

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Deux-Sèvres

Potimarron Rôti et Praliné de Courge, Champignons Crus et Noix Grillées, Chèvre Frais et Sec

 10 PERSONNES

Ingrédients

Crèmeux potimarron :

- 1 Potimarron de 1,5 kg
- 2 Gousses d'ail
- 2 Bouquets de thym
- 300 g Beurre
- 30 g Gros sel

Praliné de courge :

- 400 g Graines de courge
- 200 g Huile de courge
- 100 g Miel
- PM Sel, poivre

Topping :

- 10 Champignons de Paris bien fermes
- 50 Cerneaux de noix
- 1 Courge butternut
- PM Chèvre frais
- PM Chèvre sec

Déroulé

Crèmeux potimarron :

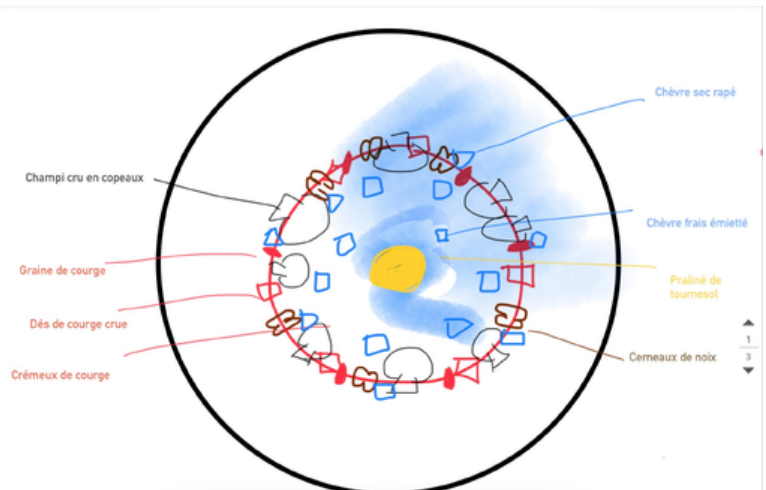
- Insérer dans la partie creuse du potimarron : ail, thym, beurre et gros sel.
- Rôtir au four jusqu'à complète cuisson, éplucher et mixer au blender avec l'ail de cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement. Réserver en poche à douille.

Praliné de courge :

- Toaster les graines de courge puis les mixer avec le miel et l'huile de courge jusqu'à obtention d'un praliné.
- Assaisonner sel et poivre. Réserver en pipette.

Topping :

- Couper des copeaux de champignons de Paris à la mandoline.
- Torrifier les cerneaux de noix et les graines de courge.
- Découper une brunoise de courge butternut crue.
- Concasser grossièrement le chèvre frais. Râper le chèvre sec à la microplane au dernier moment avant l'envoi.





JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Deux-Sèvres

Volaille Braisée et son Jus de Cuisson, Moutabal au Sésame et Pois Chiches aux Herbes, Tomates Fraîches

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 6 Cuisses de volaille désossées
- 4 kg Aubergines
- 200 g Gingembre frais
- 50 cl Huile d'olive
- 200 g Tahini
- 300 g Pois chiches cuits
- PM Graines de sésame
- PM Piment d'Espelette
- PM Fleur de sel
- PM Herbes fraîches (coriandre, origan, marjolaine, cerfeuil, basilic...)
- PM Tomates fraîches
- PM Bouillon de volaille

Déroulé

Cuisson volaille :

- Cuire les cuisses au four, recouvertes de bouillon de volaille et de morceaux de gingembre à hauteur.
- Cuire à 175°C jusqu'à atteindre 72°C à cœur (20 à 25 minutes).
- Réserver et laisser reposer au moins 30 minutes avant de servir.

Moutabal :

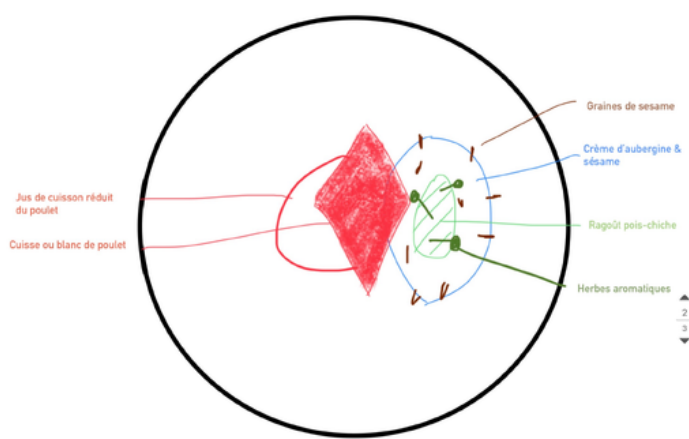
- Rôtir les aubergines à l'huile d'olive au four à 200°C jusqu'à complète cuisson.
- Mixer les aubergines avec le tahini et l'huile de cuisson, assaisonner et réserver.

Salade de pois chiches :

- Concasser les tomates avec les herbes, assaisonner de piment d'Espelette et de fleur de sel.
- Mélanger avec les pois chiches cuits, réserver au frais.

Jus :

- Réduire le bouillon de cuisson des cuisses, lier si nécessaire.





JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Deux-Sèvres

Poire Pochée aux Épices, Tartare Poire-Aneth et Meringue Brûlée

 10 PERSONNES

Ingrédients

Poires pochées :

- 10 Poires
- 4 L Eau sucrée à 40%
- 10 Graines de cardamome verte
- 2 Clous de girofle
- 20 Graines de cumin
- 10 Grains de poivre noir
- 20 g Sel
- PM Épluchures de poires

Meringue italienne :

- 120 g Blancs d'œufs
- 240 g Sucre
- 100 g Eau (infusée aux épluchures de poire)

Tartare poire-aneth :

- 4 Poire crue
- PM Jus de citron
- PM Aneth fraîche

Pochage des poires :

- Faire un sirop à 40% de sucre.
- Toaster les épices dans une poêle et les ajouter au sirop.
- Éplucher les poires en conservant les épluchures.
- Mettre les poires à cuire dans le sirop départ à froid, monter à ébullition puis couper le feu et couvrir.
- Laisser pocher jusqu'à refroidissement complet. Garder le sirop.

Meringue italienne :

- Réaliser une eau infusée aux épluchures de poire.
- Réaliser une meringue à l'italienne avec cette eau infusée.
- Réserver en poche. Brûler au chalumeau au moment du service.

Tartare poire-aneth :

- Découper une brunoise de poire crue.
- Ajouter une cuillère à soupe de jus de citron et de l'aneth fraîche. Réserver au frais.

