



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Nièvre

Velouté de courge aux amandes torréfiées et huile de vert de poireau



Ingrédients

Velouté de courge :

- 1,5 kg de courge
- 50 cl de crème
- 2 cuillères à café de ras el-hanout

Huile de vert de poireau :

- 2 verts de poireau
- 20 cl d'huile neutre

Dressage :

- Amandes torréfiées

Déroulé

Velouté :

- Cuire la courge dans un bouillon.
- Mixer avec la crème et le ras el-hanout jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.

Huile de vert de poireau :

- Mixer les verts de poireau avec l'huile neutre.
- Filtrer, mettre en poche à douille et laisser décanter.

Dressage :

- Dresser le velouté dans des bols.
- Ajouter quelques amandes torréfiées et terminer avec un filet d'huile de vert de poireau.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2 kg de viande de bœuf à braiser
- Vin blanc
- Fond blanc ou bouillon
- Garniture aromatique
- 1,2 kg de carottes
- 1,2 kg de panais
- 500 g de pommes de terre à chair farineuse
- Crème
- Beurre
- Sel et poivre

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Nièvre

Effiloché de bœuf en parmentier de vieux légumes

Déroulé

- Cuire la viande avec la marinade dans un bac gastro pendant 8 à 10 heures la veille, ou en cuisson de nuit.
- Retirer la viande du bouillon puis la passer à la feuille dans le batteur afin de l'effiloche.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Le jour du service, cuire les légumes puis les écraser en purée.
- Ajouter la crème et le beurre selon le goût.
- Dresser le parmentier en disposant l'effiloché de bœuf puis la purée de vieux légumes.
- Colorer au four quelques minutes à 180 °C avant le service.

Option végétarienne : remplacer la viande par des lentilles corail.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Nièvre

Panna cotta avec coulis de crème de marrons

 10
PERSONNES

Ingrédients

Panna cotta :

- 1 litre de crème liquide à 35 %
- 100 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 10 g de gélatine

Coulis de marrons :

- 1 kg de marrons en bocal
- 750 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 20 cl d'eau
- 50 cl de crème

Déroulé

Panna cotta :

- Faire chauffer la crème, le sucre et la gousse de vanille fendue.
- Réhydrater puis incorporer la gélatine.
- Verser en moules et laisser refroidir.

Coulis de marrons :

- Mettre tous les ingrédients dans un blender puis mixer jusqu'à obtention de la consistance souhaitée.
- Servir la panna cotta accompagnée du coulis de crème de marrons

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Nièvre

Fondant au chocolat avec insert crème de marrons



Ingrédients

- 300 g de beurre
- 300 g de chocolat noir
- 200 g de sucre glace
- 100 g de farine
- 6 œufs
- Crème de marrons pour l'insert

Déroulé

- Faire fondre le chocolat avec le beurre.
- Mélanger les œufs avec le sucre glace.
- Incorporer les deux préparations.
- Mouler l'appareil puis insérer la crème de marrons au centre.
- Cuire à 180 °C pendant 8 minutes.
- Servir tiède.