

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Académie de Créteil

Velouté de courge & châtaigne Crumble parmesan

 10
PERSONNES

Ingrédients

Velouté :

- 1.2 kg Courge butternut ou potimarron
- 1,8 L Lait
- 20 cl Crème UHT 30%
- 3 cl Huile d'olive
- QS Sel, poivre, muscade

À part :

- 200 g Châtaignes cuites

Crumble :

- 80 g Farine
- 60 g Beurre
- 60 g Parmesan râpé

Déroulé

- Éplucher et laver les légumes.
- Mouiller avec le lait et la crème.
- Ajouter 10 g de sel avant cuisson.
- Cuire 45 min à frémissement.
- Mixer avec une noisette de beurre en réservant une partie du liquide.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Préparer le crumble et les châtaignes poêlées séparément.
- Cuire le crumble 18 min à 170°C. Réserver au sec.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Académie de Créteil

Filet de poisson sauce choron Tatin de légumes de saison



Ingrédients

Poisson :

- 1.2 kg Filet de cabillaud

Sauce Choron :

- 70 cl Sauce béarnaise
- 35 g Concentré de tomate
- 8 g Estragon
- 50 g Échalotes
- 30 g Beurre

Légumes :

- 300 g Courgettes râpées
- 300 g Tomates mondées
- 250 g Carottes râpées
- 200 g Poireaux émincés
- 12 g Basilic

Base :

- 500 g Pâte feuilletée
- 30 cl Huile d'olive
- 25 g Beurre
- 20 g Sucre

Déroulé

Poisson et sauce :

- Décongeler si nécessaire.
- Disposer les filets en gastronormes.
- Cuire à la vapeur à 82°C à cœur.
- Réaliser la sauce Choron (sauce béarnaise additionnée de concentré de tomate et d'estragon).
- Napper au moment du service.

Tatin de légumes :

- Cuire les légumes séparément et assaisonner.
- Égoutter.
- Réaliser un caramel léger.
- Garnir les plaques, basilic au milieu.
- Ajouter la pâte feuilletée.
- Cuire à 180°C environ 30 minutes.
- Démouler avant le service.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Académie de Créteil

Finger praliné vanille et son caramel beurre salé

 10
PERSONNES

Ingrédients

Biscuit :

- 3 Œufs
- 140 g Farine
- 140 g Sucre
- 70 g Beurre

Croustillant :

- 200 g Praliné
- 70 g Chocolat au lait
- 70 g Crêpes dentelles

Mousse vanille :

- 30 cl Lait
- 40 cl Crème
- QS Vanille
- 8 g Gélatine
- 90 g Sucre

Caramel beurre salé :

- 100 g Sucre
- 10 cl Crème
- 35 g Beurre demi-sel

Déroulé

- Réaliser le biscuit en mélangeant les ingrédients, cuire et laisser refroidir.
- Préparer le croustillant en faisant fondre le chocolat au lait avec le praliné, incorporer les crêpes dentelles émiettées et étaler sur le biscuit.
- Réaliser la mousse vanille : chauffer le lait avec la vanille et le sucre, incorporer la gélatine ramollie, puis la crème montée. Couler sur le croustillant et laisser prendre au froid.
- Réaliser le caramel beurre salé à sec, décuire avec la crème chaude et incorporer le beurre demi-sel.
- Dresser en fingers, napper de caramel au moment du service.