

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2.4 Kg Courges de saison (butternut et/ou potimarron)
- 400 g Oignons jaunes
- 30 g Ail
- 2,4 L Bouillon de légumes
- 40 cl Crème légère
- 6 cl Huile d'olive
- 5 cl Huile vierge de tournesol
- 100 g Graines de courges
- PM Sel, poivre, muscade

Gers

Velouté de courges, huile vierge de tournesol, graines de courges et crème léger

Déroulé

- Éplucher et tailler les courges en cubes réguliers.
- Émincer les oignons puis les faire suer doucement dans l'huile d'olive sans coloration
- Ajouter l'ail.
- Ajouter les courges, mouiller avec le bouillon et cuire environ 30 minutes jusqu'à complète tendreté.
- Mixer très finement, ajouter la crème légère et rectifier l'assaisonnement.
- Torrifier les graines de courges à sec.
- Servir bien chaud avec un filet d'huile vierge de tournesol, les graines torréfiées et une touche de crème légère.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Gers

Maffé de porc noir, millet



Ingrédients

Maffé :

- 1.2 kg Sauté de porc noir de Bigorre
- 400 g Beurre de cacahuète
- 200 g Concentré de tomates
- 500 g Choux de Bruxelles
- 300 g Oignons jaunes
- 300 g Carottes fraîches
- PM Eau ou bouillon (à hauteur)

Millet :

- 100 g Millet bio
- PM Huile
- PM Sel
- PM Eau (même volume que le millet)

Déroulé

Pour le maffé :

- Préparer les légumes en les coupant en cubes de 2 cm × 2 cm et émincer le chou.
- Marquer la viande et faire suer les légumes, mouiller à hauteur et laisser cuire environ 1 heure.
- 30 min avant de servir, lier le bouillon avec le beurre de cacahuète, laisser mijoter et ajouter le concentré de tomates.

Pour le millet :

- Rincer le millet afin d'enlever l'amidon.
- Le faire tremper dans l'eau 1 heure, égoutter et mettre en bacs GN 1/1.
- Huiler et saler, ajouter le même volume d'eau.
- Cuire 15 min au four vapeur à couvert, laisser reposer 5 min.
- Huiler et égrener le millet.
- Servir.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Gers

Tajine de lentilles, citrons confits

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 Kg Lentilles vertes
- 400 g Oignons jaunes
- 400 g Carottes
- 200 g Céleri branche
- 40 g Ail
- 140 g Citrons confits
- 100 g Concentré de tomate
- 2 L Bouillon de légumes
- 10 cl Huile d'olive
- 16 g Ras el-hanout
- 8 g Cumin
- 6 g Curcuma
- 4 g Gingembre moulu
- 60 g Coriandre fraîche

Déroulé

- Rincer les lentilles.
- Émincer les oignons, les carottes, le céleri et l'ail.
- Faire suer les légumes dans l'huile d'olive sans coloration.
- Ajouter les épices et le concentré de tomate, cuire quelques minutes pour développer les arômes.
- Ajouter les lentilles puis mouiller avec le bouillon.
- Cuire doucement 35 à 40 minutes en conservant des lentilles fondantes mais non éclatées.
- Ajouter les citrons confits finement émincés en fin de cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement et terminer avec la coriandre fraîche au moment du service.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Gers

Pomme rôtie au miel, caramel et crumble de pain

 10
PERSONNES

Ingrédients

Pommes rôties :

- 2 000 g Pommes de saison
- 140 g Miel
- 100 g Beurre
- 0,4 Gousse de vanille

Caramel :

- 200 g Sucre
- 20 cl Crème liquide
- 50 g Beurre demi-sel

Crumble de pain :

- 400 g Pain de la veille
- 100 g Beurre
- 100 g Cassonade

Déroulé

Pommes rôties :

- Couper les pommes en quartiers réguliers.
- Les rôtir au four avec le beurre, le miel et la vanille jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement caramélisées.

Caramel :

- Réaliser un caramel blond, décuire progressivement avec la crème chaude puis incorporer le beurre demi-sel.

Crumble de pain :

- Mixer le pain de la veille pour obtenir une chapelure grossière.
- Mélanger cette chapelure avec le beurre et la cassonade, puis cuire au four jusqu'à coloration dorée.
- Dresser les pommes rôties, napper légèrement de caramel et terminer avec le crumble de pain.