

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Manche

Rouget cuit à la nage, duo d'épinards tombés en infusion marine, velouté perlé à la crème

Déroulé

Rouget

- Déposer les filets de rouget sous vide avec l'huile de pépins de raisin.
- Cuire sous vide à 52 °C pendant 7 minutes.
- À l'envoi, retirer du sachet et brûler la peau au chalumeau afin de la rendre croustillante.
- Rectifier l'assaisonnement.

Crème perlée

- Mélanger la crème perlée, la crème épaisse et le lait ribot.
- Ajouter le poivre.
- Mélanger rapidement.
- Vérifier et rectifier l'assaisonnement.

Épinards

- Nettoyer et préparer les épinards.
- Les tailler en chiffonnade.
- Assaisonner avec la vinaigrette et l'échalote ciselée.
- Pour une finition croustillante, passer éventuellement les épinards au four sec 2 minutes à 180 °C.

Dressage

- Verser la crème perlée au fond d'une assiette creuse ou légèrement évasée.
- Déposer les épinards au centre.
- Poser le filet de rouget par-dessus.
- Terminer avec quelques éléments de décoration selon le dressage souhaité.



 10
PERSONNES

Ingrédients

- Filets de rouget : 10 pièces
- Huile de pépins de raisin : 1 cl
- Crème perlée : 40 g
- Crème épaisse : 40 g
- Lait ribot : 10 cl
- Poivre : 1,5 g
- Épinards frais : 80 g
- Vinaigrette : PM
- Échalote ciselée : PM
- Sel : PM



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Manche

Agneau, mousseline de brocolis, sauce suprême

Déroulé 1/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Agneau

- Épaule d'agneau : 1 pièce
- Carottes : 6 pièces
- Oignons : 6 pièces
- Céleri branche : 1 branche
- Thym : 1 branche
- Laurier : 1 feuille
- Citronnelle : 1 tige
- Fond d'agneau : PM
- Sel : PM
- Poivre : PM
- Satay : PM

Brocoli

- Brocolis : 6 pièces

Appareil à pickles

- Sucre : 100 g
- Vinaigre blanc : 200 g
- Eau : 300 g
- Vin blanc : 50 g

Épaule d'agneau

- Parer l'épaule d'agneau si nécessaire.
- Colorer la viande sur toutes ses faces.
- Déposer l'épaule dans un plat avec les carottes, les oignons, le céleri, le thym, le laurier et la citronnelle.
- Mouiller avec le fond d'agneau.
- Couvrir et cuire à 90 °C pendant une nuit, jusqu'à ce que la viande soit parfaitement fondante.
- À la fin de la cuisson, récupérer la chair et l'effiloche.
- Rouler la chair en cylindre d'environ 7 cm de diamètre.
- Réserver au froid afin que le rouleau se raffermisse.
- À l'envoi, portionner puis snacker les rouleaux à la poêle ou à la plancha.
- Réduire le jus de cuisson jusqu'à obtenir une consistance nappante.
- Rectifier l'assaisonnement et parfumer au satay.

Préparation du brocoli

- Prélever les sommités des brocolis et conserver les pieds.
- Cuire les sommités à l'anglaise.
- Diviser les sommités en deux parties :
 - cuire une moitié à la vapeur ;
 - mixer l'autre moitié avec un peu d'eau afin d'obtenir une purée lisse.
- Rectifier l'assaisonnement de la purée.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Manche

Agneau, mousseline de brocolis, sauce suprême

Déroulé 2/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Agneau

- Épaule d'agneau : 1 pièce
- Carottes : 6 pièces
- Oignons : 6 pièces
- Céleri branche : 1 branche
- Thym : 1 branche
- Laurier : 1 feuille
- Citronnelle : 1 tige
- Fond d'agneau : PM
- Sel : PM
- Poivre : PM
- Satay : PM

Brocoli

- Brocolis : 6 pièces

Appareil à pickles

- Sucre : 100 g
- Vinaigre blanc : 200 g
- Eau : 300 g
- Vin blanc : 50 g

Pickles de pieds de brocoli

- Éplucher les pieds de brocoli.
- Les tailler finement à la mandoline, environ 2 mm d'épaisseur.
- Déposer les lamelles dans un bocal propre.
- Porter à ébullition le sucre, le vinaigre blanc, l'eau et le vin blanc.
- Verser la préparation chaude sur les pieds de brocoli.
- Fermer le bocal.
- Réserver au minimum 12 heures avant utilisation.

Dressage

- Déposer une portion de purée de brocoli dans l'assiette.
- Ajouter les sommités de brocoli.
- Poser le rouleau d'agneau snacké.
- Ajouter quelques pickles de pieds de brocoli.
- Napper légèrement avec le jus d'agneau réduit au satay.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Manche

Mousse au chocolat, brownie aux noisettes, marmelade de pamplemousse

Déroulé 1/2



Ingrédients

Brownie chocolat-noisette

- Beurre : 250 g
- Sucre : 250 g
- Œufs : 250 g
- Farine : 100 g
- Sel : 2 g
- Chocolat 66 % : 250 g
- Noisettes : 80 g

Mousse au chocolat

- Lait : 500 g
- Chocolat : 450 g
- Jaunes d'œufs : 80 g
- Gélatine : 4 feuilles
- Crème liquide : 800 g
- Beurre : 60 g

Gel de pamplemousse

- Jus de pamplemousse : 300 g
- Agar-agar : 3 g
- Gélatine : 1,5 feuille
- Segments de pamplemousse : PM

Brownie chocolat-noisette

- Faire fondre le beurre.
- Au batteur, mélanger le beurre et le sucre jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajouter progressivement les œufs.
- Incorporer la farine et le sel.
- Faire fondre le chocolat à environ 32 °C.
- Ajouter le chocolat fondu à la préparation.
- Incorporer les noisettes grossièrement concassées.
- Étaler dans un moule ou sur une plaque.
- Cuire au four 10 minutes à 170 °C.
- Laisser refroidir puis réserver.

Mousse au chocolat

- Faire chauffer le lait.
- Faire fondre le chocolat.
- Verser progressivement le lait chaud sur le chocolat et mélanger afin d'obtenir une préparation homogène.
- Ajouter les jaunes d'œufs.
- Incorporer le beurre.
- Faire ramollir la gélatine dans l'eau froide puis l'essorer.
- Incorporer la gélatine à la préparation encore chaude.
- Monter la crème liquide en crème fouettée.
- Lorsque l'appareil au chocolat est suffisamment refroidi, incorporer délicatement la crème fouettée.
- Réserver au frais.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Manche

Mousse au chocolat, brownie aux noisettes, marmelade de pamplemousse

Déroulé 2/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Brownie chocolat-noisette

- Beurre : 250 g
- Sucre : 250 g
- Œufs : 250 g
- Farine : 100 g
- Sel : 2 g
- Chocolat 66 % : 250 g
- Noisettes : 80 g

Mousse au chocolat

- Lait : 500 g
- Chocolat : 450 g
- Jaunes d'œufs : 80 g
- Gélatine : 4 feuilles
- Crème liquide : 800 g
- Beurre : 60 g

Gel de pamplemousse

- Jus de pamplemousse : 300 g
- Agar-agar : 3 g
- Gélatine : 1,5 feuille
- Segments de pamplemousse : PM

Gel de pamplemousse

- Faire chauffer le jus de pamplemousse.
- Mélanger l'agar-agar avec le jus.
- Porter à ébullition pendant environ 2 minutes afin d'activer l'agar-agar.
- Ajouter la gélatine préalablement ramollie et essorée.
- Couler la préparation et laisser refroidir jusqu'à complète prise.
- Ajouter les segments de pamplemousse.
- Une fois la préparation prise, la casser ou la mixer légèrement à la fourchette afin d'obtenir une texture de gel.

Dressage

- Découper le brownie en carrés d'environ 5 × 5 cm.
- Déposer un carré de brownie dans l'assiette.
- Pocher la mousse au chocolat à l'aide d'une douille cannulée.
- Parsemer ou déposer harmonieusement le gel de pamplemousse.
- Ajouter éventuellement quelques segments de pamplemousse pour apporter fraîcheur et volume au dessert.