

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Eure

**Royale de lentilles normandes sur son
crèmeux de lentilles et andouille de Vire**



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes de Normandie
(Ferme des Mille Épis)
- 1 gros oignon jaune
- 2 carottes
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre du moulin
- 500 ml de vin blanc
- 500 ml de fond de veau ou de volaille
- 6 œufs entiers
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 300 ml de crème liquide à 35 %
- 1 litre de crème liquide à 35 %
- 1 andouille de Vire

Déroulé 1/2

Préparation des lentilles :

- Cuire les lentilles façon risotto dans un sautoir.
- Faire suer l'oignon émincé dans une cuillère à soupe d'huile de pépins de raisin.
- Ajouter les carottes taillées en brunoise, puis les lentilles.
- Incorporer les branches de thym et les feuilles de laurier.
- Prélever 10 rondelles d'andouille et les réserver. Couper le reste de l'andouille en brunoise, puis l'ajouter aux lentilles.
- Mouiller progressivement avec le vin blanc et le fond de veau (ou de volaille) tout au long de la cuisson.
- Assaisonner de sel et de poivre du moulin.
- Cuire à feu doux en remuant régulièrement et en ajoutant le liquide au fur et à mesure, jusqu'à complète évaporation. Les lentilles doivent être fondantes.
- Retirer les branches de thym et les feuilles de laurier.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Eure

Royale de lentilles normandes sur son crémeux de lentilles et andouille de Vire

Déroulé 2/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 300 g de lentilles vertes de Normandie (Ferme des Mille Épis)
- 1 gros oignon jaune
- 2 carottes
- 2 branches de thym
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre du moulin
- 500 ml de vin blanc
- 500 ml de fond de veau ou de volaille
- 6 œufs entiers
- 300 ml de lait demi-écrémé
- 300 ml de crème liquide à 35 %
- 1 litre de crème liquide à 35 %
- 1 andouille de Vire

Préparation des royales

- Utiliser des ramequins en aluminium ou en Pyrex d'une contenance d'environ 100 ml.
- Disposer les ramequins dans un bac gastronorme allant au four et les huiler légèrement au spray.
- Déposer une tranche d'andouille au fond de chaque ramequin.
- Prélever la moitié de la préparation de lentilles (environ 500 g), ajouter les 6 œufs entiers, le lait et les 300 ml de crème liquide. Mélanger soigneusement au fouet afin d'obtenir un appareil homogène.
- Verser l'appareil dans les ramequins, au-dessus de la tranche d'andouille.
- Verser de l'eau dans le bac gastronorme afin de réaliser une cuisson au bain-marie.
- Cuire les royales environ 50 minutes à 150 °C.

Préparation du crémeux de lentilles

- Pendant la cuisson des royales, mixer le reste des lentilles avec le litre de crème liquide jusqu'à obtention d'un crémeux lisse.

Dressage

- Servir chaud dans un bol ou une assiette creuse.
- Déposer une louche de crémeux de lentilles.
- Démouler délicatement la royale et la retourner afin que la tranche d'andouille soit visible sur le dessus.
- Décorer avec une pluche de cerfeuil ou une chips d'andouille (tranches cuites au four à 80 °C pendant 2 heures).



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Eure

Chartreuse de paleron de bœuf en habit de chou vert, carottes de créances et écrasé de pommes de terre à la graine de moutarde

 10 PERSONNES

Ingrédients

Paleron de bœuf :

- 1 paleron de bœuf d'environ 1,5 kg
- 2 oignons
- 2 litres de vin rouge de cuisine
- Poivre en grains
- Baies de genièvre
- Ail
- Thym
- Sel

Chartreuses de chou :

- 2 choux verts
- Beurre
- Sucre en poudre
- 250 g de lardons fumés

Carottes de Créances :

- 500 g de carottes de Créances
- Beurre
- Sucre

Écrasé de pommes de terre :

- 1 kg de pommes de terre à purée
- 100 ml de crème liquide à 35 %
- Muscade
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Déroulé 1/3

Cuisson du paleron de bœuf (à réaliser la veille)

- Débiter le paleron de bœuf en petits morceaux.
- Faire suer les oignons émincés dans un rondau avec un peu de matière grasse.
- Ajouter les morceaux de paleron et les faire colorer.
- Mouiller avec le vin rouge à hauteur de la viande.
- Enfermer les épices (poivre en grains, baies de genièvre, thym et ail) dans une étamine, puis l'ajouter à la cuisson.
- Assaisonner de sel.
- Laisser mijoter à feu doux pendant environ 6 heures, jusqu'à obtenir une viande parfaitement fondante.
- Laisser refroidir à température ambiante.
- Égoutter le paleron en conservant précieusement le jus de cuisson.
- Effiloche la viande ou la passer très brièvement au robot coupe afin d'obtenir une texture homogène.

Préparation des aumônières de chou

- Blanchir les feuilles de chou vert dans une eau bouillante salée.
- Étaler 1 à 2 feuilles de chou selon leur taille.
- Déposer une grosse cuillère de paleron effiloché au centre.
- Refermer la feuille de chou en forme d'aumônière autour de la viande.
- Enrouler chaque aumônière dans du film alimentaire afin de conserver sa forme.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Eure

Chartreuse de paleron de bœuf en habit de chou vert, carottes de créances et écrasé de pommes de terre à la graine de moutarde



 10 PERSONNES

Ingrédients

Paleron de bœuf :

- 1 paleron de bœuf d'environ 1,5 kg
- 2 oignons
- 2 litres de vin rouge de cuisine
- Poivre en grains
- Baies de genièvre
- Ail
- Thym
- Sel

Chartreuses de chou :

- 2 choux verts
- Beurre
- Sucre en poudre
- 250 g de lardons fumés

Carottes de Créances :

- 500 g de carottes de Créances
- Beurre
- Sucre

Écrasé de pommes de terre :

- 1 kg de pommes de terre à purée
- 100 ml de crème liquide à 35 %
- Muscade
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Déroulé 2/3

- Réserver.
- Conserver le cœur du chou, puis l'émincer finement.
- Réaliser une embeurrée de chou en faisant revenir doucement les lamelles au beurre.
- Ajouter les lardons préalablement blanchis et poursuivre doucement la cuisson.

Préparation de la sauce :

- Filtrer le jus de cuisson du paleron.
- Le réduire légèrement et le lier si nécessaire afin d'obtenir une sauce nappante.

Préparation des carottes de Créances :

- Éplucher les carottes et les tailler en bâtonnets réguliers.
- Les cuire doucement en sautoir avec un peu d'eau, du beurre et du sucre afin de réaliser des carottes glacées.

Préparation de l'écrasé de pommes de terre à la moutarde :

- Cuire les pommes de terre à l'eau salée.
- Les écraser grossièrement afin d'obtenir une texture rustique.
- Ajouter la crème liquide et une pointe de muscade pour apporter de l'onctuosité.
- Incorporer la moutarde à l'ancienne et rectifier l'assaisonnement.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Eure

Chartreuse de paleron de bœuf en habit de chou vert, carottes de créances et écrasé de pommes de terre à la graine de moutarde

 10 PERSONNES

Ingrédients

Paleron de bœuf :

- 1 paleron de bœuf d'environ 1,5 kg
- 2 oignons
- 2 litres de vin rouge de cuisine
- Poivre en grains
- Baies de genièvre
- Ail
- Thym
- Sel

Chartreuses de chou :

- 2 choux verts
- Beurre
- Sucre en poudre
- 250 g de lardons fumés

Carottes de Créances :

- 500 g de carottes de Créances
- Beurre
- Sucre

Écrasé de pommes de terre :

- 1 kg de pommes de terre à purée
- 100 ml de crème liquide à 35 %
- Muscade
- 2 cuillères à soupe de moutarde à l'ancienne

Déroulé 3/3

Réchauffage et dressage :

- Retirer délicatement le film alimentaire des aumônières.
- Les réchauffer à la vapeur pendant environ 8 à 10 minutes.
- Dressage
- Déposer un fond d'écrasé de pommes de terre dans l'assiette.
- Poser l'aumônière de chou par-dessus.
- Disposer les bâtonnets de carottes glacées autour.
- Ajouter l'embeurrée de chou aux lardons.
- Napper généreusement avec la sauce au vin rouge.
- Servir bien chaud

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Eure

Sablé aux pommes normandes, crème de pommeau



 10
PERSONNES

Ingrédients

Le sablé

- 180 g de beurre pommade
- 70 g de sucre glace
- 160 g de farine
- 1 pincée de fleur de sel

La crème pâtissière au Pommeau

- 50 cl de lait
- 100 g de sucre
- 100 g d'œufs entiers
- 25 g de Maïzena
- 25 g de farine
- 50 g de beurre
- 2 feuilles de gélatine
- 10 ml de Pommeau de Normandie (ou jus de pomme selon préférence)

Le dressage

- 2 pommes normandes
- Sucre glace pour la décoration

Déroulé 1/2

Réalisation du sablé

- Mélanger à la feuille, au batteur, le beurre pommade, le sucre glace, la farine et la fleur de sel jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Abaisser la pâte entre deux feuilles de papier cuisson.
- Réserver au froid afin de raffermir la pâte.
- Cuire le sablé pendant 8 minutes à 180 °C.
- À la sortie du four, détailler immédiatement les sablés à l'aide de deux emporte-pièces ronds de tailles identiques.
- Pour le sablé supérieur, réaliser éventuellement un trou au centre afin de laisser apparaître la crème lors du dressage.
- Laisser refroidir complètement.

Préparation de la crème pâtissière au Pommeau

- Mettre les feuilles de gélatine à réhydrater dans de l'eau froide.
- Chauffer le lait.
- Mélanger le sucre avec les œufs entiers.
- Ajouter la farine et la Maïzena, puis mélanger jusqu'à obtenir une préparation homogène.
- Verser progressivement le lait chaud sur le mélange tout en fouettant.
- Remettre l'ensemble sur le feu et cuire comme une crème pâtissière.
- Hors du feu, incorporer le beurre en morceaux ainsi que les feuilles de gélatine préalablement essorées.
- Réserver au frais pendant une nuit.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Eure

Sablé aux pommes normandes, crème de pommeau



 10
PERSONNES

Ingrédients

Le sablé

- 180 g de beurre pomade
- 70 g de sucre glace
- 160 g de farine
- 1 pincée de fleur de sel

La crème pâtissière au Pommeau

- 50 cl de lait
- 100 g de sucre
- 100 g d'œufs entiers
- 25 g de Maïzena
- 25 g de farine
- 50 g de beurre
- 2 feuilles de gélatine
- 10 ml de Pommeau de Normandie (ou jus de pomme selon préférence)

Le dressage

- 2 pommes normandes
- Sucre glace pour la décoration

Déroulé 2/2

→ Le lendemain :

- Monter la crème au batteur afin de lui redonner une texture légère.
- Ajouter le Pommeau de Normandie et mélanger délicatement.
- Mettre la crème en poche avec une douille cannelée.

Dressage :

- Déposer un premier sablé au centre de l'assiette.
- Pocher la crème pâtissière au Pommeau sur le sablé.
- Ajouter quelques morceaux de pommes normandes en décoration.
- Recouvrir avec le deuxième sablé préalablement saupoudré de sucre glace.
- Servir frais.

Astuce du chef : le Pommeau apporte une note fruitée et légèrement boisée qui se marie parfaitement avec la pomme normande. Pour une version sans alcool, il peut être remplacé par un jus de pomme réduit afin de conserver l'intensité aromatique.