

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Finistère

**Cake moelleux au potimarron,
accompagné d'un tartare d'algues**

 10
PERSONNES

Ingrédients

Appareil à moelleux :

- 30 g Farine T55
- 1 g Baking powder
- 1,3 g Sel fin
- 31,7 g Œuf entier
- 16,7 g Huile d'olive
- 53,3 g Yaourt nature
- 31,7 g Gruyère râpé et haché

Garniture :

- 31,1 g Purée de potimarron

Déroulé

- Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante).
- Tamiser ensemble la farine, le baking powder et le sel fin.
- Dans un cul-de-poule, fouetter les œufs entiers avec l'huile d'olive et le yaourt nature jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Incorporer les poudres tamisées en trois fois à la maryse, en mélangeant délicatement pour éviter les grumeaux.
- Ajouter le gruyère râpé et haché, mélanger jusqu'à répartition homogène.
- Incorporer la purée de potimarron à l'appareil, mélanger jusqu'à obtention d'une texture lisse et homogène.
- Répartir l'appareil dans les moules beurrés et chemisés aux 2/3 de la hauteur.
- Enfourner et cuire environ 18 à 20 minutes, jusqu'à ce que les moelleux soient dorés et fermes au toucher tout en restant moelleux au centre.
- Démouler à la sortie du four et laisser tiédir avant dressage.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Garniture de légumes :

- 2 000 g Légumes de saison (courge, carotte, panais, poireau...)
- 150 g Oignons
- 20 g Ail
- 60 g Huile d'olive
- PM Thym
- PM Sel fin, poivre du moulin

Crumble au sarrasin :

- 200 g Farine de sarrasin
- 150 g Beurre froid
- 100 g Parmesan râpé
- 5 g Sel fin
- PM Poivre du moulin

Ketchup de chou rouge

- 0,5 Chou rouge
- 2 Oignons
- 240 g Sucre roux
- 200 g Vinaigre de vin rouge
- 60 g Vinaigre de riz
- 1 Gousse d'ail
- 2 tiges Thym
- 100 g Beurre

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Finistère

Crumble de légumes cuisinés sous une croûte croustillante au sarrasin, servi avec un ketchup de chou rouge

Déroulé

Crumble de légumes :

- Éplucher et tailler les légumes en cubes réguliers.
- Émincer l'oignon et l'ail.
- Faire suer l'oignon et l'ail à l'huile d'olive.
- Ajouter les légumes, cuire à couvert 15 à 20 min jusqu'à tendreté.
- Assaisonner en sel, poivre et thym en fin de cuisson.
- Répartir la garniture dans les plats de cuisson.
- Sabler du bout des doigts la farine de sarrasin, le beurre froid en dés et le parmesan. Travailler jusqu'à obtenir une texture sableuse grossière sans trop chauffer la pâte.
- Parsemer le crumble sur la garniture de légumes.
- Cuire au four à 180°C pendant 20 à 25 min jusqu'à coloration dorée.
- Servir chaud.

Ketchup de chou rouge :

- Émincer le chou rouge et l'oignon. Faire revenir avec le beurre dans une casserole.
- Ajouter le sucre roux, puis déglacer au vinaigre de vin rouge et au vinaigre de riz.
- Ajouter l'ail et le thym. Laisser compoter jusqu'à ce que le chou rouge soit bien cuit.
- Passer au chinois en gardant le jus de cuisson. Mixer au mixeur.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Mousse fromage blanc :

- 187,5 g Fromage blanc
- 93,8 g Crème liquide
- 37,5 g Sucre glace
- 187,5 g Crème fouettée
- 18,8 g Masse gélatine
- 0,2 Gousse de vanille

Coulis de poire :

- 270 g Purée de poire (ou poires mixées)
- 23,8 g Sucre
- 6,2 g Jus de citron

Muesli croustillant :

- 62,5 g Flocons d'avoine
- 37,5 g Beurre fondu
- 31,2 g Cassonade
- 15,6 g Poudre d'amande
- 9,4 g Miel
- 0,6 g Sel fin

Finistère

**Mousse légère au fromage blanc,
nappée d'un coulis de poire et
parsemée de muesli croustillant**

Déroulé

Mousse fromage blanc :

- Faire chauffer la moitié de la crème liquide avec la gousse de vanille et le sucre glace, hors du feu.
- Ajouter la masse gélatine.
- Ajouter l'autre moitié de crème liquide froide.
- Détendre le fromage blanc en ajoutant en 3 fois le mélange précédent.
- Terminer avec la crème fouettée en mélangeant délicatement.

Coulis de poire :

- Mixer les poires avec le jus de citron.
- Porter à ébullition 1 min avec le sucre.
- Refroidir et réserver au frais.

Muesli croustillant :

- Mélanger tous les ingrédients secs.
- Ajouter le beurre fondu et le miel, bien enrober.
- Étaler sur plaque en fine couche.
- Cuire au four à 150°C, 15 à 20 min, en remuant à mi-cuisson.
- Laisser refroidir et croustiller avant de casser en éclats.
- Réserver au sec jusqu'au dressage.