



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Dordogne

Velouté de courge, touche d'huile de noix

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1,4 kg de courge (potimarron ou butternut)
- 300 g de pommes de terre
- 150 g d'oignons
- 200 ml de crème liquide
- 20 g de fond de légumes
- 25 ml d'huile de noix
- 12 g de sel
- 1,5 g de poivre

Déroulé

Préparation :

- Laver et éplucher les légumes si nécessaire.
- Tailler la courge et les pommes de terre en morceaux.
- Émincer les oignons.

Cuisson :

- Faire suer les oignons dans un peu de matière grasse.
- Ajouter la courge et les pommes de terre.
- Mouiller avec le fond de légumes reconstitué.
- Cuire jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres.

Finition :

- Mixer finement jusqu'à obtenir un velouté homogène.
- Incorporer la crème liquide.
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- Vérifier et ajuster la consistance si nécessaire.

Service :

- Servir chaud, à raison d'environ 200 ml par personne.
- Ajouter un filet d'huile de noix (environ 2,5 ml par personne) au moment du dressage.
- Respecter les températures et délais prévus au PMS du site.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Dordogne

**Bœuf braisé au vin de Bergerac,
sauce forestière, écrasé de pommes
de terre et carottes**

 10
PERSONNES

Ingrédients

Pour le bœuf et la sauce :

- 1,35 kg de bœuf à braiser (paleron ou sauté)
- 250 ml de vin rouge de Bergerac
- 250 g d'oignons
- 1 kg de carottes
- 300 g de champignons
- 60 g de concentré de tomate
- 30 g de fond de bœuf
- 60 g de farine
- 60 ml d'huile de colza
- 25 g d'ail
- 1/5 de bouquet garni ou quelques branches de thym
- 18 g de sel
- 2,5 g de poivre

Pour l'écrasé de pommes de terre :

- 2 kg de pommes de terre
- 400 ml de lait
- 120 g de beurre
- 20 g de persil

Déroulé 1/2

Mise en place :

- Tailler le bœuf en morceaux réguliers.
- Éplucher et préparer les oignons, l'ail et les carottes.
- Nettoyer et émincer les champignons.

Marquage du bœuf :

- Faire chauffer l'huile de colza.
- Colorer le bœuf en plusieurs fois afin de bien le saisir.
- Ajouter les oignons, l'ail et le thym.
- Saupoudrer légèrement de farine.
- Mélanger et laisser torréfier quelques instants.

Mouillement et cuisson :

- Déglacer avec le vin rouge de Bergerac.
- Ajouter le concentré de tomate.
- Ajouter le fond de bœuf préalablement reconstitué.
- Ajouter les carottes.
- Couvrir et laisser cuire doucement jusqu'à ce que le bœuf soit bien tendre.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Dordogne

**Bœuf braisé au vin de Bergerac,
sauce forestière, écrasé de pommes
de terre et carottes**

 10
PERSONNES

Ingrédients

Pour le bœuf et la sauce :

- 1,35 kg de bœuf à braiser (paleron ou sauté)
- 250 ml de vin rouge de Bergerac
- 250 g d'oignons
- 1 kg de carottes
- 300 g de champignons
- 60 g de concentré de tomate
- 30 g de fond de bœuf
- 60 g de farine
- 60 ml d'huile de colza
- 25 g d'ail
- 1/5 de bouquet garni ou quelques branches de thym
- 18 g de sel
- 2,5 g de poivre

Pour l'écrasé de pommes de terre :

- 2 kg de pommes de terre
- 400 ml de lait
- 120 g de beurre
- 20 g de persil

Déroulé 2/2

Écrasé de pommes de terre :

- Éplucher les pommes de terre.
- Les cuire dans une eau salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- Égoutter puis les écraser.
- Faire chauffer le lait et l'incorporer progressivement.
- Ajouter le beurre.
- Mélanger jusqu'à obtenir une texture souple et homogène.
- Ajouter le persil en finition.
- Rectifier l'assaisonnement.

Dressage :

- Déposer l'écrasé de pommes de terre dans l'assiette.
- Ajouter le bœuf braisé et sa sauce.
- Ajouter les carottes et les champignons.
- Servir chaud.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Dordogne

Parmentier de lentilles et champignons

 10
PERSONNES

Ingrédients

Base de lentilles :

- 800 g de lentilles vertes sèches
- 600 g de champignons de Paris
- 300 g d'oignons
- 700 g de carottes
- 80 g de concentré de tomate
- 30 g de fond de légumes
- 5 cl d'huile de colza
- 20 g d'ail
- 16 g de sel
- 2 g de poivre

Écrasé de pommes de terre :

- 2 kg de pommes de terre
- 40 cl de lait
- 120 g de beurre
- 20 g de persil haché

Déroulé 1/2

Base végétale :

- Cuire les lentilles dans une grande quantité d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres tout en gardant de la tenue.
- Éplucher et émincer les oignons.
- Éplucher les carottes et les tailler en petits dés.
- Nettoyer puis émincer les champignons.
- Faire revenir les oignons, l'ail, les carottes et les champignons dans l'huile de colza.
- Ajouter le concentré de tomate puis le fond de légumes.
- Incorporer les lentilles cuites.
- Laisser mijoter quelques minutes afin d'obtenir une préparation légèrement liée.
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Écrasé de pommes de terre :

- Cuire les pommes de terre à l'eau salée.
- Les écraser grossièrement.
- Incorporer le lait chaud et le beurre.
- Ajouter le persil haché.
- Rectifier l'assaisonnement.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Dordogne

Parmentier de lentilles et champignons

 10
PERSONNES

Ingrédients

Base de lentilles :

- 800 g de lentilles vertes sèches
- 600 g de champignons de Paris
- 300 g d'oignons
- 700 g de carottes
- 80 g de concentré de tomate
- 30 g de fond de légumes
- 5 cl d'huile de colza
- 20 g d'ail
- 16 g de sel
- 2 g de poivre

Écrasé de pommes de terre :

- 2 kg de pommes de terre
- 40 cl de lait
- 120 g de beurre
- 20 g de persil haché

Déroulé 2/2

Montage :

- Répartir la préparation aux lentilles dans un plat à gratin.
- Recouvrir avec l'écrasé de pommes de terre.
- Strier la surface à l'aide d'une fourchette.
- Gratiner au four à 180°C pendant environ 20 minutes jusqu'à obtention d'une belle coloration dorée.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 450 g de farine
- 300 g de sucre
- 4 œufs
- 250 g de beurre fondu
- 800 g de pommes en dés
- 120 g de cerneaux de noix hachés
- 20 cl de lait
- 18 g de levure chimique
- 25 g de sucre vanillé
- 2 g de sel

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Dordogne

Moelleux aux pommes et noix du Périgord

Déroulé

- Préchauffer le four à 180°C.
- Fouetter le beurre avec le sucre et le sucre vanillé.
- Ajouter les œufs un à un.
- Incorporer le lait.
- Ajouter la farine, la levure et le sel sans trop travailler la pâte.
- Incorporer délicatement les dés de pommes et les noix hachées.
- Verser la préparation dans un moule ou un plat beurré.
- Cuire environ 35 à 40 minutes jusqu'à ce que le moelleux soit bien doré et cuit à cœur.
- Laisser tiédir avant de découper en 10 parts.

Suggestion de service :

Servir tiède avec une cuillerée de compotée de pommes ou quelques quartiers de pommes légèrement caramélisés.