



 10  
PERSONNES

## Ingrédients 1/4

### Crèmeux de pois chiches :

- 470 g Pois chiches cuits
- 62,5 g Échalotes ciselées
- 19 cl Lait
- 12,5 cl Crème liquide entière
- 12,5 g Bouillon de légumes en poudre (Knorr)
- 47 g Tahina
- 31 g Jus de citron
- 6,2 g Sel
- 1,2 g Ail
- 12,5 g Moutarde
- 62,5 g Huile d'olive

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Hérault

### Crèmeux de pois chiches façon houmous

## Déroulé 1/4

- Faire revenir les échalotes dans une casserole avec les pois chiches.
- Ajouter le lait, la crème liquide et le bouillon de légumes en poudre.
- Laisser cuire pendant environ 15 minutes.
- Mixer la préparation en ajoutant le tahini, le jus de citron, le sel, l'ail et la moutarde.
- Mixer à pleine vitesse jusqu'à obtention d'une texture lisse et souple.
- Ajouter progressivement l'huile d'olive tout en continuant de mixer afin d'obtenir un crèmeux homogène et onctueux.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Hérault

### Butternut rôtie

 10  
PERSONNES

### Ingrédients 2/4

#### Butternut rôtie :

- 1,5 à 1,8 kg de courge butternut épluchée
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 8 g de sel
- 2 g de poivre noir moulu

### Déroulé 2/4

#### Butternut rôtie :

- Éplucher la butternut.
- La couper en tranches régulières de 10 mm d'épaisseur.
- Disposer les tranches sur plaques de cuisson.
- Assaisonner avec l'huile d'olive, le sel et le poivre.
- Enfourner à 180°C pendant 20 à 25 minutes jusqu'à obtenir une légère coloration tout en conservant un cœur fondant.



 10  
PERSONNES

## Ingrédients 3/4

### Huile de Persil

- 50 g Persil
- 3 g Gros sel
- 0,1 Gousse d'ail
- 5 cl Huile de pépins de raisin
- 5 cl Huile d'olive

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Hérault

### Huile de persil

## Déroulé 3/4

### Huile de Persil

- Mixer le persil, le gros sel et l'ail à froid jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- Ajouter l'huile de pépins de raisin et l'huile d'olive.
- Faire monter doucement en température jusqu'à légère ébullition.
- Filtrer puis refroidir rapidement.
- Réserver dans des petits récipients hermétiques au froid.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Hérault

### Crumble thym/parmesan

 10  
PERSONNES

### Ingrédients 4/4

#### Crumble Thym/Parmesan

- 10 g Échalotes ciselées
- 50 g Panko
- 0,5 g Ail écrasé
- 1,5 g Thym
- 1,5 g Fleur de sel
- 25 g Graines de courge
- 40 g Beurre demi-sel
- 15 g Parmesan

### Déroulé 4/4

#### Crumble Thym/Parmesan

- Mixer ensemble le panko, les échalotes, le thym, le parmesan, les graines de courge, l'ail et le sel afin d'obtenir une texture grossièrement mixée, presque poudreuse.
- Ajouter ensuite le beurre en pommade puis mélanger l'ensemble.
- Étaler à plat en bacs gastro.
- Cuire 15 minutes à 175°C.
- Remuer.
- Puis recuire 7 minutes à 160°C.

#### Dressage :

- Disposer un fond de crémeux de pois chiches puis les tranches de butternut rôties dans les assiettes.
- Arroser légèrement d'huile de persil.
- Parsemer généreusement de crumble thym/parmesan juste avant l'envoi pour conserver le croustillant.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Hérault

### Crème dessert chocolat-noisette

 10  
PERSONNES

### Ingrédients

- 1,25 kg de lait de noisette (ou d'amande)
- 250 g de crème végétale (avoine, soja cuisine ou Végétop)
- 200 g de chocolat noir à 60 %
- 67 g de purée de noisettes
- 75 à 83 g de sucre (selon le chocolat utilisé)
- 58 g de Maïzena
- 2 pincées de fleur de sel

### Déroulé

- Délayer la Maïzena dans une partie du lait froid.
- Porter à frémissement le reste du lait avec la crème végétale, le sucre et la fleur de sel.
- Verser le liquide chaud sur le chocolat haché et la purée de noisettes, puis mixer afin d'obtenir une émulsion parfaitement lisse.
- Reverser la préparation dans la casserole, incorporer la Maïzena délayée et cuire 2 à 3 minutes à légère ébullition, sans cesser de fouetter.
- Mixer une dernière fois au mixeur plongeant pour obtenir une texture parfaitement soyeuse.
- Répartir dans 10 verrines, filmer au contact et réserver au réfrigérateur pendant au moins 4 heures avant la dégustation.

### Finition

- Au moment de servir, parsemer chaque verrine de quelques noisettes grillées concassées.



 10  
PERSONNES

## Ingrédients

- 180 g de farine T55
- 80 g de beurre doux, à température ambiante
- 60 g de sucre en poudre ou de sucre roux
- 1 œuf
- 1 c. à café de fleur de sel de Camargue

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



## Hérault

### Sablés de Lunel à la fleur de sel de Camargue

## Déroulé

#### Préparation :

- Préparer la pâte : travailler le beurre mou avec le sucre jusqu'à obtenir une texture crémeuse et homogène.
- Ajouter l'œuf et mélanger jusqu'à complète incorporation.
- Incorporer progressivement la farine et la fleur de sel de Camargue.
- Mélanger juste assez pour former une boule de pâte, sans trop la travailler.

#### Repos :

- Filmer la pâte et la placer au réfrigérateur pendant 30 minutes à 1 heure.

#### Façonnage :

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Étaler la pâte sur environ 5 mm d'épaisseur, puis découper les sablés à l'aide d'un emporte-pièce.
- Il est également possible de former un boudin de pâte et de le découper en rondelles régulières.
- Déposer les sablés sur une plaque recouverte de papier cuisson.

#### Cuisson :

- Cuire à 180 °C pendant 12 à 15 minutes.
- Les sablés doivent être légèrement dorés sur les bords tout en restant clairs au centre.
- Laisser refroidir avant de déguster.