



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 120 g de carottes multicolores
- 120 g de raves
- 120 g de potimarron
- 250 g de noix
- 200 g de farine
- 250 g de beurre froid
- 200 g de Gruyère AOP râpé
- 200 g de fromage de chèvre frais
- 80 g d'oignons rouges
- 50 g de vinaigre
- 20 g de sucre
- 100 g d'eau
- 250 ml de bouillon
- 30 g de livèche fraîche
- 30 g d'huile de noix
- 10 g de pousses de basilic
- Sel, poivre

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Suisse

Crumble de légumes de saison

Déroulé

- Couper le beurre froid en petits cubes. Mixer les noix en conservant quelques morceaux pour apporter de la texture. Ajouter la farine et le Gruyère AOP râpé, puis sabler l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte friable. Réserver au réfrigérateur.
- Parer les carottes, les raves et le potimarron, puis les détailler selon la forme souhaitée. Cuire les carottes et les raves à la casserole avec le bouillon et du beurre, puis les glacer. Assaisonner le potimarron et le rôtir au four à 160 °C.
- Émincer finement les oignons rouges. Porter à ébullition le vinaigre, le sucre et l'eau. Verser la marinade chaude sur les oignons et laisser refroidir dans la marinade.
- Répartir les légumes à la livèche dans 10 cassolettes compatibles avec le four. Recouvrir de crumble cru et cuire à 160 °C jusqu'à obtenir une coloration blonde et régulière.
- Il est également possible de cuire le crumble séparément sur plaque, puis de réaliser le montage au moment du service.
- Laisser légèrement tiédir. Ajouter les pickles d'oignons rouges, quelques morceaux de fromage de chèvre frais et un filet d'huile de noix. Terminer avec les pousses de basilic et quelques pickles supplémentaires. Servir tiède.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Suisse

Suprême de poulet rôti, lentilles de Sauvigny

Déroulé 1/3

Préparation des suprêmes de poulet

- Parer et manchonner les suprêmes de poulet.
- Les assaisonner avec du sel et du poivre sur les deux faces.
- Percer délicatement la chair et la peau.
- Replier chaque suprême sur lui-même afin d'obtenir une forme régulière, en laissant l'os apparent.
- Disposer les suprêmes dans un plat de cuisson.
- Piquer la sonde au cœur de la partie la plus épaisse, sans toucher l'os.
- Cuire au four jusqu'à atteindre 67 °C à cœur.
- Laisser reposer quelques minutes avant le dressage.

Jus de volaille réduit

- Faire suer les échalotes ciselées sans coloration.
- Ajouter le concentré de tomate et le faire légèrement pincer.
- Déglacer avec le vin blanc.
- Laisser réduire presque à sec.
- Ajouter le jus de volaille.
- Réduire d'environ deux tiers jusqu'à obtenir une texture nappante.
- Hors du feu, incorporer progressivement le beurre froid.
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.



 10 PERSONNES

Ingrédients 1/2

Suprêmes de poulet :

- 10 suprêmes de poulet avec os
- Sel fin
- Poivre

Jus de volaille réduit :

- 650 ml de jus de volaille
- 50 g d'échalotes ciselées
- 100 ml de vin blanc
- 10 g de concentré de tomate
- 30 g de beurre froid
- Sel, poivre

Effeillé de choux de Bruxelles :

- 300 g de feuilles de choux de Bruxelles
- 50 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 3 branches de thym frais
- Sel



 10
PERSONNES

Ingrédients 2/2

Lentilles de Sauverny :

- 800 g de lentilles vertes de Sauverny
- 50 g de céleri branche en brunoise
- 100 g d'oignons en brunoise
- 100 g de carottes en brunoise
- 50 g d'ail haché
- 70 g de concentré de tomate
- 500 ml de Gamaret rouge
- 70 g de moutarde
- 70 g de moutarde en grains
- 50 g d'huile neutre
- 150 g de beurre
- 2 feuilles de laurier
- 3 branches de thym frais
- Safran suisse en pistils
- Environ 1,6 L d'eau ou de bouillon de légumes
- Sel, poivre

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Suisse

Suprême de poulet rôti, lentilles de Sauverny

Déroulé 2/3

Lentilles de Sauverny :

- Rincer soigneusement les lentilles puis les égoutter.
- Faire chauffer l'huile neutre.
- Faire suer le céleri, les oignons et les carottes sans coloration.
- Ajouter les lentilles et mélanger.
- Ajouter le concentré de tomate et le faire légèrement pincer.
- Ajouter la moitié de l'ail et les feuilles de laurier.
- Déglacer avec 400 ml de Gamaret rouge.
- Ajouter les pistils de safran suisse.
- Laisser réduire d'environ un quart.
- Mouiller avec environ 1,6 L d'eau ou de bouillon de légumes.
- Cuire doucement à couvert pendant environ 40 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres mais légèrement fermes.
- Retirer les feuilles de laurier.
- Prélever 300 g de lentilles cuites.
- Mixer les lentilles avec les 100 ml de Gamaret restants, le reste de l'ail, le beurre, la moutarde et la moutarde en grains.
- Réincorporer cette préparation aux lentilles.
- Ajouter le thym frais effeuillé.
- Mélanger délicatement et porter à frémissement.
- Rectifier l'assaisonnement.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Suisse

Suprême de poulet rôti, lentilles de Sauverny

Déroulé 3/3

 10
PERSONNES

Ingrédients

Effeillé de choux de Bruxelles :

- Effeiller les choux de Bruxelles.
- Blanchir les feuilles quelques secondes dans une eau bouillante salée.
- Les refroidir immédiatement dans l'eau froide.
- Bien les égoutter et les sécher.
- Réaliser un beurre noisette avec le beurre, la gousse d'ail écrasée et les branches de thym.
- Au moment du service, faire revenir rapidement les feuilles de choux de Bruxelles dans le beurre aromatisé.
- Rectifier l'assaisonnement.

Dressage :

- Dresser les lentilles de Sauverny bien chaudes au centre de l'assiette.
- Ajouter l'effeuillé de choux de Bruxelles.
- Déposer un suprême de poulet rôti par personne.
- Napper avec le jus de volaille réduit.
- Servir immédiatement.

Point de vigilance : ne pas saler les lentilles en début de cuisson afin de préserver leur tendreté. La cuisson du poulet doit atteindre 67 °C à cœur.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Suisse

Tarte fine pomme-poire, caramel à la raisinée

Déroulé 1/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 500 g de pâte feuilletée
- 10 poires fermes
- 1,5 kg de pommes
- 2 L d'eau pour le pochage
- 400 g de sucre pour le pochage
- 1 citron
- 50 ml d'eau pour la compote
- 40 g de cassonade
- 120 g de sucre
- 150 g de crème à 35 % MG
- 70 g de beurre
- 40 g de raisinée (vin cuit)
- 2 g de fleur de sel
- 1 gousse de vanille
- 50 g de crème entière
- 50 g de crème double
- 30 g de livèche fraîche ciselée
- 50 g de sucre

Crème double à la livèche :

- Mélanger la crème entière avec la livèche fraîche ciselée.
- Couvrir et laisser infuser au réfrigérateur pendant 12 heures minimum.
- Ajouter la crème double et le sucre.
- Monter au fouet jusqu'à obtenir une texture ferme et légère.
- Réserver au froid.

Poires pochées :

- Éplucher délicatement les poires en conservant le pédoncule.
- Porter l'eau, le sucre et le jus de citron à ébullition.
- Immerger les poires et les maintenir sous le sirop avec un papier cuisson.
- Pocher à petits frémissements pendant 20 à 30 minutes, selon la maturité des poires.
- Laisser refroidir dans le sirop puis égoutter soigneusement.

Compote de pommes :

- Éplucher, épépiner et couper les pommes en petits morceaux.
- Les placer dans un récipient adapté au micro-ondes avec l'eau.
- Couvrir et cuire pendant 10 à 12 minutes à pleine puissance, en mélangeant à mi-cuisson.
- Écraser ou mixer selon la texture souhaitée.
- Laisser refroidir.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Suisse

Tarte fine pomme-poire, caramel à la raisinée

Déroulé 2/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 500 g de pâte feuilletée
- 10 poires fermes
- 1,5 kg de pommes
- 2 L d'eau pour le pochage
- 400 g de sucre pour le pochage
- 1 citron
- 50 ml d'eau pour la compote
- 40 g de cassonade
- 120 g de sucre
- 150 g de crème à 35 % MG
- 70 g de beurre
- 40 g de raisinée (vin cuit)
- 2 g de fleur de sel
- 1 gousse de vanille
- 50 g de crème entière
- 50 g de crème double
- 30 g de livèche fraîche ciselée
- 50 g de sucre

Caramel à la raisinée :

- Réaliser un caramel avec le sucre et la cassonade.
- Décuire progressivement avec la crème chaude.
- Ajouter les graines de la gousse de vanille.
- Hors du feu, incorporer le beurre, la raisinée et la fleur de sel.
- Mélanger jusqu'à obtenir un caramel lisse.

Montage des tartes fines :

- Abaisser la pâte feuilletée et détailler 10 fonds individuels.
- Piquer les abaisses puis les retourner afin que les trous soient placés contre la plaque.
- Déposer une fine couche de compote de pommes sur chaque fond.
- Découper chaque poire pochée en fines lamelles sans aller jusqu'au pédoncule.
- Évaser les lamelles en rosace.
- Déposer une poire sur chaque fond.

Cuisson :

- Cuire à 180 °C pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à obtenir une pâte bien développée, croustillante et dorée.
- À la sortie du four, lustrer légèrement les poires avec un peu de sirop de pochage réduit.

Dressage :

- Servir la tarte fine tiède.
- Ajouter une quenelle de crème double montée à la livèche.
- Terminer avec un filet de caramel à la raisinée.

Point de vigilance : conserver la crème double montée au froid jusqu'au dressage et consommer la tarte le jour même.