



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Pyrénées Atlantiques et Hautes Pyrénées

Velouté de Butternut aux noixettes torrifiées

 10 PERSONNES

Ingrédients

Pour le velouté :

- 2 kg de courge butternut (poids net une fois épluchée et épépinée)
- 400 g de pommes de terre (pour donner du corps)
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 L de bouillon de volaille ou de légumes
- 25 cl de crème fraîche liquide (entière ou légère) — facultatif
- 40 g de beurre (ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive)
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre du moulin

Pour la garniture :

- 100 g de noixettes entières décortiquées

Noisettes torrifiées :

- Préchauffer le four à 180 °C (Th. 6).
- Déposer les noixettes sur une plaque de cuisson.
- Enfourner pendant 10 à 12 minutes, en remuant à mi-cuisson.
- La peau doit craqueler et une bonne odeur doit se dégager.
- Frotter les noixettes tiédies dans un torchon propre afin de retirer la peau brune.
- Concasser les noixettes grossièrement à l'aide d'un grand couteau ou d'un pilon.
- Réserver.

Le velouté :

- Éplucher et couper la courge butternut et les pommes de terre en gros cubes.
- Émincer les oignons et hacher l'ail.
- Dans une grande marmite ou un faitout, faire fondre le beurre.
- Ajouter les oignons et l'ail, puis les laisser colorer légèrement pendant 3 minutes.
- Incorporer les cubes de butternut et de pommes de terre.
- Faire revenir pendant 5 minutes, en remuant, afin de développer les arômes.
- Verser le bouillon chaud à hauteur des légumes.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Pyrénées Atlantiques et Hautes Pyrénées

Velouté de Butternut aux noixettes torréfiées

 10 PERSONNES

Ingrédients

Pour le velouté :

- 2 kg de courge butternut (poids net une fois épluchée et épépinée)
- 400 g de pommes de terre (pour donner du corps)
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 L de bouillon de volaille ou de légumes
- 25 cl de crème fraîche liquide (entière ou légère) — facultatif
- 40 g de beurre (ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive)
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- Sel et poivre du moulin

Pour la garniture :

- 100 g de noixettes entières décortiquées

Déroulé 2/2

- Porter à ébullition, puis baisser le feu.
- Laisser mijoter à couvert pendant 25 à 30 minutes.
- Les légumes doivent être très tendres : la pointe d'un couteau doit y pénétrer facilement.
- Retirer du feu.
- Ajouter la crème fraîche et la muscade.
- Mixer finement à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture bien lisse et veloutée.
- Goûter, puis rectifier l'assaisonnement en sel et en poivre.
- Si le velouté est trop épais, ajouter un peu d'eau ou de bouillon.

Le dressage :

- Verser le velouté bien chaud dans des bols ou des assiettes creuses.
- Saupoudrer généreusement chaque portion avec les noixettes torréfiées concassées juste avant de servir afin de préserver leur croquant.

Astuce du chef : Ajouter un filet d'huile de noixette ou quelques éclats de châtaignes cuites au moment de servir.

Conservation : le velouté se conserve très bien 3 à 4 jours au réfrigérateur, sans les noixettes, ou peut être congelé.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 10 cuisses de canette
- 12 cl de vinaigre de framboise
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 4 échalotes finement ciselées
- 35 cl de fond de volaille (ou bouillon)
- 50 g de beurre
- 200 g de framboises fraîches
- Sel et poivre du moulin

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Pyrénées Atlantiques et Hautes Pyrénées

Cuisses de canette rôties au vinaigre de framboise

Déroulé 1/2

Préparer les cuisses :

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Assaisonner les 10 cuisses de canette avec du sel et du poivre.
- Les poser dans un grand plat allant au four, côté peau vers le dessus.

Rôtir la canette :

- Enfourner le plat pendant environ 45 minutes.
- Arroser régulièrement les cuisses avec leur propre jus pendant la cuisson afin qu'elles restent bien tendres et dorées.

Confectionner la sauce au vinaigre de framboise :

- Dans une petite casserole, faire fondre un morceau de beurre.
- Faire suer les échalotes ciselées jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- Verser le vinaigre de framboise et le miel pour déglacer.
- Laisser frémir à feu vif pendant 2 à 3 minutes afin de réduire légèrement.
- Ajouter le fond de volaille.
- Incorporer la moitié des framboises en les écrasant légèrement dans le liquide.
- Laisser mijoter la sauce à feu doux pendant 5 minutes.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Pyrénées Atlantiques et Hautes Pyrénées

Cuisses de canette rôties au vinaigre de framboise

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 10 cuisses de canette
- 12 cl de vinaigre de framboise
- 2 cuillères à soupe de miel liquide
- 4 échalotes finement ciselées
- 35 cl de fond de volaille (ou bouillon)
- 50 g de beurre
- 200 g de framboises fraîches
- Sel et poivre du moulin

Déroulé 2/2

- Incorporer le reste du beurre afin de lier et de lisser la préparation.

Dressage :

- Sortir les cuisses de canette du four.
- Disposer une belle cuisse par assiette ou sur un grand plat de service.
- Napper généreusement la viande avec la sauce chaude au vinaigre de framboise.
- Décorer avec le reste des framboises fraîches.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1,2 kg de pommes de terre à chair ferme
- 1,2 kg de potimarron
- 400 g de châtaignes cuites (en bocal ou sous vide)
- 4 oignons ou échalotes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 40 g de beurre
- Sel et poivre du moulin
- Quelques brins de persil ou de thym frais

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Pyrénées Atlantiques et Hautes Pyrénées

**Poêlée de pommes de terre,
potimarron et miettes de châtaignes**

Déroulé

Préparer les légumes :

- Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés.
- Laver le potimarron (inutile de l'éplucher s'il est bio).
- L'épépiner et le couper en dés de la même taille que les pommes de terre.
- Émincer les oignons.

Précuire les pommes de terre :

- Chauffer l'huile d'olive et le beurre dans une grande sauteuse ou deux grandes poêles.
- Ajouter les dés de pommes de terre.
- Faire cuire à feu moyen pendant 15 minutes, en remuant régulièrement pour les dorer.

Ajouter le potimarron :

- Ajouter les dés de potimarron et les oignons émincés aux pommes de terre.
- Poursuivre la cuisson à couvert pendant 15 minutes, en remuant de temps en temps.

Incorporer les châtaignes :

- Ajouter les châtaignes grossièrement concassées.
- Saler et poivrer.
- Continuer la cuisson à découvert pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres et légèrement dorés.

Servir : Parsemer de persil ou de thym frais avant de servir bien chaud en accompagnement.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Pyrénées Atlantiques et Hautes Pyrénées

Bavarois aux poires



 10 PERSONNES

Ingrédients

Pour le biscuit – fond du bavarois :

- 200 g de biscuits type spéculoos ou biscuits à la cuillère
- 80 g de beurre fondu
- Ou un biscuit génoise

Pour la mousse bavaroise à la poire :

- 700 g de purée de poires (fraîches mûres ou au sirop bien égouttées)
- 10 feuilles de gélatine (soit 20 g) ou agar-agar (4 g au litre)
- 100 g de sucre en poudre (ajuster selon la douceur des poires)
- 50 cl de crème liquide entière (35 % de matière grasse) très froide
- 80 g de sucre glace
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Déroulé 1/2

Préparer le fond croustillant :

- Réduire les biscuits en miettes fines.
- Mélanger les miettes avec le beurre fondu.
- Tasser ce mélange au fond d'un cercle à pâtisserie de 24 à 26 cm de diamètre, posé sur un plat de service.
- Placer au réfrigérateur pendant 30 minutes.

Préparer la gélatine :

- Placer les feuilles de gélatine dans un grand bol d'eau froide pendant 5 à 10 minutes afin de les ramollir.

Confectionner la mousse de poire :

- Chauffer un tiers de la purée de poires avec le sucre en poudre et le jus de citron dans une casserole.
- Hors du feu, essorer la gélatine avec les mains et l'incorporer dans la purée chaude en remuant bien pour la dissoudre.
- Mélanger cette préparation avec le reste de la purée de poire froide.
- Laisser tiédir à température ambiante.
- Monter la crème liquide entière bien froide en chantilly ferme avec le sucre glace.
- Incorporer délicatement la chantilly à la purée de poire refroidie à l'aide d'une spatule, en soulevant la masse.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Pyrénées Atlantiques et Hautes Pyrénées

Bavarois aux poires



 10 PERSONNES

Ingrédients

Pour le biscuit – fond du bavarois :

- 200 g de biscuits type spéculoos ou biscuits à la cuillère
- 80 g de beurre fondu
- Ou un biscuit génoise

Pour la mousse bavaroise à la poire :

- 700 g de purée de poires (fraîches mûres ou au sirop bien égouttées)
- 10 feuilles de gélatine (soit 20 g) ou agar-agar (4 g au litre)
- 100 g de sucre en poudre (ajuster selon la douceur des poires)
- 50 cl de crème liquide entière (35 % de matière grasse) très froide
- 80 g de sucre glace
- 1 cuillère à soupe de jus de citron

Déroulé 2/2

Montage et repos :

- Verser cette mousse de poire sur le fond de biscuits figé dans le cercle.
- Lisser la surface avec une spatule.
- Placer au réfrigérateur pendant 4 heures minimum, idéalement une nuit, afin que le bavarois prenne bien.
- Décercler délicatement avant de servir.
- Décorer éventuellement avec quelques lamelles de poire.
- Si souhaité, ajouter également des copeaux de chocolat en décoration.