

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Var

Carpaccio de betterave, chèvre frais et noisettes torréfiées

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 8 betteraves cuites (≈ 7 à 8 selon taille)
- 300 g de chèvre frais
- 100 g de noisettes
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 2,5 c. à soupe de vinaigre balsamique
- Quelques pousses de salade
- Fleur de sel, poivre

Déroulé

- Tailler les betteraves en fines tranches.
- Torrifier les noisettes 8 minutes au four à 170 °C puis les concasser.
- Mélanger l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Disposer les betteraves en rosace dans les assiettes.
- Émietter le chèvre frais.
- Ajouter les noisettes et les pousses.
- Assaisonner juste avant le service.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Var

Magret de canard, purée de panais et sauce miel-romarin

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 5 magrets de canard
- 1,5 kg de panais
- 50 cl de crème liquide
- 50 g de beurre
- 2,5 c. à soupe de miel
- 2 à 3 branches de romarin
- 50 cl de fond de veau
- Sel, poivre

Déroulé

- Cuire les panais dans l'eau salée puis les mixer avec la crème et le beurre.
- Quadriller la peau des magrets.
- Cuire côté peau jusqu'à coloration puis terminer au four 8 minutes à 180 °C.
- Déglacer la poêle avec le miel, ajouter le fond de veau et le romarin.
- Réduire jusqu'à consistance nappante.
- Trancher les magrets.
- Dresser avec la purée et la sauce.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Var

Panna cotta vanille, coulis de fruits rouges et crumble citron

 10
PERSONNES

Ingrédients

Panna cotta

- 1 litre de crème liquide
- 100 g de sucre
- 3 gousses de vanille
- 5 feuilles de gélatine

Coulis

- 375 g de fruits rouges
- 50 g de sucre

Crumble citron

- 75 g de beurre
- 75 g de farine
- 75 g de sucre
- Zeste de 2 à 3 citrons

Déroulé

- Réhydrater la gélatine.
- Chauffer la crème avec le sucre et la vanille.
- Incorporer la gélatine puis couler en verrines.
- Réserver au froid 4 heures.
- Réaliser le crumble et cuire 12 minutes à 170 °C.
- Mixer les fruits rouges avec le sucre pour obtenir un coulis.
- Au service, ajouter le coulis et le crumble.