



 10
PERSONNES

Ingrédients

Royale de potimarron :

- 800 g Potimarron, chair épluchée
- 30 cl Crème liquide entière
- 4 Œufs entiers
- 2 Jaunes d'œufs
- 1 pincée Muscade râpée
- 1 c. à café Sel
- PM Poivre du moulin

Espuma de lentilles au jambon :

- 250 g Lentilles vertes (type Puy)
- 75 cl Bouillon de volaille
- 15 cl Crème liquide entière
- 120 g Jambon sec (Bayonne ou Serrano) en dés
- 1 Échalote
- 20 g Beurre
- PM Sel

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Gironde & Lot-et-Garonne

Royale de potimarron Espuma de lentilles et jambon sec

Déroulé

Royale de potimarron :

- Couper le potimarron en morceaux, retirer les graines, disposer sur une plaque et rôtir au four à 180°C jusqu'à tendreté complète.
- Mixer la chair rôtie jusqu'à obtenir une purée lisse. Ajouter la crème, les œufs entiers, les jaunes, la muscade, le sel et le poivre. Mixer de nouveau puis passer au chinois fin.
- Verser l'appareil dans des verrines et cuire au four au bain-marie à 90-100°C jusqu'à ce que la royale soit prise mais encore souple au centre.

Espuma de lentilles :

- Faire suer l'échalote ciselée dans le beurre, ajouter les lentilles puis mouiller avec le bouillon de volaille. Laisser cuire jusqu'à ce que les lentilles soient bien tendres.
- Mixer finement les lentilles cuites avec leur jus, la crème et le jambon sec en dés. Assaisonner et passer au chinois étamine pour une texture parfaitement lisse.
- Verser la préparation tiède dans un siphon et réserver au bain-marie tiède à environ 60°C jusqu'au dressage.

Dressage :

- Sur chaque royale tiède ou froide, pocher une belle quenelle d'espuma de lentilles-jambon.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Risotto noir de coquillettes :

- 700 g Coquillettes
- 8 g Encre de sèche (sachets)
- 2 Échalotes
- 1 Gousse d'ail
- 20 cl Vin blanc sec (optionnel)
- 1,5 L Fumet de poisson
- 80 g Beurre
- 150 g Tomme de brebis râpée
- 10 cl Crème liquide entière
- 3 c. à soupe Huile d'olive
- PM Sel, poivre du moulin

Truite:

- 10 Filets de truite
- 40 g Beurre
- PM Sel, poivre du moulin

Garniture citron-piment :

- 2 Citrons confits
- 1 c. à café Piment d'Espelette

Finition :

- 60 g Tomme de brebis en copeaux
- 2 c. à soupe Ciboulette ciselée

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Gironde & Lot-et-Garonne

Risotto de coquille à l'encre de seiche, Filet Truite de Banka , citron confit piment d'Espelette et tomme de brebis

Déroulé

- Faire chauffer le fumet de poisson et y délayer l'encre de sèche jusqu'à dissolution complète.
- Dans une sauteuse large, faire suer les échalotes et l'ail ciselés dans l'huile d'olive sans coloration.
- Ajouter les coquillettes et les faire nacer 2 minutes en remuant, puis déglacer avec le vin blanc et laisser réduire presque à sec.
- Ajouter le bouillon à l'encre progressivement, en remuant régulièrement et en attendant l'absorption complète entre chaque ajout, jusqu'à cuisson des coquillettes.
- Hors du feu, incorporer le beurre, la tomme de brebis râpée et la crème liquide en remuant vivement pour obtenir un risotto crémeux et brillant.
- Assaisonner les filets de truite de sel et poivre. Saisir côté peau dans le beurre chaud jusqu'à ce que la peau soit croustillante, puis terminer la cuisson côté chair.
- Tailler les citrons confits en petite brunoise et mélanger avec le piment d'Espelette.
- Répartir le risotto noir dans des assiettes, déposer un filet de truite à côté, parsemer de brunoise de citron confit au piment d'Espelette, de copeaux de tomme de brebis et de ciboulette ciselée.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Caramel :

- 200 g Sucre
- 5 cl Eau

Appareil à flan :

- 1 L Lait entier
- 25 cl Crème liquide entière
- 6 Œufs entiers
- 4 Jaunes d'œufs
- 180 g Sucre
- 2 Fèves de Tonka

Sablé :

- 100 g Beurre pommade
- 80 g Sucre
- 150 g Farine
- 1 Jaune d'œuf
- 1 pincée Sel
- 0,5 c. à café Levure chimique

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Gironde & Lot-et-Garonne

Flan caramel, fève de tonka, brisures de sablé

Déroulé

Caramel :

- Faire chauffer le sucre et l'eau dans une casserole à fond épais jusqu'à obtenir un caramel bien ambré.

Flan à la fève Tonka :

- Faire chauffer le lait et la crème avec les fèves de Tonka râpées jusqu'au frémissement, retirer du feu et laisser infuser à couvert.
- Fouetter les œufs entiers, les jaunes et le sucre jusqu'à blanchiment.
- Verser le lait infusé encore chaud sur le mélange d'œufs en fouettant sans arrêt, puis chinoiser.
- Verser l'appareil dans les moules caramélisés.
- Cuire au four à 150°C au bain-marie jusqu'à ce que le flan soit pris.
- Laisser refroidir à température ambiante puis réserver au réfrigérateur avant de démouler.

Sablé :

- Mélanger le beurre pommade avec le sucre et le sel, incorporer le jaune d'œuf, puis ajouter la farine et la levure tamisées. Former une boule sans trop travailler la pâte, filmer et réserver au frais.
- Étaler la pâte et cuire au four à 170°C jusqu'à coloration dorée. Laisser refroidir puis émietter grossièrement en brisures.

Dressage :

- Démouler délicatement les flans sur assiette pour laisser couler le caramel, puis parsemer généreusement de brisures de sablé juste avant de servir.