



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Hauts-de-France

Velouté de potimarron aux graines de courge, dés de panais caramélisés au miel et au romarin

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 1 kg de potimarron
- 300 g de pommes de terre
- 100 g d'oignons
- 40 g d'ail
- 25 cl de crème
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre et muscade

Garniture du velouté :

- 50 à 100 g de graines de courge
- 200 g de panais
- 30 g de miel
- 2 cl d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- Sel et poivre
- Ciboulette

Déroulé

- Nettoyer l'ensemble des légumes. Éplucher et couper en morceaux les pommes de terre, l'ail et les panais.
- Couper le potimarron en morceaux, sans l'éplucher, puis émincer les oignons.
- Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, puis ajouter l'ail, le potimarron et les pommes de terre.
- Verser de l'eau dans une marmite jusqu'à hauteur des légumes. Ajouter l'assaisonnement, puis cuire à couvert pendant environ 50 minutes à feu doux (ajouter un peu d'eau si nécessaire en cours de cuisson).
- En fin de cuisson, mixer le velouté, puis incorporer la crème et une petite pincée de muscade.
- Faire revenir les petits morceaux de panais dans l'huile d'olive. En fin de cuisson, ajouter le miel et le romarin. Laisser légèrement caraméliser les panais, puis assaisonner.
- Faire torréfier les graines de courge au four à 160 °C sur une plaque pendant 5 à 10 minutes.

Astuce :

Présenter le velouté bien chaud dans un bol ou une assiette creuse. Parsemer de dés de panais caramélisés et de quelques graines de courge torréfiées, puis ajouter une pointe de ciboulette ciselée.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Hauts-de-France

Filet de lieu jaune cuisson douce au thym et citron, sauce tomate acidulée, semoule liée d'une fondue de céleri et fenouil, carottes glacées au curcuma



 10
PERSONNES

Ingrédients 1/2

Poisson au thym et citron :

- 1,2 kg de lieu jaune (10 filets)
- 1 litre de fumet de poisson
- 2 bouquets de thym
- 3 cl de jus de citron
- Sel et poivre

Sauce tomate acidulée :

- 400 g de pulpe de tomates
- 30 g de concentré de tomates
- 200 g d'oignons
- ½ gousse d'ail
- 10 cl de vinaigre
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 gros bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 25 cl de bouillon de légumes
- Sel, poivre et un peu de sucre

Déroulé 1/2

Préparation du filet de lieu jaune :

- Plaquer les filets de lieu dans un plat de cuisson.
- Mélanger le jus de citron, le thym et le fumet de poisson. Assaisonner puis verser la préparation jusqu'à mi-hauteur du poisson.
- Cuire doucement à 100 °C durant 50 minutes.
- Le filet doit être nacré en fin de cuisson, juste avant le service.

Préparation de la sauce tomate acidulée :

- Faire suer les oignons dans l'huile d'olive en marmite puis ajouter l'ail.
- Ajouter le concentré de tomates, la pulpe de tomates et le bouquet garni.
- Cuire doucement durant 15 minutes.
- Ajouter le vinaigre et poursuivre la cuisson durant 5 minutes.
- Corriger l'acidité en ajoutant un peu de sucre si nécessaire puis verser le bouillon de légumes.
- Continuer la cuisson durant 10 minutes afin d'obtenir une sauce onctueuse.
- Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre.

Préparation de la fondue de céleri et fenouil :

- Laver et éplucher les légumes puis émincer finement les oignons, le céleri-rave, l'ail et le fenouil.
- Faire revenir doucement dans l'huile d'olive avec une pincée de sel.

Cuire jusqu'à l'obtention d'une fondue (compotée).

JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Hauts-de-France



Filet de lieu jaune cuisson douce au thym et citron, sauce tomate acidulée, semoule liée d'une fondue de céleri et fenouil, carottes glacées au curcuma



 **10 PERSONNES**

Ingrédients 2/2

La semoule :

- 400 g de semoule
- 80 cl de bouillon de légumes (ou eau)
- 40 g de beurre
- Sel

La fondue :

- 400 g de céleri-rave
- 150 g de fenouil
- 100 g d'oignons
- ½ gousse d'ail
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel et poivre

Carottes glacées au curcuma :

- 750 g de carottes
- 50 g de beurre
- 30 g de sucre
- Sel, poivre et curcuma
- Bouillon de légumes

Déroulé 2/2

Préparation de la semoule :

- Préparer la semoule avec le bouillon de légumes, le beurre et le sel.
- Mélanger délicatement la semoule à la fondue de céleri et fenouil avant le service.

Préparation des carottes glacées au curcuma :

- Éplucher les carottes et les tailler en tronçons ou en biseaux réguliers.
- Les cuire à feu moyen avec le bouillon de légumes à hauteur.
- Ajouter le beurre, le sucre, une petite cuillère de curcuma, le sel et le poivre.
- Cuire jusqu'à obtention d'un glaçage partiel.
- Remuer délicatement durant la cuisson pour obtenir des carottes fondantes et brillantes.

Dressage :

- Dresser une portion de semoule liée à la fondue de céleri et fenouil au centre de l'assiette.
- Déposer un filet de lieu jaune à cuisson douce.
- Napper partiellement le poisson de sauce tomate acidulée.
- Ajouter les carottes glacées au curcuma en garniture.
- Servir aussitôt.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Hauts-de-France

Gâteau maison aux pommes « Grand-Mère », marmelade de pommes et de rhubarbe à la vanille

Déroulé

 10
PERSONNES

Ingrédients

Gâteau aux pommes :

- 230 g de beurre
- 350 g de farine
- 20 cl de lait
- 7 à 10 g de levure chimique
- 20 cl d'œufs (environ 4 œufs)
- 250 g de sucre
- 200 g de pommes
- 1 cl d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Marmelade de pommes et de rhubarbe :

- 300 g de pommes
- 100 g de rhubarbe
- 60 g de sucre
- 40 ml d'eau
- 1 cl d'extrait de vanille

Gâteau aux pommes :

- Laver, éplucher et couper les pommes en petits cubes.
- Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter le beurre fondu, le lait, l'extrait de vanille et une pincée de sel.
- Incorporer progressivement la farine et la levure, puis mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter les dés de pommes et les répartir délicatement dans la préparation.
- Verser la pâte dans un moule à cake beurré, puis cuire au four à 190 °C pendant 40 à 45 minutes.

Marmelade de pommes et de rhubarbe :

- Laver, éplucher et couper les pommes et la rhubarbe en morceaux.
- Faire cuire doucement la rhubarbe avec un fond d'eau pendant 10 minutes.
- Ajouter les pommes, le sucre et l'extrait de vanille, puis poursuivre la cuisson à feu doux jusqu'à l'obtention d'une marmelade.
- Rectifier l'acidité en ajoutant un peu de sucre si nécessaire.

Astuce :

Servir le gâteau légèrement tiède, accompagné de la marmelade de pommes et de rhubarbe, puis saupoudrer d'une légère pincée de cannelle juste avant la dégustation.