

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Alpes-de-Haute-Provence & Hautes-Alpes

Caviar d'aubergine et crémeux d'artichaut à tartiner

 10 PERSONNES

Ingrédients

Crémeux d'Artichaut

- 250 g Artichauts à l'huile en conserve égouttés
- 250 g Philadelphia
- 1/2 Citron jaune (zeste)
- 1/2 Citron jaune (jus)
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette
- Sumac
- Huile d'olive

Caviar d'Aubergine

- 5 Aubergines
- 1/2 Citron (zeste)
- Huile d'olive
- Sel
- Piment d'Espelette
- 100 g Yaourt grec
- 1/2 Échalote ciselée
- 80 g Menthe fraîche
- 80 g Coriandre fraîche
- 80 g Basilic frais

Petits pains pita ou gressins (pour accompagner)

Déroulé

Crémeux d'Artichaut

- Mixer au blender les artichauts à l'huile égouttés avec le Philadelphia.
- Assaisonner de sel, poivre, piment d'Espelette, le zeste et le jus de citron, et une pointe de sumac.
- Disposer en petit bol et ajouter un trait d'huile d'olive.

Caviar d'Aubergine

- Couper les aubergines en 2 et les quadriller, ajouter du sel, du piment d'Espelette et le zeste de citron.
- Cuire 50 minutes au four sec en papillote aluminium à 180°C.
- Prélever la chair, la hacher et la mettre à égoutter une nuit entière sur une plaque à trous.
- Le lendemain, mélanger avec le yaourt grec, les échalotes ciselées, la menthe, la coriandre et le basilic hachés.
- Dresser en bols

Vous pouvez prévoir de servir ces 2 tartinables avec des petits pains pita ou des gressins

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Alpes-de-Haute-Provence & Hautes-Alpes

Jarret de porc confit, millefeuille de pommes de terre façon boulangère 1/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Jarret :

- 1,5 kg Jarret de porc ou de veau désossé
- 200g Estragon
- 200g Cerfeuil
- Blanc d'œuf en poudre
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette

Sauce :

- Tiges d'estragon et de cerfeuil (récupérées des rouleaux)
- Beurre (pour monter la sauce)
- Fond de veau ou jus de viande

Déroulé

Jarret :

- Mettre bien à plat les jarrets, les assaisonner généreusement de sel, de piment d'Espelette et de poivre.
- Poudrer généreusement à l'aide d'une passette de blanc d'œuf en poudre.
- Hacher l'estragon et le cerfeuil et disposer les herbes hachées sur la viande aplatie.
- Rouler au film alimentaire en serrant bien pour obtenir des boudins d'une dizaine de centimètres de diamètre.
- Mettre sous vide les boudins et les cuire 36 heures à 72°C en vapeur.
- Refroidir et avant le service tailler des petits ronds de jarret.
- Snacker pour servir légèrement croustillants ou réchauffer à la vapeur.

Sauce :

- Récupérer les tiges d'estragon et de cerfeuil ayant servi dans les rouleaux.
- Réaliser un jus de viande et l'infuser avec les tiges d'estragon et de cerfeuil.
- Monter légèrement au beurre au moment du service.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Alpes-de-Haute-Provence & Hautes-Alpes

**Jarret de porc confit, millefeuille de
pommes de terre façon boulangère**
2/2

 10
PERSONNES

Ingrédients

Millefeuille de pommes de terre :

- 1,5 kg Pommes de terre type Agria
- 1,2 kg Oignons blancs épluchés
- 10 cl Huile de pépins de raisin
- 200 g Beurre
- 50 g Thym frais
- Sel
- Poivre

Déroulé

Millefeuille de pommes de terre :

- Émincer les oignons blancs très finement.
- Les cuire avec l'huile de pépins de raisin, le thym et une pincée de sel. Laisser confire doucement jusqu'à obtenir une coloration blonde. Refroidir.
- Éplucher les pommes de terre sans les mettre dans l'eau. Les tailler en fines lamelles.
- Dans un cadre ou un gastro chemisé de papier sulfurisé, monter le millefeuille comme suit : 2 couches de pommes de terre, beurre fondu au pinceau généreusement, sel, poivre, 1 couche fine d'oignons confits. Répéter jusqu'en haut du cadre.
- Cuire au minimum 1h45 à 170°C avec une plaque par-dessus lestée de poids.
- Refroidir une nuit entière puis tailler en petits cubes.
- Réchauffer au four sec pour colorer légèrement avant le service.

Dressage :

- Servir un morceau de jarret nappé de sauce infusée à l'estragon accompagné du millefeuille de pommes de terre.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Alpes-de-Haute-Provence & Hautes-Alpes

Pomme de Haute-Provence confite, sablé au petit épeautre, crème au mélilot

 10 PERSONNES

Ingrédients

Crème chantilly au mélilot :

- 30 cl Crème liquide
- 30 g Mascarpone
- Extrait de vanille
- 22,5 g Sucre glace
- 0.8 gr de mélilot séché (le mélilot est une plante très présente dans le 04/05, je vous invite à en cueillir et le faire sécher)

Sablé au petit épeautre :

- 29 g Jaunes d'œufs
- 65 g Sucre glace
- 73 g Beurre
- 1 g Sel fin
- 56 g Farine T55
- 40 g Farine de petit épeautre
- 1,3 g Levure chimique

Terrine de pomme :

- 10 Pommes du 04
- 45 g Sucre
- 18 cl Eau

Déroulé

Crème chantilly au mélilot :

- Infuser le mélilot une nuit dans la crème liquide, puis passer au chinois.
- Mélanger l'ensemble des éléments (crème infusée, mascarpone, sucre glace, vanille) et monter au batteur pour obtenir une texture de chantilly. Réserver.

Sablé au petit épeautre :

- Tamiser la levure avec les deux farines.
- Mélanger au batteur le beurre, le sucre glace et le sel pour obtenir une texture très crémeuse.
- Incorporer les jaunes d'œufs, puis le mélange farine-levure.
- Réserver 24 heures au froid.
- Étaler à 0,7 cm d'épaisseur, détailler de la forme souhaitée.
- Cuire à 180°C une douzaine de minutes (selon le four) jusqu'à obtenir des sablés bien dorés.

Terrine de pomme :

- Réaliser un caramel à sec, décuire avec l'eau chaude et faire bouillir 2 minutes. Réserver.
- Éplucher et vider les pommes, les trancher finement à la mandoline.
- Les déposer dans un bac gastro, verser le caramel par-dessus, couvrir d'aluminium bien fermé.
- Cuire au four sec à 90°C pendant 10 heures.
- Refroidir puis tailler en petits cubes.

Dressage :

- Déposer un petit cube de pomme confite sur un sablé au petit épeautre de la même taille.
- Ajouter sur le dessus une belle quenelle de chantilly mascarpone au mélilot.