

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Cantal

Velouté du pois blond de la Planèze au lait de coco et curry

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 400 g Pois blonds de la Planèze secs
- 140 g Oignons
- 60 g Échalotes
- 10 g Ail
- 30 g Huile d'olive
- 10 g Curry
- 2 g Curcuma
- 16 g Gingembre frais
- 400 g Lait de coco
- 1,5 L Bouillon de légumes
- 8 g Sel
- 0,5 Citron vert
- 0,25 botte Coriandre fraîche
- PM Huile de curry

Déroulé

- La veille, faire tremper les pois blonds dans une grande quantité d'eau froide, égoutter et rincer.
- Suer les oignons, les échalotes et l'ail à l'huile d'olive, ajouter le gingembre râpé, le curry et le curcuma afin de torréfier une minute sans coloration.
- Ajouter les pois blonds et le bouillon de légumes, cuire une heure à frémissement.
- Ajouter le lait de coco, laisser mijoter 5 minutes puis mixer et passer au chinois.
- Rectifier l'assaisonnement, ajouter la coriandre fraîche ciselée et un filet d'huile de curry à l'envoi.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Cantal

Confit de paleron aux épices douces Polenta au Cantal 1/2



Ingrédients

Paleron :

- 2 000 g Paleron de bœuf Salers
- 500 g Oignons
- 300 g Carottes
- 200 g Échalotes
- 1 Tête d'ail
- 40 g Concentré de tomate
- 10 cl Porto
- 75 cl Vin rouge
- 1,2 L Fond brun de veau
- 30 g Miel
- 8 cl Huile d'olive
- 40 g Beurre

Épices et aromates :

- 1 Bâton de cannelle
- 2 Anis étoilés
- 4 Gousses de cardamome verte
- 8 g Graines de coriandre
- 5 g Graines de cumin
- 30 g Gingembre frais
- 1 Citron (écorce)
- 1 Orange (écorce)
- 10 Grains de poivre noir
- 2 Feuilles de laurier
- 2 Branches de thym frais

Déroulé

Paleron :

- Faire macérer tous les éléments de garniture, le vin rouge, le porto et les épices pendant 12 heures.
- Égoutter, colorer le paleron, la garniture, le miel et les épices, ajouter les liquides, le fond de veau et le concentré de tomate.
- Cuire 6 heures à 120°C.
- Sortir délicatement le paleron, passer la sauce au chinois et réduire à la nappe, monter au beurre.

Options de service :

- Option 1 : rouler le paleron en boudin, refroidir, tailler en tranches, réchauffer 2 minutes à 180°C et napper de sauce.
- Option 2 : réunir la viande effilochée et la sauce, servir.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Cantal

Confit de paleron aux épices douces Polenta au Cantal 2/2



Ingrédients

Polenta crémeuse au Cantal :

- 350 g Polenta express
- 1,2 L Lait entier
- 80 cl Bouillon de volaille
- 200 g Cantal entre deux râpé
- 30 cl Crème liquide
- 80 g Beurre
- 8 g Sel
- 2 g Poivre blanc
- 1 g Muscade
- 2 Branches de thym frais

Déroulé

Polenta crémeuse au Cantal :

- Porter à ébullition le lait et le bouillon de volaille avec sel, poivre, muscade et thym.
- Verser la polenta en pluie et cuire 6 à 8 minutes en remuant à la spatule.
- Incorporer le beurre et la crème chaude, hors du feu ajouter le Cantal et rectifier l'assaisonnement.
- Servir.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Crème de potimarron :

- 500 g Potimarron
- 3 Jaunes d'œufs
- 1 Gousse de vanille
- 375 g Crème liquide 35% MG
- 90 g Cassonade
- 6 g Gélatine

Galettes charentaises :

- 1 Petit œuf entier + 1 jaune
- 125 g Beurre pommade
- 250 g Farine
- 125 g Sucre
- 1 c. à soupe Cognac
- 1 pincée Sel

Cantal

Crème de potimarron au sucre vanillé accompagnée d'une galette charentaise

Déroulé

Crème de potimarron :

- Couper le potimarron en gros morceaux sans le peler mais en enlevant les graines.
- Cuire à l'eau bouillante non salée environ 20 minutes puis mixer.
- Blanchir les jaunes d'œufs et la cassonade, verser la crème préalablement vanillée et bouillie dessus ainsi que la gélatine ramollie à l'eau froide et essorée.
- Verser cette préparation chaude sur la purée de potimarron en fouettant.
- Passer au chinois et laisser reposer 30 minutes à température ambiante.
- Verser la préparation dans les contenants.

Galettes charentaises :

- Mélanger doucement au batteur le sucre, le beurre, l'œuf entier et le sel, puis ajouter la farine petit à petit et finir avec le cognac.
- Filmer la pâte et la mettre au réfrigérateur 20 minutes.
- Étaler au rouleau à pâtisserie à 1 cm d'épaisseur et façonner des disques cannelés à l'emporte-pièce.
- Option : étaler en rectangle sur plaque entière, dorer au jaune d'œuf et quadriller à la fourchette.
- Cuire au four à 175°C pendant 9 à 10 minutes.