



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ardèche

Baba ganoush d'aubergine au yuzu d'Ardèche et à la Fêtarde de Saint-Symphorien-sous-Chomérac

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 800 g d'aubergines
- 81 g de tahini (pâte de sésame)
- 57 ml d'huile d'olive vierge extra
- 34 ml de jus de citron
- 200 g de yuzu d'Ardèche
- 1 petite gousse d'ail (environ 2 g)
- 2 g de paprika doux
- 10 g de persil frisé haché
- 2 g de cumin moulu
- 4 g de sel fin
- 1 g de poivre blanc moulu
- 70 g de feta de brebis (Fêtarde)
- Quelques graines de tournesol torréfiées

Déroulé

- Torrifier les graines de tournesol à sec jusqu'à légère coloration puis réserver.
- Hacher le persil et réserver.
- Laver les aubergines, les couper en deux dans le sens de la longueur et quadriller légèrement leur chair.
- Les disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson, arroser d'un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.
- Cuire au four à 165°C jusqu'à ce que la chair soit tendre et fondante.
- Laisser tiédir puis récupérer la chair en retirant la peau.
- Mixer la chair d'aubergine avec le tahini, le jus de citron, le yuzu, l'ail, le cumin et le paprika.
- Incorporer progressivement l'huile d'olive restante jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
- Ajouter le persil haché et rectifier l'assaisonnement.
- Servir frais dans des verrines ou un plat de service.
Parsemer de feta émiettée, de graines de tournesol torréfiées et de quelques feuilles de persil.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ardèche

Effiloché de porc fermier confit, jus corsé au Chatus

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 1,2 kg d'épaule de porc désossée
- 500 g d'oignons jaunes
- 500 g de poireaux
- 25 g d'ail
- 40 cl de vin rouge Chatus
- 1 branche de thym
- 4 feuilles de laurier
- 5 cl d'huile d'olive
- 16 g de sel
- 2,5 g de poivre blanc
- 64 g de fond brun lié
- 80 cl d'eau
- 50 g de concentré de tomate

Déroulé 1/3

- Éplucher et émincer les oignons, poireaux et l'ail.
- Saisir l'épaule de porc dans l'huile d'olive jusqu'à belle coloration.
- Réserver la viande puis faire suer les légumes.
- Ajouter le concentré de tomate et cuire 2 à 3 minutes.
- Déglacer avec le Chatus et laisser réduire légèrement.
- Ajouter le fond brun, l'eau, le thym et le laurier.
- Remettre le porc dans la cocotte.
- Cuire à basse température environ 10 à 12 heures jusqu'à ce que la viande soit très fondante.
- Effiloche la viande encore chaude.
- Filtrer ou mixer le jus de cuisson, le réduire si nécessaire.
- Mélanger le jus corsé à l'effiloché, rectifier l'assaisonnement et servir chaud.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ardèche

Lo Miquò du Béage

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2,3 kg de pommes de terre
- 50 g de beurre doux
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- 200 g de fromage frais de chèvre
- 7 g de sel
- 1 g de poivre blanc
- 2 cl d'huile d'olive

Déroulé 2/3

- Laver les pommes de terre et les cuire à la vapeur environ 20 minutes.
- Les passer au presse-purée.
- Ajouter le beurre fondu, la crème et le fromage de chèvre.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Disposer dans un plat à gratin.
- Faire gratiner au four à 180°C pendant 10 à 15 minutes jusqu'à légère coloration.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ardèche

Tranche de potimarron rôti au miel d'Ardèche, thym et fleur de sel



Ingrédients

- 2,35 kg de potimarron
- 50 g de miel d'Ardèche
- Quelques brins de thym frais
- 55 g d'ail en chemise
- 6 g de fleur de sel
- Un filet d'huile d'olive

Déroulé 3/3

- Laver les potimarrons, les couper en deux et retirer les graines.
- Couper en belles tranches.
- Mélanger avec le miel, le thym, l'ail en chemise et l'huile d'olive.
- Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.
- Cuire à 170°C pendant 15 à 20 minutes jusqu'à coloration.
- Terminer la cuisson à 135°C jusqu'à ce que le potimarron soit fondant.
- Retirer les branches de thym.
- Parsemer de fleur de sel avant de servir.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ardèche

Mi-cuit à la châtaigne d'Ardèche, brunoise de poire Conférence

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 65 g de beurre doux
- 80 g d'œufs entiers (environ 2 œufs moyens)
- 260 g de crème de marrons vanillée
- 45 g de farine de blé T55
- 15 g de miel d'Ardèche
- 20 g de farine de châtaigne d'Ardèche
- 2 g de levure chimique
- 1 g de sel fin
- 75 g de poires Conférence

Déroulé

- Laver, éplucher et épépiner les poires, puis les tailler en fine brunoise. Réserver.
- Ramollir le beurre puis le mélanger avec le miel.
- Incorporer les œufs, puis ajouter la farine de blé, la farine de châtaigne, la levure chimique, le sel et la crème de marrons.
- Mélanger au fouet jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène.
- Beurrer les moules individuels ou un moule adapté, puis les garnir de préparation.
- Cuire au four à 160 °C pendant 30 à 35 minutes. Le cœur doit rester légèrement fondant (environ 90 à 92 °C à cœur).
- Laisser refroidir, démouler puis répartir la brunoise de poire sur les mi-cuits juste avant le service.