Mixer le bouillon.
- Dresser une assiette creuse.
- Déposer les pois chiches par-dessus que vous aurez grillés préalablement, afin de donner du croquant à la recette.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 5 pilons + hauts de cuisse de poule de +/- 200 g (soit 1kg au total) et 5 filets de poule de +/- 90 g (soit 450 g au total)
- 4 navets ronds
- 1 rutabaga ou navet doré
- 2 kg de carottes
- 1 chou vert
- 2 poireaux
- 2 oignons
- 8 pommes vapeur
- ½ cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à moka de poivre
- ½ botte de thym
- 4 feuilles de laurier

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Paris

PLAT 1

Traditionnelle poule au pot de chez Loué aux légumes d'IDF

Déroulé

- Blanchir les cuisses et blancs de poule à partir d'eau froide, retirer à ébullition.
- Faire un bouillon.
- Cuire à couvert les cuisses et blancs de poule avec les légumes du bouillon pendant 2 h : la chair doit se détacher de l'os.
- Dresser les cuisses, blancs de poule et légumes en assiette creuse de préférence.
- D'abord déposer quelques légumes, puis superposer blancs et cuisses, ajouter les légumes et en particulier la carotte sur la viande, remettre du bouillon.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Paris

PLAT 2



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2,5 kg de jeune bovin IDF à braiser, collier et/ou paleron
- 4 oignons
- 6 tomates
- 2 poivrons verts
- 2 poivrons rouges
- 3 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de poudre à colombo
- 200 g de graines de sorgho, rouge ou blanc, ou quinoa de la ferme Champs et Papilles (Orveau, Essonne)
- 1 jus de citron vert
- 5 pincées de piment doux ou paprika

Déroulé

- Tailler les poivrons en gros cubes.
- Tailler les tomates en quartiers.
- Assaisonner la viande avec la poudre à colombo et le piment doux.
- Colorer les morceaux de viande, les poivrons et les tomates.
- Mouiller la viande avec le jus de citron vert.
- Cuire 3 heures à feu doux.
- Dresser le colombo dans une assiette creuse, de préférence, parsemer de quinoa ou sorgho préalablement cuit, puis la viande posée harmonieusement.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Paris

PLAT 3 : VÉGÉTARIEN

Lentilles noires béluga au bouillon de légumes, mirepoix de pommes de terre et rutabaga



Ingrédients

- 600 g de lentilles noires béluga de la Terre du Pays d'Othe à sec ou 1,8 kg de lentilles noires béluga de la Terre du Pays d'Othe préparées
- 2 kg de pommes de terre Bintje
- 2 kg de rutabaga ou navet doré

Pour le bouillon de légumes :

- 3 poireaux
- 2 navets
- 3 oignons
- 10 branches de céleri
- 2 carottes
- ½ cuillère à soupe de sel
- 1 cuillère à moka de poivre

Déroulé

- Faire les deux mirepoix de pommes de terre et rutabaga.
- Cuire les pommes de terre et le rutabaga.
- Faire un bouillon avec tous les légumes.
- Cuire les lentilles dans le bouillon.
- Dresser les lentilles, puis parsemer de pommes de terre et rutabaga.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Paris

DESSERT

Fontainebleau aux Reine-Claude ou pommes

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 750 g de crème fraîche liquide
- 750 g de fromage blanc
- 100 g de sucre
- 600 g de Reine-Claude ou de pommes
- 200 g de beurre pour caraméliser les fruits
- 1 cuillère à soupe de sucre cassonade pour caraméliser
- 2 cuillères à soupe de miel d'acacia d'IDF pour caraméliser et décoration

Déroulé

- Mélanger le fromage blanc, la crème fraîche et le sucre.
- Dénoyer les Reine-Claude ou pommes.
- Faire le caramel avec le beurre et le sucre.
- Mettre les fruits dedans.
- Ajouter le miel.
- Laisser cuire jusqu'à ce que le fruit soit légèrement confit.
- Laisser refroidir.
- Dresser le Fontainebleau en verrines, puis déposer les fruits par-dessus.
- Finaliser avec le miel sur l'ensemble.