

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Charente-Maritime

Naan au Kiri, Mesclun, Vinaigrette Miel-Cumin

 10
PERSONNES

Ingrédients

Pâte à naan :

- 95 g Eau
- 8 g Levure chimique
- 4 g Sucre
- 16 g Huile
- 237 g Farine
- 63 g Yaourt grec
- 7 g Sel
- 170 g Kiri

Salade et vinaigrette :

- 250 g Mesclun
- 25 g Miel
- 35 g Huile d'olive
- 0,3 Citron vert
- 2 g Cumin moulu

Déroulé

Les naans :

- Mélanger farine, levure, sel et sucre.
- Ajouter l'eau, l'huile et le yaourt grec puis pétrir.
- Laisser reposer 30 à 45 min.
- Diviser en pâtons.
- Garnir chaque naan avec le Kiri puis refermer.
- Étaler délicatement.

Salade et vinaigrette :

- Cuire puis servir avec le mesclun et la vinaigrette miel-cumin.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Charente-Maritime

Karaage de Poulet, Riz Sauté aux Légumes d'Automne



 10 PERSONNES

Ingrédients

Karaage :

- 1,8 kg Cuisse de poulet désossée (ou filet)
- 70 g Sauce soja
- 15 g Gingembre
- 12 g Ail
- 30 g Miel
- 250 g Fécule

Riz sauté :

- 600 g Riz cru
- 200 g Carottes
- 200 g Courge
- 100 g Oignon rouge
- 18 g Huile de sésame

Déroulé

Karaage :

- Mariner le poulet (sauce soja, ail, gingembre, miel) 4 à 12 heures.
- Enrober de fécule puis cuire.

Riz sauté :

- Cuire le riz la veille.
- Refroidir rapidement.
- Cuire séparément les carottes, la courge et l'oignon rouge.
- Faire sauter le riz froid avec les légumes.
- Finir avec un filet d'huile de sésame.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Charente-Maritime

Mouhalabieh, Pommes Rôties, Spéculoos

 10
PERSONNES

Ingrédients

Mouhalabieh :

- 1 L Lait
- 10 cl Crème
- 90 g Sucre
- 70 g Maïzena
- 12 g Fleur d'oranger

Garniture :

- 600 g Pommes
- 120 g Spéculoos

Déroulé

- Mélanger une partie du lait avec la maïzena à froid.
- Chauffer le reste du lait avec la crème, le sucre et la vanille.
- Ajouter le mélange en fouettant.
- Cuire jusqu'à texture nappante puis maintenir 1 à 2 min.
- Ajouter la fleur d'oranger hors feu.
- Couler en verrines et filmer au contact.
- Rôtir les pommes.
- Ajouter les pommes froides puis les spéculoos au dernier moment.