



 10
PERSONNES

Ingrédients

Cromesquis :

- 500 g Camembert de Normandie
- 120 g Crème
- 2 Feuilles de gélatine
- 10 g Calvados
- PM Panko
- PM Noix concassées
- QS Huile de friture

Betteraves en croûte de sel :

- 5 Betteraves
- 1 000 g Gros sel
- 500 g Farine
- 2 Blancs d'œufs
- PM Eau

Vinaigrette :

- PM Vinaigre de cidre
- PM Jus de pomme réduit
- PM Huile de noix
- PM Huile de pépins de raisin
- PM Miel
- PM Moutarde
- PM Sel, poivre

Condiment noix :

- PM Noix torréfiées
- PM Pomme Granny Smith
- PM Échalote
- PM Cidre
- PM Vinaigre de cidre
- PM Miel
- PM Huile de noix
- PM Moutarde à l'ancienne

Finition :

- PM Jeunes pousses
- PM Fleur de sel
- PM Dés de Granny marqués cidre et Calvados

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Orne

**Cromesquis de camembert,
carpaccio de betterave cuite en
croûte de sel et condiment aux noix**

Déroulé

Cromesquis :

- Fondre le camembert avec la crème et le Calvados, mixer, incorporer la gélatine réhydratée.
- Mouler et surgeler.
- Paner deux fois avec le panko et les noix concassées.
- Frire à 170-175°C pendant 2 min 30 à 3 min.

Betteraves en croûte de sel :

- Préparer la croûte en mélangeant gros sel, farine, blancs d'œufs et un peu d'eau.
- Envelopper les betteraves et cuire à 170°C pendant 1h15 à 1h30.
- Éplucher et trancher finement.

Dressage :

- Dresser une rosace de betterave, ajouter le condiment noix-pomme.
- Déposer un bouquet de jeunes pousses assaisonnées de vinaigrette.
- Poser le cromesquis brûlant au dernier moment.
- Terminer avec noix torréfiées, fleur de sel, huile de noix et quelques dés de Granny marqués.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Orne

Filet mignon de porc caramélisé au miel et au balsamique normand.

Mousseline de patate douce.

Tarte fine aux légumes d'automne. 1/2



Ingrédients

Filet mignon :

- 5 Filets mignons de porc (450 à 500 g pièce)
- 50 g Beurre
- 30 g Huile
- 4 Gousses d'ail
- 4 Branches de thym
- PM Sel, poivre

Laque :

- 120 g Miel de Normandie
- 100 g Vinaigre balsamique
- 80 g Cidre brut
- 20 g Sauce soja
- 15 g Moutarde de Meaux
- 1 Branche de romarin

Mousseline de patate douce :

- 1 500 g Patates douces
- 250 g Pommes de terre Agria
- 180 g Beurre
- 150 à 200 g Crème liquide
- 1 Citron (zeste et jus)
- PM Muscade, sel

Déroulé

Laque :

- Réunir tous les ingrédients de la laque et réduire doucement jusqu'à consistance sirupeuse.

Filet mignon :

- Parer et assaisonner les filets.
- Colorer vivement à l'huile, ajouter beurre, ail et thym puis arroser.
- Terminer au four à 150°C jusqu'à 60-62°C à cœur.
- Reposer 8 à 10 min.
- À l'envoi, remettre en poêle et badigeonner de laque en roulant la viande jusqu'à obtenir une surface brillante et caramélisée.

Mousseline de patate douce :

- Cuire les patates douces et les pommes de terre, passer au tamis.
- Réaliser un beurre noisette et l'incorporer.
- Détendre avec la crème chaude.
- Terminer avec le zeste de citron et quelques gouttes de jus. Rectifier sel et muscade.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Orne

Filet mignon de porc caramélisé au miel et au balsamique normand.

Mousseline de patate douce.

Tarte fine aux légumes d'automne. 2/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Tarte fine de légumes d'automne :

- 500 g Pâte feuilletée
- 1 Jaune d'œuf
- 300 g Potimarron
- 250 g Céleri-rave
- 2 Carottes jaunes
- 2 Petites betteraves Chioggia
- 2 Oignons rouges
- 30 g Beurre
- PM Huile d'olive, thym, sel, poivre
- PM Crème de céleri à la moutarde à l'ancienne

Jus corsé au cidre et sauge :

- 1 500 g Parures et os de porc
- 2 Échalotes
- 1 Carotte
- 1 Oignon
- 2 Gousses d'ail
- 250 g Cidre brut normand
- 50 g Vinaigre balsamique
- 1 L Fond brun ou jus de porc
- PM Thym
- 4 Feuilles de sauge
- 40 g Beurre
- PM Miel (si nécessaire)

Finition :

- PM Jeunes pousses de moutarde ou feuilles de sauge frites
- PM Noisettes torréfiées concassées
- PM Quelques gouttes de vinaigre de cidre

Déroulé

Tarte fine de légumes d'automne :

- Abaisser le feuilletage, tailler des rectangles de 10×4 cm et cuire entre deux plaques à 180°C, 15 à 18 min.
- Tailler les légumes très finement et les précuire séparément.
- Déposer une fine couche de crème de céleri à la moutarde à l'ancienne sur le feuilletage puis ranger les légumes en les chevauchant.
- Lustrer au beurre et remettre 3 à 4 min au four à l'envoi.
- Finir thym frais et fleur de sel.

Jus corsé :

- Colorer fortement os et parures.
- Ajouter la garniture aromatique et poursuivre la coloration.
- Déglacer au cidre et réduire des trois quarts.
- Ajouter le balsamique et réduire à nouveau.
- Mouiller au fond brun, ajouter le thym et cuire doucement environ 1h30.
- Chinoiser et réduire jusqu'à consistance brillante.
- Infuser la sauge 5 min maximum, passer puis monter légèrement au beurre.
- Ajouter une pointe de miel seulement si nécessaire.

Dressage :

- Déposer une belle quenelle de mousseline.
- Poser deux médaillons de filet mignon légèrement chevauchés et les lustrer de laque.
- Installer la tarte fine sur le côté pour conserver son croustillant.
- Ajouter quelques jeunes pousses de moutarde ou feuilles de sauge frites.
- Verser le jus au cidre autour de la viande.
- Terminer avec quelques noisettes torréfiées concassées sur la mousseline.
- Ajouter quelques gouttes de vinaigre de cidre dans le jus juste avant l'envoi.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Orne

Île flottante au caramel au beurre salé 1/2

 10
PERSONNES

Ingrédients

Crème anglaise vanille :

- 1 L Lait entier
- 200 g Crème liquide
- 2 Gousses de vanille
- 200 g Jaunes d'œufs
- 160 g Sucre
- 1 pincée Fleur de sel

Îles flottantes :

- 300 g Blancs d'œufs
- 100 g Sucre semoule
- 40 g Sucre glace
- 1 pincée Sel

Caramel au beurre salé :

- 250 g Sucre
- 80 g Glucose
- 250 g Crème liquide entière
- 120 g Beurre demi-sel
- 3 g Fleur de sel

Déroulé

Crème anglaise vanille :

- Chauffer le lait, la crème et la vanille fendue et grattée. Infuser 15 min à couvert.
- Mélanger les jaunes et le sucre sans trop blanchir.
- Verser le liquide chaud, remettre en casserole et cuire à la nappe à 82-84°C.
- Chinoiser, ajouter la fleur de sel et refroidir rapidement.

Îles flottantes :

- Monter les blancs avec le sel.
- Ajouter progressivement le sucre semoule puis incorporer délicatement le sucre glace tamisé.
- Mouler dans des demi-sphères légèrement beurrées.
- Cuire au four vapeur à 85°C pendant 7 à 9 min. Refroidir puis démouler délicatement.

Caramel au beurre salé :

- Chauffer la crème.
- Réaliser un caramel blond foncé avec le sucre et le glucose.
- Décuire progressivement avec la crème chaude. Cuire encore 1 à 2 min.
- À environ 50-55°C, incorporer le beurre demi-sel au mixeur plongeant puis la fleur de sel.
- Réserver souple pour le nappage.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Orne

Île flottante au caramel au beurre salé 2/2

 10
PERSONNES

Ingrédients

Croustillant sarrasin-noisette :

- 100 g Noisettes torréfiées
- 80 g Graines de sarrasin torréfiées
- 60 g Sucre
- 20 g Beurre demi-sel
- PM Fleur de sel

Tuile caramel :

- 150 g Sucre
- 50 g Glucose

Pomme normande au Calvados :

- 3 Pommes acidulées
- 30 g Beurre demi-sel
- 30 g Cassonade
- 30 g Calvados
- PM Jus de citron

Déroulé

Croustillant sarrasin-noisette :

- Réaliser un caramel à sec.
- Ajouter les noisettes et le sarrasin puis le beurre.
- Débarrasser sur Silpat, refroidir et concasser en éclats irréguliers.

Tuile caramel :

- Réaliser un caramel blond, couler finement et refroidir.
- Mixer en poudre, tamiser sur Silpat puis cuire à 160°C pendant 3 à 4 min.
- À la sortie du four, détailler ou casser en éclats. Conserver au sec.

Pomme normande au Calvados :

- Tailler les pommes en petite brunoise.
- Les saisir rapidement au beurre demi-sel, ajouter la cassonade et caraméliser légèrement.
- Flamber au Calvados. Terminer avec quelques gouttes de citron. Garder les pommes légèrement fermes.

Dressage :

- Déposer au fond d'une assiette creuse une petite cuillère de pomme au Calvados.
- Verser 80 à 100 g de crème anglaise.
- Poser l'île flottante au centre.
- Napper généreusement de caramel beurre salé tiède.
- Ajouter le croustillant sarrasin-noisette et planter une fine tuile de caramel.
- Terminer avec quelques grains de fleur de sel.