



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Charente

Tatin d'endive et sa mâche

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 600 g Endives
- 2 cl Huile d'olive
- 200 g Mâche bio
- 50 g Miel
- 4 Pâtes feuilletées au beurre
- 4 g Poivre blanc moulu
- 20 g Sel fin
- 0,05 sachet Thym frais
- 2 cl Vinaigre balsamique IGP

Déroulé

- Nettoyer et désinfecter les endives.
- Enlever les pieds, les tailler en deux dans le sens de la longueur. Réserver au froid.
- Sur une plaque à pâtisserie, disposer un papier sulfurisé.
- Ajouter l'assaisonnement suivant sur toute la feuille : huile d'olive, balsamique, miel, thym, sel, poivre, paprika. À l'aide d'une fourchette, mélanger et étaler de façon homogène.
- Disposer les endives bien serrées sur la feuille, le cœur vers l'assaisonnement.
- Déposer la plaque de feuilletage préalablement piquée sur les endives. Recouvrir de papier sulfurisé puis d'une plaque à pâtisserie.
- Presser légèrement, puis enfourner à 170°C chaleur sèche environ 30 min. Puis à 150°C, 15 à 20 min.
- Vérifier la caramélisation en cours de cuisson. Retirer l'excédent d'eau si besoin en cours de cuisson.
- En fin de cuisson, sortir les plaques du four et enlever la plaque et le sulfurisé côté pâte afin d'évacuer l'humidité environ 15 min.
- Retourner la tatin et tailler les portions.
- À servir dans les 2 heures après cuisson.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Charente

Filet de truite et Risotto d'orge automnal

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 3 g Ail
- 100 g Beurre baratte AOP
- 200 g Champignons de Paris
- 3 bottes Ciboulette
- 1,5 kg Filet de truite Bellet
- 100 g Mascarpone
- 100 g Oignons rouges
- 700 g Orge perlée bio
- 100 g Parmesan râpé AOP
- 300 g Potimarron en cube
- 10 cl Vin blanc

Déroulé

Risotto d'orge :

- Réaliser un bouillon de légumes. Réserver.
- Faire revenir les oignons ciselés sans coloration dans une marmite, ajouter l'orge pour la nacrer. Saler.
- Ajouter le vin blanc et l'ail en chemise, remuer sans arrêt et laisser réduire.
- Mouiller à hauteur avec le bouillon et remuer régulièrement jusqu'à absorption. Recommencer l'opération jusqu'à cuisson complète.
- Dans un même temps, escaloper les champignons et les poêler. Assaisonner sel, poivre. Réserver.
- Tailler les potirons en mirepoix, les rôtir au beurre moussant. Réserver.
- En fin de cuisson de l'orge, ajouter les légumes, monter au beurre, détendre au mascarpone, lier avec le parmesan. Le risotto doit être crémeux, ajouter du bouillon si trop épais.
- Ajouter la ciboulette ciselée. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Filet de truite :

- Faire rôtir le filet de truite préalablement assaisonné dans un beurre moussant côté peau pour la rendre croustillante puis débarrasser sur plaque côté chair.
- Terminer la cuisson au four à 85°C pendant 15 min.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Charente

Carotte cake au Manslois



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 25 g Beurre baratte AOP
- 2 g Cannelle moulue
- 450 g Carottes
- 200 g Farine de maïs bio
- 100 cl Huile de colza
- 5 Levures chimiques
- 4 Œufs plein air
- 150 g Poudre d'amande
- 200 g Sucre cassonade
- 50 g Graines de tournesol

Glaçage :

- 75 g Fromage Manslois
- 100 g Sucre glace

Déroulé

Appareil :

- Dans un saladier, blanchir les œufs et le sucre cassonade jusqu'à ce que l'appareil devienne moussieux.
- Incorporer l'huile en filet tout en remuant.
- À part, mélanger la farine, la levure, la poudre d'amande et la cannelle.
- Incorporer délicatement les deux mélanges afin d'obtenir une pâte homogène.
- Ajouter les carottes râpées et les graines de tournesol.
- Cuire à 180°C pendant 50 à 55 min environ.
- Laisser refroidir à température ambiante.

Glaçage :

- Dans un saladier, mélanger le beurre pommade avec le Manslois.
- Ajouter le sucre glace tamisé.
- Mélanger légèrement afin d'obtenir la texture souhaitée.
- Étaler le glaçage sur le gâteau refroidi.