



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ille-et-Vilaine

Velouté de bleu de Hongrie, moules de la baie et fromage frais bio du Mézard

 10
PERSONNES

Ingrédients

Pour le velouté :

- 600 g de courge Bleu de Hongrie
- Lait Bleu-Blanc-Cœur, selon la consistance souhaitée
- Sel et poivre

Pour les moules :

- 120 moules de la baie du Mont-Saint-Michel, soit environ 12 moules par personne

Pour le fromage frais :

- 176 g de fromage frais bio du Mézard

Pour les graines de courge :

- Graines de courge récupérées de la courge
- Curry
- Un filet d'huile
- Sel

Déroulé 1/2

Préparation du velouté :

- Éplucher la courge Bleu de Hongrie et retirer les graines.
- Conserver les graines pour la garniture.
- Détailler la courge en morceaux.
- Placer les morceaux dans une casserole avec un petit fond d'eau.
- Couvrir et cuire à l'étouffée jusqu'à ce que la courge soit bien fondante.
- Mixer finement afin d'obtenir une purée lisse.
- Délayer progressivement avec le lait Bleu-Blanc-Cœur jusqu'à obtenir un velouté épais et onctueux, sans qu'il soit trop liquide.
- Rectifier l'assaisonnement avec du sel et du poivre.

Préparation des graines de courge :

- Rincer soigneusement les graines de courge afin d'éliminer les fibres restantes.
- Les sécher.
- Les mélanger avec un peu d'huile, de sel et de curry.
- Les torréfier au four jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes.
- Réserver.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ille-et-Vilaine

Velouté de bleu de Hongrie, moules de la baie et fromage frais bio du Mézard

 10 PERSONNES

Ingrédients

Pour le velouté :

- 600 g de courge Bleu de Hongrie
- Lait Bleu-Blanc-Cœur, selon la consistance souhaitée
- Sel et poivre

Pour les moules :

- 120 moules de la baie du Mont-Saint-Michel, soit environ 12 moules par personne

Pour le fromage frais :

- 176 g de fromage frais bio du Mézard

Pour les graines de courge :

- Graines de courge récupérées de la courge
- Curry
- Un filet d'huile
- Sel

Déroulé 2/2

Préparation des moules :

- Cuire les moules de la baie du Mont-Saint-Michel.
- Une fois cuites, les décortiquer soigneusement.
- Réserver les moules au chaud ou les réchauffer délicatement au moment du dressage.

Préparation du fromage frais :

- Découper le fromage frais bio du Mézard en petite brunoise.
- Réserver au frais jusqu'au dressage.

Dressage :

- Dans une assiette creuse, verser une bonne louche de velouté.
- Disposer 12 moules au centre ou harmonieusement sur le velouté.
- Ajouter une cuillère à soupe de brunoise de fromage frais.
- Parsemer de graines de courge torréfiées au curry.
- Servir immédiatement et déguster bien chaud.

Point de vigilance : Le velouté doit rester épais, lisse et onctueux. Ajouter le lait progressivement afin de maîtriser la texture et éviter d'obtenir une préparation trop liquide.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ille-et-Vilaine

Volaille de nos producteurs, frites de polenta et légumes de saison

 10
PERSONNES

Ingrédients 1/2

Volaille :

- 1,35 kg d'escalopes de poulet
- Blancs d'œufs — quantité nécessaire pour la farce
- Crème BBC — quantité nécessaire pour la farce
- Pleurotes — quantité nécessaire
- Sel
- Poivre

Polenta :

- 880 g de semoule de polenta
- 480 ml de lait
- 173 ml de crème
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- Sel
- Poivre

Déroulé 1/3

Préparer les pleurotes :

- Émincer les pleurotes.
- Les faire revenir à la poêle jusqu'à obtenir une légère coloration.
- Réserver.

Préparer les ballotines de volaille :

- Mixer un blanc de volaille avec les blancs d'œufs et la crème BBC afin d'obtenir une farce fine.
- Incorporer les pleurotes préalablement revenus.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Réaliser les ballotines de volaille avec les suprêmes.
- Cuire les ballotines à basse température jusqu'à atteindre 42 °C à cœur.
- Réserver.

Réaliser le jus de volaille :

- Utiliser toutes les parures et les os de volaille.
- Les faire colorer.
- Réaliser le jus de volaille avec la garniture aromatique et le liquide nécessaire.
- Faire réduire afin d'obtenir un jus très concentré.
- Rectifier l'assaisonnement et réserver.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ille-et-Vilaine

Volaille de nos producteurs, frites de polenta et légumes de saison

 10
PERSONNES

Ingrédients 2/2

Mousseline de carottes pourpres :

- Carottes pourpres — quantité nécessaire
- Huile de colza torréfiée de la Maison Robert
- Sel
- Poivre

Jus de volaille :

- Parures et os de volaille
- Garniture aromatique
- Eau ou fond de volaille
- Sel
- Poivre

Déroulé 2/3

Préparer la polenta :

- Faire chauffer 480 ml de lait avec 173 ml de crème.
- Ajouter 3 cuillères à soupe de moutarde.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Incorporer progressivement les 880 g de semoule de polenta.
- Cuire très lentement en mélangeant régulièrement jusqu'à obtenir une polenta bien cuite et homogène.
- Débarrasser la polenta sur un plateau avec un rebord d'environ 1 cm d'épaisseur.
- Laisser refroidir complètement.
- Une fois la polenta prise, la découper en frites.
- Au moment du service, cuire les frites au four à 200 °C jusqu'à obtenir une belle coloration.

Préparer la mousseline de carottes pourpres :

- Cuire les carottes pourpres jusqu'à ce qu'elles soient bien fondantes.
- Les mixer finement afin d'obtenir une mousseline lisse.
- Bien assaisonner.
- Monter la mousseline avec l'huile de colza torréfiée de la Maison Robert.



 10
PERSONNES

Ingrédients

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ille-et-Vilaine

Volaille de nos producteurs, frites de polenta et légumes de saison

Déroulé 3/3

Finition de la volaille :

- Colorer les suprêmes de volaille à la poêle.
- Les découper en trois morceaux par personne.
- Réchauffer les frites de polenta au four à 200 °C.

Dressage :

- Pour chaque assiette :
- Déposer une belle cuillère de mousseline de carottes pourpres.
- Disposer les 3 morceaux de suprême de volaille.
- Ajouter 4 frites de polenta.
- Napper ou entourer avec le jus de volaille très concentré.
- Servir bien chaud.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ille-et-Vilaine

Plessis à l'ail des ours & Ty Gallen

 10
PERSONNES

Ingrédients

Fromages :

- 200 g de tomes de fromage – 20 g par personne
- Plessis à l'ail des ours de chez Laurence
- Ty Gallen de chez Arthur

Déroulé

Préparer les fromages :

- Tailler le Plessis à l'ail des ours en triangles.
- Tailler le Ty Gallen en fines fleurs, à la manière d'une tête de moine.

Dressage :

- Disposer harmonieusement les deux fromages dans l'assiette, en alternant les formes et les textures pour apporter du relief au dressage.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Ille-et-Vilaine

Panna cotta à la vanille, pommes & poires

 10
PERSONNES

Ingrédients

Panna cotta à la vanille :

- 700 ml de crème BBC
- 210 ml de lait BBC
- 33 g de sucre
- 2,5 feuilles de gélatine
- 1 gousse de vanille

Compotée de pommes & poires :

- 250 g de pommes
- 250 g de poires

Finition :

- Quelques lamelles ou juliennes de pomme et de poire crues pour apporter du croquant.

Déroulé

La panna cotta à la vanille :

- Faire chauffer le lait BBC avec le sucre et la gousse de vanille fendue et grattée.
- Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Une fois le lait chaud, retirer la gousse de vanille.
- Essorer la gélatine puis l'incorporer au lait chaud.
- Ajouter les 700 ml de crème BBC et bien mélanger.
- Verser la préparation dans les contenants de service.
- Réserver au réfrigérateur jusqu'à complète prise.

La compotée de pommes & poires :

- Éplucher les pommes et les poires.
- Les couper en morceaux.
- Les faire cuire doucement jusqu'à obtenir une compotée.
- Laisser refroidir complètement.

Dressage :

- Une fois la panna cotta bien prise, déposer une belle cuillère de compotée de pommes et de poires sur chaque panna cotta.
- Ajouter une julienne de pomme et de poire crues afin d'apporter une touche de fraîcheur et de croquant.
- Réserver au frais jusqu'au service.