



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Côtes-d'Armor

Panna cotta de chou-fleur et chips de jambon de pays

Déroulé

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 1 Chou-fleur
- 94 cl Lait
- 94 cl Crème
- 2,5 Gousses d'ail écrasées
- 7,5 Branches de thym
- 6 g Poivre en grains
- 6 g Sel
- 15 g Feuilles de gélatine
- 10 tranches Jambon de pays (très fines)

- Couper le chou-fleur pour former des petits bouquets. Utiliser le pied du chou-fleur et les retailles pour faire la panna cotta et réserver les plus beaux bouquets pour les choux-fleurs marinés.
- Dans une casserole, combiner 500 g de retailles de chou-fleur, le lait, la crème, l'ail, le thym, le poivre et le sel.
- Amener le tout à ébullition, baisser le feu au minimum et laisser frémir le tout 20 minutes en remuant fréquemment pour éviter que le fond brûle.
- Passer le tout au tamis fin, ajouter la gélatine préalablement réhydratée et mélanger bien pour la faire fondre.
- Rectifier l'assaisonnement et répartir le mélange dans des bols ou assiettes creuses.
- Réfrigérer le tout un minimum de 2 heures ou jusqu'à ce que la panna cotta ait pris.

Pour les chips de jambon de pays :

- Préchauffer le four à 150°C (chaleur tournante) ou 160°C en statique.
- Disposer les tranches de jambon de pays bien à plat sur une plaque recouverte de papier cuisson, sans qu'elles se superposent.
- Couvrir d'une seconde feuille de papier cuisson et poser une grille ou une plaque par-dessus pour les maintenir bien à plat pendant la cuisson.
- Enfourner environ 12 à 15 minutes, en surveillant régulièrement : le jambon doit devenir croustillant et légèrement doré, sans brûler.
- Sortir du four et laisser refroidir directement sur la plaque : les chips finissent de durcir en refroidissant.
- Réserver au sec, à température ambiante, et utiliser le jour même pour garder le croquant.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Côtes-d'Armor

**Filet de lieu noir, Jus de volaille,
Andouille de Guéméné
Écrasé de pommes de terre**

 10
PERSONNES

Ingrédients

Pavés de lieu jaune :

- 10 Pavés de lieu noir avec peau (150 g chacun)
- 75 g Beurre
- PM Fleur de sel
- PM Sel
- PM Poivre

Jus de volaille :

- 63 cl Cidre
- 5 Oignons
- 5 Carottes
- 50 cl Bouillon de volaille
- 50 g Beurre

Écrasé de pommes de terre :

- 2 000 g Pommes de terre (Bintje)
- 25 brins Ciboulette
- 150 g Beurre demi-sel
- PM Gros sel

Finition :

- PM Andouille de Guéméné (2 tranches par portion)

Déroulé

- Préchauffer le four à 200°C (th. 7).
- Dans une poêle, faire fondre le beurre et y faire juste dorer le poisson côté peau. Assaisonner avec du sel et du poivre. Déposer les filets dans un plat allant au four. Enfourner et cuire 8 à 10 minutes. Réserver au chaud à l'entrée du four éteint.
- Déposer 2 tranches d'andouille de Guéméné sur le lieu au moment de servir et rôtir au grill 1 à 2 minutes.

Pour le jus de volaille :

- Peler, laver et tailler les carottes en petits dés. Couper le beurre en petits morceaux.
- Éplucher, laver et émincer les oignons.
- Déposer les oignons et les carottes dans une casserole et verser le cidre. Porter à ébullition jusqu'à réduction presque complète du liquide. Verser le bouillon de volaille. Faire réduire de moitié, filtrer et ajouter le beurre progressivement tout en mélangeant. Maintenir au chaud. Vérifier l'assaisonnement.

Pour l'écrasé de pommes de terre :

- Laver et ciseler la ciboulette.
- Peler, laver les pommes de terre. Les couper en gros morceaux. Les cuire 30 minutes dans une eau salée au gros sel. Les écraser rapidement à la fourchette en ajoutant la ciboulette ciselée et le beurre par petits morceaux. Assaisonner.
- Sur chaque assiette, déposer un filet de poisson, le saupoudrer de fleur de sel. Répartir l'écrasé de pomme de terre et verser un cordon de sauce.
- Décorer de brins de ciboulette. Servir aussitôt.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Côtes-d'Armor

Suprême de poulet au cidre Écrasé de pommes de terre

 10
PERSONNES

Ingrédients

Volaille :

- 10 Suprêmes de poulet (120 à 150 g pièce)
- PM Sel, poivre
- PM Thym, laurier
- PM Beurre

Sauce au cidre :

- 1 L Cidre local
- 250 g Échalotes
- 50 cl Crème liquide
- 1 L Fond de volaille
- PM Éléments de liaison (roux, maïzena ou féculent)

Écrasé de pommes de terre :

- 2 000 g Pommes de terre (Bintje)
- 25 brins Ciboulette
- 150 g Beurre demi-sel
- PM Gros sel

Déroulé

Suprêmes de poulet :

- Saisir les suprêmes sur chaque face à la poêle, puis les disposer dans une plaque GN1.
- Les arroser de cidre et de noisettes de beurre, ajouter du thym et du laurier.
- Cuire au four sec à 160°C puis réserver après cuisson.

Sauce au cidre :

- Faire revenir les échalotes dans un peu de beurre avec une branche de thym jusqu'à légère coloration.
- Déglacer au cidre local et laisser réduire.
- Ajouter le fond de volaille et poursuivre la réduction.
- Lier, ajouter la crème et vérifier l'assaisonnement.

Pour l'écrasé de pommes de terre :

- Laver et ciseler la ciboulette.
- Peler, laver les pommes de terre. Les couper en gros morceaux. Les cuire 30 minutes dans une eau salée au gros sel. Les écraser rapidement à la fourchette en ajoutant la ciboulette ciselée et le beurre par petits morceaux. Assaisonner.
- Sur chaque assiette, déposer un filet de poisson, le saupoudrer de fleur de sel. Répartir l'écrasé de pomme de terre et verser un cordon de sauce.
- Décorer de brins de ciboulette. Servir aussitôt.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Côtes-d'Armor

Crêpe bretonne, pomme caramélisée et caramel beurre salée



 10
PERSONNES

Ingrédients

Pâte à crêpe :

- 250 g Farine
- 100 g Sucre
- 3 Œufs entiers frais
- 50 cl Lait entier de ferme
- 1 pincée Sel
- PM Beurre

Caramel beurre salé :

- 200 g Sucre
- 80 g Beurre demi-sel
- 20 cl Crème liquide entière
- 1 pincée Fleur de sel (facultatif)

- 6 Pommes

Déroulé

Pâte à crêpe :

- Dans un saladier, mettre la farine, le sucre et une pincée de sel, puis former un puits au centre.
- Verser progressivement la moitié du lait en fouettant pour éviter les grumeaux, puis ajouter les œufs et mélanger bien.
- Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit bien lisse.
- Laisser reposer environ 1 heure (facultatif mais recommandé).
- Au moment de cuire les crêpes, incorporer le reste du lait et mélanger de nouveau.

Pommes poêlées :

- Peler les pommes et les couper en cubes.
- Les faire revenir dans un peu de beurre en veillant à ce qu'elles restent légèrement croquantes. Réserver.

Caramel beurre salé :

- Verser le sucre dans une casserole à fond épais et le faire fondre à feu moyen sans remuer.
- Lorsque le caramel prend une belle couleur ambrée, retirer du feu.
- Ajouter le beurre coupé en morceaux et mélanger délicatement.
- Faire chauffer la crème à part, puis la verser progressivement dans le caramel en remuant (attention aux éclaboussures).
- Remettre sur feu doux 1 à 2 minutes pour obtenir une texture lisse.
- Laisser refroidir.