

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Garonne

Salade de Carottes Râpées, Fenouil, Pomme et Figue

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 1,5 kg de Carottes râpées
- 500 g de Fenouil en brunoise
- 300 g de Dés de pommes sous vide
- 180 g de Dés de figue
- PM Vinaigrette

Déroulé

- Vérifier la bonne découpe de tous les éléments. Égoutter si nécessaire pour éviter l'excès d'humidité, notamment sur les dés de pomme et de figue.
- Dans une cuve ou un cul-de-poule, mélanger délicatement les carottes râpées, le fenouil en brunoise, les dés de pomme et les dés de figue jusqu'à répartition homogène, sans écraser la figue.
- Ajouter la vinaigrette prévue par la fiche technique associée, puis mélanger à nouveau.
- Conditionner en GN 1/3 ou en barquettes, filmer et réserver au froid positif jusqu'au service.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Garonne

Filets de Caille, Crème de Cèpes et Purée de Potimarron aux Marrons et Emmental



 10
PERSONNES

Ingrédients

Filets de caille :

- 70 g Beurre motte
- 15 cl Crème fraîche
- 7 cl Fond blanc
- 400 g Mélange forestier surgelé
- 100 g Échalotes ciselées
- 380 g Cèpes en morceaux surgelés
- 3 kg Filets de caille

Purée de potimarron :

- 300 g Beurre motte
- 300 g Emmental râpé
- 700 g Purée à chaud (flocons de pomme de terre)
- 130 cl Lait 1/2 écrémé UHT
- 2,3 kg Purée de potimarron surgelée
- 300 g Marrons surgelés
- PM Sel fin
- PM Poivre gris moulu

Déroulé

Filets de caille :

- Dans une sauteuse, faire fondre une partie du beurre et faire suer les échalotes ciselées sans coloration.
- Ajouter le mélange forestier et les cèpes encore surgelés. Cuire à couvert puis à découvert pour évaporer l'eau de végétation rendue par les champignons.
- Mouiller avec le fond blanc, ajouter la crème fraîche, porter à ébullition puis laisser réduire à consistance nappante en remuant régulièrement.
- Hors du feu, incorporer le reste du beurre en fouettant pour lisser et lustrer la sauce. Rectifier l'assaisonnement.
- Poêler ou rôtir au four les filets de caille jusqu'à cuisson rosée à cœur, en veillant à ne pas les dessécher.
- Dresser les filets de caille en barquettes, napper de crème de cèpes chaude.

Purée de potimarron :

- Faire chauffer le lait avec le beurre jusqu'au frémissement.
- Ajouter la purée de potimarron surgelée et les marrons encore surgelés, mélanger et laisser cuire doucement en remuant jusqu'à décongélation complète et légère ébullition.
- Retirer du feu, incorporer les flocons de pomme de terre en pluie tout en fouettant pour lier et donner de la tenue à la purée.
- Ajouter l'emmental râpé, assaisonner en sel et poivre, mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la purée homogène.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Filets de truite :

- 70 g Beurre motte
- 15 cl Crème fraîche
- 7 cl Fond blanc
- 400 g Mélange forestier surgelé
- 100 g Échalotes ciselées
- 380 g Cèpes en morceaux surgelés
- 3 kg Filets de truite

Purée de potimarron :

- 300 g Beurre motte
- 300 g Emmental râpé
- 700 g Purée à chaud (flocons de pomme de terre)
- 130 cl Lait 1/2 écrémé UHT
- 2,3 kg Purée de potimarron surgelée
- 300 g Marrons surgelés
- PM Sel fin
- PM Poivre gris moulu

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Garonne

Filets de Truite, Crème de Cèpes et Purée de Potimarron aux Marrons et Emmental

Déroulé

Filets de caille :

- Dans une sauteuse, faire fondre une partie du beurre et faire suer les échalotes ciselées sans coloration.
- Ajouter le mélange forestier et les cèpes encore surgelés. Cuire à couvert puis à découvert pour évaporer l'eau de végétation rendue par les champignons.
- Mouiller avec le fond blanc, ajouter la crème fraîche, porter à ébullition puis laisser réduire à consistance nappante en remuant régulièrement.
- Hors du feu, incorporer le reste du beurre en fouettant pour lisser et lustrer la sauce. Rectifier l'assaisonnement.
- Cuire les filets de truite au four ou à la poêle : chair délicate, cuisson courte à température modérée pour préserver le moelleux, jusqu'à ce que la chair se détache facilement
- Dresser les filets de truite en barquettes, napper de crème de cèpes chaude.

Purée de potimarron :

- Faire chauffer le lait avec le beurre jusqu'au frémissement.
- Ajouter la purée de potimarron surgelée et les marrons encore surgelés, mélanger et laisser cuire doucement en remuant jusqu'à décongélation complète et légère ébullition.
- Retirer du feu, incorporer les flocons de pomme de terre en pluie tout en fouettant pour lier et donner de la tenue à la purée.
- Ajouter l'emmental râpé, assaisonner en sel et poivre, mélanger jusqu'à ce que le fromage soit fondu et la purée homogène.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Haute-Garonne

Croustade aux Pommes



 10
PERSONNES

Ingrédients

Pâte :

- 400 g Farine
- 1 Œuf
- 15 ml Huile
- 20 cl Eau tiède
- 1 pincée Sel
- 150 g Beurre fondu

Garniture :

- 1 200 g Pommes
- 120 g Sucre
- 1 c. à café Extrait de vanille

Finition :

- 30 g Sucre glace

Déroulé

- Mélanger la farine, l'œuf, l'huile, l'eau tiède et le sel. Pétrir environ 10 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et souple.
- Couvrir d'un linge et laisser reposer à température ambiante.
- Mélanger les pommes émincées avec le sucre, et l'extrait de vanille. Laisser macérer en remuant de temps en temps.
- Sur une grande nappe farinée, étaler puis étirer la pâte à la main, délicatement du centre vers les bords, jusqu'à obtenir une abaisse la plus fine et transparente possible.
- Découper la pâte étirée en grands carrés ou rectangles irréguliers. Badigeonner chaque morceau de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.
- Dans un moule à tarte ou un plat beurré, superposer les morceaux de pâte beurrée en alternant avec les pommes macérées et leur jus. Froisser les derniers morceaux de pâte sur le dessus pour créer un effet de dentelle croustillante.
- Cuire au four préchauffé à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré et croustillant et que le jus des pommes commence à caraméliser sur les bords.
- Laisser tiédir puis saupoudrer généreusement de sucre glace. Servir tiède