

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Aveyron

Potage Parmentier

Déroulé

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2 kg de pommes de terre (à chair farineuse)
- 1 kg de poireaux
- 2 oignons
- 80 g de beurre
- 3 litres de bouillon de volaille ou de légumes
- 40 cl de crème fraîche épaisse
- Sel et poivre
- 1 bouquet de ciboulette

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en gros dés.
- Lavez soigneusement les poireaux et émincez-les.
- Faites fondre le beurre dans une grande marmite. Faites revenir les oignons émincés pendant 3 à 4 minutes, puis ajoutez les poireaux. Faites-les suer pendant 8 à 10 minutes, sans coloration.
- Ajoutez les pommes de terre, puis versez le bouillon jusqu'à couvrir les légumes.
- Portez à ébullition, puis laissez mijoter pendant 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient très tendres.
- Mixez la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse. Ajoutez un peu de bouillon ou d'eau si elle est trop épaisse.
- Incorporez la crème, si vous souhaitez un potage plus onctueux. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Aveyron

Pot-au-feu d'automne

Déroulé

 10 PERSONNES

Ingrédients

Viandes (environ 3,5 à 4 kg au total) :

- 1,5 kg de paleron de bœuf
- 2 kg de macreuse
- 500 g d'os à moelle

Légumes :

- 1,5 kg de carottes
- 1 kg de poireaux
- 800 g de navets
- 800 g de pommes de terre
- 1 céleri-rave
- 2 gros oignons
- 1 petit chou vert
- 1 ou 2 panais

Aromates :

- 1 tête d'ail
- 3 feuilles de laurier
- 6 branches de thym
- 1 bouquet de persil
- 10 grains de poivre noir
- 5 clous de girofle
- Gros sel

Condiment :

- 10 tranches de pain grillé

Préparation

- Déposez les morceaux de viande dans une grande marmite et recouvrez-les de 6 à 7 litres d'eau froide.
- Portez lentement à ébullition. Dès que l'écume apparaît, retirez-la soigneusement à l'aide d'une écumoire afin d'obtenir un bouillon bien limpide.
- Piquez les oignons avec les clous de girofle, puis ajoutez-les dans la marmite avec le thym, le laurier, le persil, les gousses d'ail et les grains de poivre.
- Salez légèrement et laissez mijoter à très petits frémissements pendant environ 4 heures, sans couvrir complètement la marmite.
- Retirez du feu et laissez refroidir, puis placez le pot-au-feu au réfrigérateur pendant toute une nuit.
- Le lendemain, retirez la couche de graisse figée à la surface du bouillon. Portez de nouveau le pot-au-feu à ébullition, ajoutez les légumes (carottes, navets, céleri-rave, poireaux, pommes de terre, chou et panais) et laissez cuire environ 40 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Si vous prévoyez de servir les os à moelle, faites-les cuire séparément dans une casserole d'eau frémissante légèrement salée pendant 20 minutes, puis servez-les bien chauds avec le pot-au-feu.

Service

- Servez le bouillon bien chaud avec des tranches de pain grillé, puis présentez les viandes entourées des légumes dans un grand plat de service.
- Accompagnez de : moutarde forte, cornichons.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Aveyron

Flan pâtissier à la vanille

Déroulé

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2 pâtes brisées
- 2 litres de lait entier
- 2 gousses de vanille
- 250 g de sucre
- 180 g de fécule de maïs (Maïzena)
- 8 œufs entiers
- 40 cl de crème liquide entière
- 30 g de beurre

Préparation

- Préchauffez le four à 180 °C.
- Foncez un grand moule avec la pâte. Piquez le fond à la fourchette et réservez au frais.
- Fendez les gousses de vanille, grattez les graines et mettez le tout dans le lait. Portez à ébullition, puis laissez infuser pendant 10 minutes.
- Dans un grand saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Ajoutez la fécule de maïs et mélangez soigneusement.
- Versez progressivement le lait chaud (après avoir retiré les gousses de vanille) sur le mélange, tout en fouettant.
- Reversez le tout dans la casserole et faites cuire à feu moyen, en remuant constamment, jusqu'à obtenir une crème épaisse.
- Hors du feu, incorporez la crème liquide, puis le beurre.
- Versez immédiatement l'appareil sur la pâte et lissez la surface.

Cuisson

- Enfournerez pendant 45 à 55 minutes à 180 °C.
- Le dessus doit être bien doré et le centre encore légèrement tremblotant.