

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Sarthe

Velouté de potimarron, pain doré au beurre de safran



Ingrédients

Velouté de potimarron :

- 2,2 kg de potimarron (poids brut)
- 250 g d'oignons
- 40 g de beurre
- 20 g d'huile neutre
- 1,8 L de bouillon
- 250 ml de crème
- 18 g de sel
- Poivre blanc

Pain doré au beurre de safran :

- 10 tranches de pain de campagne (30 g chacune)
- 80 g de beurre
- 0,15 g de safran
- Fleur de sel

Matériel :

- Marmite
- Mixeur plongeant
- Poêle
- Couteau
- Planche à découper

Déroulé

Velouté :

- Émincer les oignons.
- Les faire suer avec le beurre et l'huile, sans coloration.
- Ajouter le potimarron coupé en morceaux (avec la peau si celle-ci est propre et de bonne qualité).
- Mouiller avec le bouillon.
- Cuire environ 25 minutes.
- Mixer finement afin d'obtenir une texture homogène.
- Ajouter la crème.
- Rectifier l'assaisonnement.

Pain doré :

- Faire infuser le safran dans le beurre fondu.
- Poêler les tranches de pain jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
- Ajouter une pincée de fleur de sel.

Dressage :

- Servir 220 ml de velouté par personne.
- Déposer une tranche de pain doré sur le dessus ou la servir à côté.



 10
PERSONNES

Ingrédients 1/2

Poulet croustillant :

- 1,8 kg de filets de poulet
- 150 g de farine
- 4 œufs
- 500 g de corn flakes
- Sel, poivre
- Huile de cuisson

Pommes de terre rôties :

- 2 kg de pommes de terre grenailles
- 80 ml d'huile
- 60 g de beurre
- Thym
- 4 gousses d'ail
- Sel

Maïs :

- 700 g de maïs
- 40 g de beurre
- 20 g de persil

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Sarthe

Poulet croustillant pané aux corn flakes, maïs et pommes de terre rôties, ketchup de betterave

Déroulé 1/2

Ketchup de betterave

- Faire suer les oignons avec l'huile.
- Ajouter les betteraves.
- Incorporer le concentré de tomate, le sucre et le vinaigre.
- Cuire environ 10 minutes.
- Mixer très finement jusqu'à obtenir une texture lisse.

Pommes de terre rôties

- Couper les pommes de terre en deux si nécessaire.
- Mélanger avec l'huile, l'ail, le thym et le sel.
- Cuire environ 40 minutes à 180 °C.
- Ajouter le beurre en fin de cuisson.

Maïs

- Réchauffer le maïs avec le beurre.
- Ajouter le persil.

Poulet croustillant

- Découper les filets en portions de 180 g.
- Assaisonner.
- Réaliser la panure en passant successivement les morceaux dans la farine, l'œuf battu puis les corn flakes concassés.
- Cuire environ 18 à 20 minutes à 190 °C.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Sarthe

Poulet croustillant pané aux corn flakes, maïs et pommes de terre rôties, ketchup de betterave

 10
PERSONNES

Ingrédients 2/2

Ketchup de betterave :

- 600 g de betteraves
- 60 g de concentré de tomate
- 40 ml de vinaigre
- 30 g de sucre
- 80 g d'oignons
- 20 ml d'huile
- Sel, poivre

Matériel :

- Plaques GN
- Four
- Mixeur
- Trois bacs pour la panure

Déroulé 2/2

Dressage

- 1 morceau de poulet croustillant
- 200 g de pommes de terre rôties
- 70 g de maïs
- 35 g de ketchup de betterave



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Sarthe

Brioche perdue aux pommes de Lavernat caramélisées, crème anglaise au mélilot

 10 PERSONNES

Ingrédients

Brioche perdue :

- 10 tranches épaisses de brioche

Appareil à brioche perdue :

- 700 ml de lait
- 300 ml de crème
- 6 œufs
- 80 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Pommes caramélisées :

- 1,5 kg de pommes de Lavernat
- 60 g de beurre
- 80 g de cassonade

Crème anglaise au mélilot :

- 800 ml de lait
- 8 jaunes d'œufs
- 120 g de sucre
- 8 g de mélilot

Matériel :

- Casserole
- Poêle
- Fouet
- Thermomètre de cuisson

Déroulé

Crème anglaise au mélilot :

- Faire infuser le mélilot dans le lait pendant 20 minutes.
- Filtrer.
- Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre.
- Cuire la crème anglaise à 82–84 °C.
- Refroidir rapidement.

Pommes caramélisées :

- Éplucher les pommes.
- Les couper en quartiers.
- Les faire caraméliser avec le beurre et la cassonade.

Brioche perdue :

- Tremper rapidement les tranches de brioche dans l'appareil.
- Égoutter.
- Colorer à la poêle avec du beurre.
- Terminer la cuisson au four pendant 5 minutes à 170 °C.

Dressage :

- 1 tranche de brioche perdue
- Pommes caramélisées
- 80 ml de crème anglaise au mélilot