

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Vaucluse

Carottes râpées fondantes au cumin et à l'orange



Ingrédients

- 1 kg Carottes fraîches
- 2 Oranges à jus
- 40 ml Huile de colza
- 4 g Cumin moulu
- 4 g Sel fin
- 1 g Poivre
- 10 g Persil frais haché

Déroulé

- Laver et éplucher les carottes, les râper assez finement.
- Préparer la vinaigrette : huile de colza, jus d'orange, jus de citron, cumin, sel, poivre, ail.
- Mélanger soigneusement les carottes avec la vinaigrette, ajouter le persil ou la coriandre.
- Réserver au frais 30 min avant de servir afin que les parfums se développent.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 800 g Bœuf à braiser
- 300 g Oignons frais
- 400 g Carottes fraîches
- 50 g Concentré de tomate
- 1 L Bouillon de bœuf
- 50 ml Huile d'olive
- 50 cl Vin rouge de Provence
- 10 g Herbes de Provence
- 2 Feuilles de laurier
- 12 g Sel fin
- 4 g Poivre
- PM Lardons
- PM Champignons
- PM Olives
- PM Thym

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Vaucluse

Daube de bœuf aux senteurs de Provence, accompagnée de sa polenta crémeuse et de son gratin de courge 1/2

Déroulé

Daube de bœuf aux senteurs de Provence

- Dénervé si nécessaire et détailler le bœuf en gros cubes de 50 à 60 g.
- Éplucher et émincer les oignons, tailler les carottes en petits cubes.
- Faire revenir les lardons puis réserver.
- Saisir fortement le bœuf avec de l'huile d'olive afin de bien colorer les morceaux.
- Ajouter les oignons et les carottes, ajouter l'ail et le concentré de tomate, saupoudrer de farine et bien mélanger.
- Déglacer au vin rouge et laisser réduire, ajouter les tomates concassées, le bouillon, les herbes de Provence, le thym et le laurier.
- Remettre les lardons, couvrir et cuire à feu doux pendant 2h30 à 3h jusqu'à ce que la viande soit très fondante.
- Ajouter les champignons 30 minutes avant la fin de cuisson.
- Ajouter les olives, retirer le thym et le laurier. Maintenir au chaud.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Vaucluse

Daube de bœuf aux senteurs de Provence, accompagnée de sa polenta crémeuse et de son gratin de courge 2/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Polenta crémeuse :

- 500 g Polenta
- 1 L Lait
- 1,5 L Eau
- 100 g Parmesan
- 50 g Beurre
- 10 g Sel fin
- 2 g Poivre
- PM Crème liquide
- PM Muscade

Gratin de courge :

- 1 800 g Courge butternut
- 30 cl Crème liquide
- 30 cl Lait
- 150 g Emmental râpé
- 10 g Ail frais
- 20 g Beurre
- 10 g Sel fin
- 3 g Poivre
- 2 g Muscade
- PM Œufs

Déroulé

Polenta crémeuse et gratin de courge

Polenta crémeuse :

- Porter à ébullition l'eau et le lait avec le sel.
- Verser la polenta en pluie tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
- Cuire à feu doux en remuant, ajouter la crème et poursuivre la cuisson afin d'obtenir une texture souple et crémeuse.
- Hors du feu, incorporer le beurre et le parmesan. Ajouter une pointe de muscade.

Gratin de courge :

- Éplucher la courge et tailler en morceaux.
- Cuire à la vapeur ou à l'eau salée jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Bien égoutter.
- Frotter le plat à gratin avec de l'ail et du beurre.
- Disposer la courge dans le plat, mélanger les œufs, le lait et la crème, assaisonner sel, poivre et muscade.
- Verser l'appareil sur la courge et parsemer généreusement d'emmental râpé et de beurre.
- Cuire au four à 180°C pendant 30 à 40 min.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Vaucluse

Poire rôtie aux amandes et à son caramel crémeux



Ingrédients

- 10 demi Poires Conférence au sirop
- 50 g Amandes effilées
- 40 g Beurre doux
- 150 g Sucre semoule
- 50 ml Eau
- 200 ml Crème liquide
- 20 ml Jus de citron
- PM Cassonade
- PM Vanille
- PM Cannelle
- PM Fleur de sel

Déroulé

- Égoutter les poires au sirop, conserver environ 10 cl de sirop.
- Disposer les poires dans un plat allant au four.
- Mélanger le beurre, la cassonade, la vanille et la cannelle, badigeonner les poires avec ce mélange et rajouter le sirop.
- Cuire au four à 180°C pendant 15 à 20 min.
- Ajouter les amandes torréfiées.
- Faire chauffer 150 g de sucre dans une casserole jusqu'à obtenir un caramel blond.
- Déglacer progressivement avec la crème liquide chaude.
- Ajouter le beurre et la fleur de sel et laisser réduire.