



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Berry



Oeufs en meurette

Déroulé



Ingredients

Pour les œufs :

- 10 œufs
- Eau et bain-marie à 64°C (ou un cuiseur sous-vide)

Pour la sauce meurette :

- 1,25 L de vin rouge (pinot noir)
- 50 cl de bouillon de volaille ou de veau
- 2 échalotes ciselées
- 2 carottes, coupées en brunoise
- 1 bouquet garni
- 250 g de lardons
- 250 g de champignons de Paris, émincés
- 100 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- Sel, poivre

Pour la garniture :

- 10 tranches de pain de campagne grillées
- Ail (pour frotter le pain)

Préparer les œufs parfaits :

- Faites cuire 10 œufs dans un bain-marie à 64°C pendant 1h. Une fois cuits, réservez-les dans leur coquille au chaud.
- Pour les réchauffer, les mettre à 55°C.

Préparer la sauce meurette :

- Dans une grande casserole, faites revenir les 250 g de lardons sans ajouter de matière grasse. Réservez-les.
- Faites suer les échalotes et les carottes avec une noix de beurre dans la même casserole. Ajoutez les champignons et faites-les cuire quelques minutes.
- Versez les 1,25 L de vin rouge et portez à ébullition. Réduisez de moitié pour concentrer les saveurs.
- Ajoutez les 50 cl de bouillon et le bouquet garni, puis laissez mijoter à feu doux pendant 20 à 30 minutes.
- Si la sauce est trop liquide, liez-la avec un roux (beurre et farine).
- Filtrez la sauce pour retirer les légumes et le bouquet garni si vous préférez une texture lisse, ou laissez-les pour un rendu plus rustique.
- Remettez les lardons dans la sauce et rectifiez l'assaisonnement.

Préparer la garniture :

- Grillez les 10 tranches de pain de campagne, frottez-les éventuellement avec de l'ail.

Dressage :

- Déposez une tranche de pain dans chaque assiette. Cassez délicatement les œufs et déposez un œuf parfait sur le pain.
- Nappez généreusement de sauce meurette et ajoutez les lardons et les champignons en garniture.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Berry



Blanquette de veau

Déroulé



Ingredients

- 2.5 kg d'épaule ou de tendron de veau coupé en morceaux
- 1.25 L de bouillon de volaille ou d'eau
- 250 g de carottes (en rondelles)
- 250 g de champignons de Paris (émincés)
- 250 g d'oignons grelots ou 5 gros oignons émincés
- 2 branches de céleri
- 2 poireaux (partie blanche)
- 2 clous de girofle
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet garni (laurier, thym, persil)
- 125 g de beurre
- 125 g de farine (pour le roux)
- 0.75 L de crème fraîche épaisse
- 3 jaunes d'oeufs (**optionnel**)
- Le jus de 2 citrons
- Sel / Poivre

Préparation cuisson de la viande :

- Plongez la viande dans une grande marmite d'eau froide, puis portez à ébullition pour la blanchir. Égouttez et rincez. Remettez la viande dans une grande marmite avec le bouillon ou de l'eau propre. Ajoutez les carottes, les oignons, les poireaux, le céleri, l'ail, les clous de girofle et le bouquet garni. Salez, poivrez et laissez mijoter à feu doux pendant 2 heures.

Préparation des légumes :

- Faites revenir les champignons et les oignons grelots dans 50 g de beurre, puis réservez.

Préparation du roux :

- Dans une casserole, faites fondre 250 g de beurre, ajoutez la farine et mélangez pour obtenir un roux blanc. Délayez progressivement avec 1,5 L de bouillon filtré de la cuisson de la viande. Laissez épaissir à feu doux

Liaison de la sauce :

- Mélangez les jaunes d'œufs, la crème et le jus de citron. Hors du feu, incorporez ce mélange à la sauce chaude sans faire bouillir.

Finalisation :

- Ajoutez les légumes et la viande dans la sauce, mélangez bien. Servez bien chaud avec du riz ou des pommes de terre vapeur.



JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Berry



Risotto d'épeautre

Déroulé



10
PERSONNES

Ingredients

- 1 kg d'épeautre (précuit de préférence)
- 2.5 L de bouillon de légumes (ou volaille)
- 2 gros oignons
- 3 gousses d'ail
- 250 g de champignons (facultatif)
- 100 ml de vin blanc sec
- 200 g de parmesan râpé
- 200 ml de crème fraîche (optionnel, pour plus d'onctuosité)
- 100 g de beurre
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel / Poivre
- Herbes fraîches (persil, ciboulette ou thym)

Préparation des ingrédients :

- Émincer les oignons et l'ail. Nettoyer et couper les champignons, si utilisés.

Cuisson de l'épeautre :

- Dans une grande marmite, faire chauffer l'huile d'olive et 100 g de beurre. Ajouter les oignons et l'ail, puis faire revenir pendant 5 minutes à feu moyen. Ajouter l'épeautre et bien mélanger pour l'enrober de matière grasse. Verser le vin blanc et laisser évaporer.

Cuisson progressive :

- Ajouter le bouillon chaud louche par louche, en remuant régulièrement, comme pour un risotto classique. Cuire environ 35 à 40 minutes (ajuster selon le type d'épeautre).

Finition :

- Incorporer les champignons sautés (si utilisés). Ajouter le parmesan, le reste du beurre et la crème fraîche, puis rectifier l'assaisonnement.

Service :

- Parsemer d'herbes fraîches avant de servir.

Conseils :

- Si l'épeautre est complet, il est conseillé de le tremper pendant 12 h avant cuisson.
- Pour une variante végétalienne, remplacer le beurre et la crème par de l'huile d'olive et de la crème végétale.

JEUDI 9 OCTOBRE 2025

Berry



Tarte Tatin

Déroulé



Ingredients

- 2 à 3 pommes (type Golden, Reine des Reinettes ou Pink Lady)
- 250 gr de sucre
- 150 gr de beurre
- 500 gr de pâte feuilletée (ou 1 abaisse de pâte feuilletée)

Préparation caramel :

- Dans une grande casserole, faire fondre le sucre à sec jusqu'à obtenir un caramel doré.
- Hors du feu, ajouter le beurre en morceaux et bien mélanger.
- Verser ce caramel dans le fond du gastronome et bien le répartir.

Préparation des pommes :

- Éplucher, épépiner et couper les pommes en quartiers.
- Disposer les pommes sur le caramel en les serrant bien (elles vont réduire à la cuisson).

Préparation cuisson des pommes :

- Enfourner à 160°C (four ventilé) ou 180°C (four statique) pendant 25 à 30 minutes, jusqu'à ce que les pommes commencent à compoter légèrement.

Ajout de la pâte feuilletée :

- Abaisser la pâte feuilletée et la déposer sur les pommes en rentrant légèrement les bords.
- Piquer la pâte avec une fourchette pour éviter qu'elle ne gonfle trop.

Cuisson finale :

- Remettre au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- Laisser tiédir avant de démouler en retournant délicatement la tarte sur une grande planche ou dans un autre bac gastronome

Conseils :

- Pour une touche gourmande, vous pouvez ajouter une pointe de cannelle ou de vanille dans le caramel.
- Servir tiède avec une boule de glace vanille ou une crème fraîche épaisse.