



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Tarn

Velouté de Cucurbitacées du Tarn, Éclats de Noisettes Torréfiées et Secret de Brebis



Ingrédients

- 900 g Butternut
- 100 g Crème épaisse
- 20 g Huile de noisettes
- 600 g Pommes de terre fraîches
- 100 g Râpé de brebis
- PM Oignons
- PM Huile de tournesol

Déroulé

- Éplucher les pommes de terre.
- Faire revenir les oignons dans un rondau dans de l'huile de tournesol.
- Torréfier les cucurbitacées au four.
- Ajouter aux oignons dans le rondau les pommes de terre épluchées ainsi que les cucurbitacées.
- Mouiller à hauteur et faire cuire 1h30.
- Mixer le tout et lier à la crème fraîche.
- Au moment du service, saupoudrer de fromage râpé de brebis.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Tarn

Parmentier de Nos Vallées, Écrasé d'Automne et Crumble Rustique

 10
PERSONNES

Ingrédients

Parmentier :

- 15 g Ail concassé
- 27 g Beurre doux
- 15 cl Vin blanc
- 73 g Cèpes
- 145 g Champignons de Paris
- 15 g Échalotes ciselées
- 1 000 g Haché de jeune bovin bio
- 41 cl Lait entier cru
- 20 g Oignons en cubes
- 400 g Patate douce
- 1 700 g Pommes de terre fraîches
- PM Sel, poivre, muscade

Crumble rustique :

- 10 g Beurre
- 12 g Farine de blé
- 7 g Mélange bolets et cèpes secs
- 6 g Parmesan râpé

Déroulé

Crumble rustique :

- Mixer le mélange de bolets et cèpes secs.
- Ajouter le beurre, la farine et le parmesan. Mélanger le tout.
- Étaler sur 1 cm sur une plaque de cuisson.
- Cuire à 160°C pendant 15 à 20 min. Laisser refroidir.

Parmentier :

- Faire revenir le haché de jeune bovin bio pour le colorer. Débarrasser et réserver.
- Réaliser une duxelles de champignons.
- Faire revenir les oignons, échalotes et ail. Ajouter la duxelles de champignons, cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Ajouter les cubes de patate douce préalablement cuits à la vapeur. Mélanger délicatement, assaisonner et réserver.
- Ajouter le haché revenu à la garniture. Mélanger l'ensemble, rectifier l'assaisonnement. Maintenir au chaud.
- Éplucher et cuire les pommes de terre, les écraser, incorporer le beurre et le lait. Assaisonner sel, poivre et muscade.
- Déposer une couche de garniture au haché, champignons et patate douce. Recouvrir d'une couche de purée de pommes de terre, lisser la surface. Gratiner au four avant le service si souhaité.
- Au service, ajouter 2,5 g de crumble rustique froid par assiette.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Tarn

Gâteau Moelleux à la Farine de Châtaigne

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 480 g Farine de châtaigne
- 480 g Sucre roux
- 270 g Huile de tournesol
- 270 g Huile d'olive
- 300 g Lait
- 240 g Jaunes d'œufs
- 360 g Blancs d'œufs
- 3 pincées Sel
- 33 g Levure chimique

Déroulé

- Fouetter vigoureusement le sucre roux avec les jaunes d'œufs jusqu'à obtenir un mélange bien mousseux.
- Mélanger l'huile de tournesol, l'huile d'olive et le lait, puis verser sur les jaunes blanchis en remuant doucement.
- Ajouter la farine de châtaigne, le sel et la levure. Mélanger pour obtenir une pâte lisse.
- Monter les blancs d'œufs en neige bien ferme et les incorporer délicatement à la pâte.
- Verser dans un plat chemisé de papier cuisson et enfourner à 180°C pendant 30 minutes.