

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Anjou

Tarte d'automne



Ingredients

FOND DE TARTE

- 1 fond de tarte brisée

APPAREIL À FLAN

- 150 cl d'œufs
- 55 cl de lait entier
- 55 cl de crème liquide
- 6 cl d'huile d'olive
- 15 g de farine
- 2 g de sel / poivre
- 150 g de chou-fleur

GARNITURE

- 250 g de chou-fleur
- 125 g de chou chinois
- 125 g de brocolis
- 125 g de Tomme d'Anjou
- 120 g de semoule de couscous

DÉCOR

- 45 g de mâche

Déroulé

Cuire les choux

- Faire cuire le chou-fleur, le chou chinois et le brocolis, séparément, au four vapeur 20 à 25 minutes à 100°C.
- Vérifier la cuisson.

Préparer l'appareil à flan

- Préparer la base en mélangeant ensemble : œufs, lait, crème, huile d'olive, farine, sel et poivre.
- Ajouter 150 g de chou-fleur à l'appareil. Mixer et réserver.

Dressage par fond de tarte

- Saupoudrer une poignée de semoule de couscous dans le fond de tarte.
- Ajouter le chou chinois.
- Mettre l'appareil à flan de chou-fleur.
- Déposer le chou-fleur restant, puis le brocolis.
- Terminer en ajoutant la tomme d'Anjou coupée en dès.

Cuisson

- Mettre à cuire la tarte dans un four préchauffé à 170°C, pendant 35 minutes.

Service

- Servir froid, accompagnée de quelques feuilles de mâche.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Anjou

Dos de lieu noir frais sauce poulette. Purée de pommes de terre "façon Robuchon"



Ingredients

- 1,275 kg de dos de lieu noir frais

SAUCE POULETTE

- 375 cl d'eau de cuisson du poisson
- 190 cl de crème liquide 35% MG
- 15 g de beurre ½ sel
- 27 g de farine
- 12 g de ciboulette fraîche
- 45 g d'échalotes d'Anjou
- 45 g de navets en cubes
- 30 g d'oignons locaux émincés

PURÉE DE POMME DE TERRE FAÇON ROBUCHON

- 1,7 kg de pommes de terre
- 600 g de beurre ½ sel
- 18 g de gros sel
- 2 g de sel et poivre

Déroulé

Cuire le poisson

- Faire cuire les dos de poisson au four à 100°C pendant 11 minutes (selon l'épaisseur du poisson).

Préparer la sauce poulette

- Mettre à mijoter 1h les ingrédients suivants : eau et jus de cuisson du poisson, les navets, les échalotes et les oignons, le gros sel et le poivre.
- En fin de cuisson, lier avec un roux.
- Finaliser avec la crème liquide et la ciboulette ciselée.
- Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Préparer la purée de pommes de terre

- Faire cuire les pommes de terre en marmite.
- Une fois la cuisson terminée, bien les mélanger pour les écraser.
- Ajouter le beurre, assaisonner et mélanger.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Anjou

Délice rose et son sablé



Ingrédients

GANACHE MONTÉE

- 15 g de glacis de betteraves
- 560 g de crème liquide 35% MG
- 190 g de palets de chocolat blanc
- 10 g de miel de fleur
- 1 g d'agar-agar

- 75 g de coulis de framboises

Sablés locaux : 10 unités

Déroulé

Préparer la ganache montée (la veille)

- Faire bouillir la moitié de la crème avec l'agar-agar et le miel.
- Verser la crème chaude sur le chocolat blanc en 3 fois, jusqu'à ce que le mélange soit lisse.
- Ajouter le coulis de betteraves.
- Verser le reste de crème froide sur la préparation, émulsionner.
- Réserver au froid toute une nuit.
- Le lendemain, foisonner la crème jusqu'à la consistance désirée (pas trop longtemps, pour éviter qu'elle ne tranche).

Dressage

Dresser la ganache dans un ramequin, ajouter 5 g de coulis de framboises et 1 sablé / personne.