



**Campus** de la  
**Gastronomie**  
Cultivons le goût du végétal

# LES CHEF(FE)S SE METTENT AU VERT

Carnet de recettes  
de chef(fe)s  
de l'Anjou

[WWW.CAMPUSDELAGASTRONOMIE.COM](http://WWW.CAMPUSDELAGASTRONOMIE.COM)

 CHAMBRE DE COMMERCE  
ET D'INDUSTRIE

**IN**stitut  
national  
de tourisme  
**ATO**  
ESTHUA  
Université d'Angers

 **VEGEPOLYS VALLEY**  
CULTIVONS L'AUDACE VÉGÉTALE

**eSa**  
L'ÉCOLE SUPÉRIEURE  
DES AGRICULTURES

LES  
CHEF(FE)S  
SE METTENT  
AU VERT.



**Campus** de la  
**Gastronomie**  
Cultivons le goût du végétal

Le Campus de la Gastronomie d'Angers est l'association de 4 partenaires : La CCI de Maine-et-Loire, l'École Supérieure des Agricultures, l'Université d'Angers à travers sa composante INNTO ESTHUA, et Vegepolys Valley.

Son objectif est de travailler sur des projets communs en lien avec la gastronomie : formation, recherche, et promotion de la gastronomie en particulier autour du végétal.

# ÉDITO

Le Campus de la Gastronomie est heureux de vous présenter son **Carnet de recettes de cuisine autour du végétal**. Celui-ci sera régulièrement mis à jour sur notre site internet. Vous y trouverez des recettes de cocktails des trois liquoristes de l'Anjou, ainsi que des recettes d'entrées, de plats et de desserts, de chef(fe)s, pâtissier(e)s, et traiteur/se de l'Anjou. Des recettes variées, classées par saison, végétariennes ou non, qui subliment le végétal et le replacent au centre de l'assiette.

Cette cuisine, moderne, créative et généreuse, se distingue par sa richesse gustative et sa capacité à renouveler les codes de la gastronomie, tout en répondant aux enjeux contemporains de santé publique et de préservation de l'environnement.

Ce positionnement trouve un écho tout particulier en Anjou et notamment à Angers, 1ère ville verte de France en 2026. L'Anjou - territoire d'excellence du végétal reconnu pour sa qualité de vie - incarne un modèle d'équilibre et d'harmonie, porté par une identité forte : « la force de la douceur ».

**Michel Aubinais, Président du Campus de la Gastronomie**



# SOMMAIRE

## Édition Printemps-Été

Établissement	Chef	Recette	Page
Distillerie Cointreau	Sylvain Marsollier	Fraîcheur Angevine	Page 3
Distillerie Combier	Franck Choisne	Bulles en Folie	Page 4
Larousselle Hors Champ	Marjorie Gaboriau	La bouchée du jardin	Page 5
Le Castellane	Richard Prouteau	Asperges de notre région (...)	Page 6
Le Resto du Jardin	Maxime Collin	Smörrebröd de butternut (...)	Page 7
L'Alchimiste	François Deplagne	Soupe rafraîchie de radis roses (...)	Page 8
La table de Clément Paillard	Clément Paillard	Chou fleur et miso maison (...)	Page 9
Ciboule et Ciboulette	Wilfried Passedoit	Velouté de carottes au cumin (...)	Page 10
Aux saveurs du jour	Tiphaine Brangeon	Chili de quinoa, légumes du soleil (...)	Page 11
Patachée	Clément Veillon	Oignon confit aux baies des cimes (...)	Page 12
Ancestral	Kevin Bougard	Gnocchis aux asperges Angevines (...)	Page 13
Sens	Nicolas Adamopulos	Petit pois et foin	Page 14
La Réserve	Amélie Polès	Asperges de Mouliherne (...)	Page 15
Papillote et Compagnie	Benoît Quenquis	Tajine ligérien d'été	Page 16
Tigr	Alexandre Pha	Déclinaison d'asperges vertes (...)	Page 17
Ma cantine buissonnière	Mathilde Fabry	Entremet Sarrasin miso(...)	Page 18
Rafü	Mona Chaillou	Moelleux à la figue(...)	Page 19
La cabane des gourmand.e.s	Adrien Hérault	Soleil passion agrumes	Page 20
Lichoo	Mathilde Courant	Cake citron moelleux sans gluten (..)	Page 21
Bijane	Alexis Freulon	Cerise et petits pois	Page 22
Le Chou	Céline C. et Estelle G.	Chou Citron Thym	Page 23
Artisan Passionné	Aurélien Trottier	Williams Vegan	Page 24
Ribote	Antoine Raveleau	Financier verveine et fruits d'Anjou	Page 25

## Édition Automne-Hiver

Établissement	Chef	Recette	Page
Giffard Liqueurs et Sirops	Émilie Giffard	L'Herboriste	Page 26
La Table de Mestré	Jean-Baptiste Porquet	Velouté de patates douces (...)	Page 27
Les Petits Prés	Samuel Albert	Cappuccino Cèpes et Bolets	Page 28
Belle Rive	Laurent Surut	Butternut poireau et oeuf mollet frit	Page 29
Autour d'un cep	Thony Pohu	Le céleri en île flottante	Page 30
La Promenade	Justine Zocchetti	Royale au céleri, émulsion (...)	Page 31
Au p'tit Resto	Luc Pezot	Céleri rôti au piment d'Espelette (...)	Page 32
Maison Watson	Clémentine Lenglet	Potimarron et polenta d'automne	Page 33
Vervet	Romain Butet	Tarte aux champignons de Bernazay	Page 34
Chardon	Marine Sanelian	Petit épeautre crémeux au comté (...)	Page 35
La table by Mi-K'L	Mickaël Pihours	Dans l'idée d'un jardin (...)	Page 36
Marlaguette	Sandrine Diversay	Satay de courge au tempeh laqué (...)	Page 37
Le Mail	Matthieu Bonnier	Sauté de légumes d'antan, rillauds (...)	Page 38
Restoria	Simon Risselin	Céleri, pomme et aneth en raviole	Page 39
L'Ermitage	Thibaut Ruggeri	Champignon de Paris à Fontevraud	Page 40
le Stofflet	Vincent Chardonneau	Potimarron rôti servi froid, crème (...)	Page 41
Consultant culinaire	Pascal Favre d'Anne	Ravioles de carottes au citron confit	Page 42
L'Attilio	Antonin Madiot	Le Briz-o-lait	Page 43

# FRAÎCHEUR ANGEVINE



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Sylvain Marsollier, Distillerie Cointreau, Saint Barthélémy d'Anjou

Depuis les précieuses écorces d'oranges jusqu'au flacon iconique, la maison Cointreau rayonne aux quatre coins du monde grâce à une recette originale mise au point par Edouard Cointreau en 1885. Sylvain Marsollier, de la Maison Cointreau vous fait découvrir l'un de ses cocktails 100% local !



### Ingrédients pour 1 verre

- 4 feuilles de coriandre de chez Bioplants aux Ponts de Cé
- 2cl de sirop d'orgeat de chez Giffard à Avrillé
- 2cl de verjus du Château de la Franchaie à La Possonnière
- 2cl de Cointreau
- 6cl de limonade thym/orange de chez Sterne et Mousse à Rochefort sur Loire
- Zeste d'orange
- Quelques glaçons

### Préparation

Dans un shaker, piler 3 feuilles de coriandre avec un trait de sirop d'orgeat et le verjus.

Ajouter le Cointreau.

Frapper avec le shaker et verser dans une coupe remplie de glaçons.

Allonger avec la limonade thym/orange.

Remuer délicatement

Exprimer un large zeste d'orange et le plonger dans le verre.

Décorer d'une feuille de coriandre.

*Lire la suite !*

### Distillerie Cointreau

2 Bd des Bretonnières, Saint-Barthélemy-d'Anjou

02 41 31 50 50

[www.cointreau.com](http://www.cointreau.com)

# BULLES EN FOLIE







© Photos : Combiar

## Franck Choisne, Distillerie Combiar, Saumur

La Distillerie Combiar est la maison créatrice du premier Triple sec au monde. Fondée en 1834, elle est l'une des plus anciennes distilleries de France, toujours en activité au coeur même de la ville de Saumur. Ses spiritueux sont créés dans des alambics d'époque, surplombés d'une structure dessinée par les ingénieurs de Gustave Eiffel, qui permettent de fabriquer des recettes d'une finesse unique. La Distillerie Combiar s'attache à préserver et transmettre son savoir-faire, qui lui a permis d'être reconnue depuis 2016 "Entreprise du Patrimoine Vivant".



### Ingrédients pour 1 verre

-  2cl de Sirop La Folie Fleur de sureau
-  2cl de Sirop La Folie Gingembre
-  2cl de jus de citron jaune
-  10cl d'eau pétillante
-  Quelques glaçons

### Préparation

Mélanger le sirop de fleur de sureau, le sirop de gingembre et le jus de citron dans un shaker avec quelques glaçons.

Shaker et allonger d'eau pétillante.

Décorer d'un zeste de citron ou de fleurs de sureau.

*Lire la suite !*

# LA BOUCHÉE DU JARDIN



© Photos par Eva Robineau

## Marjorie Gaboriau, Larousselle Hors Champ, Savennières.

A la tête du restaurant le 10N9, dans la Douvre à Angers, pendant 4 ans, Marjorie est de celles qui ne se destinaient pas tout de suite à la cuisine, mais qu'une passion dévorante pour la gastronomie a rattrapée. Elle se forge une solide expérience dans les cuisines du Bistrot des Carmes, puis dans celles de plusieurs établissements parisiens, avant d'ouvrir son propre établissement, place de la Rochefoucauld. Naviguant aujourd'hui à la rencontre d'autres influences culinaires, elle retrouvera avec plaisir à Larousselle Hors Champ les produits de l'Anjou, les productrices et producteurs qu'elle a souvent mis à l'honneur dans ses créations.



### Ingrédients pour 2 personnes

-  8 feuilles d'oseille sauvage du jardin
-  125g de pistaches
-  70g de sucre
-  1 càc de pâte de curry vert
-  2 bâtons de citronnelle
-  10 feuilles de citronnier
-  50g de sucre cassonade
-  500g de lait de coco
-  3 gousses d'ail
-  50g d'herbes aromatiques
-  5 feuilles de gélatine
-  150g de crème liquide

### Préparation

#### **Chouchous de pistaches :**

Torréfier les pistaches au four à 170° pendant 7 à 8 mn. Faire fondre le sucre à 115° et incorporer les pistaches, puis les enrober de caramel. Laisser refroidir.

#### **Bavaoise au curry vert :**

Mixer la citronnelle, la pâte de curry vert, les feuilles de citronnier, le sucre cassonade, l'ail, le lait de coco et les herbes.

Faire frémir à petit feu 10mn et passer la préparation. Incorporer la gélatine ramollie dans la préparation encore chaude. Refroidir. Monter la crème en chantilly et l'incorporer à la base gélifiée et fouettée au préalable.

*Lire la suite !*

**Larousselle Hors Champ**

Lieu-dit La Grande Rousselle, Savennières

06 18 23 33 57

[www.larousselle-horschamp.com](http://www.larousselle-horschamp.com)

# ASPERGES DE NOTRE RÉGION, ŒUF POMMADE, DRY ASPERGES AU GIN DE LA MAISON COMBIER










© Photos par Gwendoline Le Reste

## Richard Prouteau, le Castellane, Château le Prieuré – Chênehutte

Cette superbe demeure Renaissance est un vrai château de la Loire ouvert aux séjours romantiques et aux balades gourmandes. Le chef Richard Prouteau, disciple d'Escoffier, s'est bien installé dans ce cadre seigneurial, et sa cuisine, ancrée dans le style châtelain, incarne à merveille la cuisine française.



### Ingrédients pour 4 personnes

-  15 asperges de chez l'Angevine à Longué-Jumelles (culture biologique)
-  100 gr de jaune d'œuf
-  25 gr de vinaigre de Xérès
-  Gomasio (mélange de sel, sésame et poivre),
-  2-3 branches de verveine
-  Estragon : 3-4 branches
-  5 cl de Gin de la Distillerie Combiér

### Préparation

#### Préparation des asperges

Éplucher les asperges. Cuire les asperges dans de l'eau salée pendant 8 à 10 minutes. Égoutter et laisser refroidir à température ambiante.

#### Préparation du sabayon

Dans un saladier, mélanger le jaune d'œuf, le vinaigre de Xérès et une pincée de sel. Cuire ce mélange au bain-marie, en fouettant constamment jusqu'à obtenir une texture légère et aérée, comme un sabayon.

Note : Un sabayon est une préparation crémeuse à base de jaune d'œuf, d'acide (ici le vinaigre) et d'air, cuite à la vapeur pour éviter que les œufs ne coagulent.

#### Préparation des herbes

Émincer finement la verveine et l'estragon.

*Lire la suite !*

### Le Castellane

Rue Comté de Castellane, Gennes-Val-de-Loire

02 41 67 90 14

[www.lamaisonyounan.com/fr/chateau-le-prieure](http://www.lamaisonyounan.com/fr/chateau-le-prieure)

# SMÖRREBRÖD DE BUTTERNUT, LÉGUMES ET CHÈVRE FRAIS



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Maxime Collin, le Resto du Jardin, Sainte Gemmes Sur Loire.

Cuisine bio, locale et de saison en fonction de la production du potager, le café-restaurant "Le Resto du jardin" est attaché au jardin de l'avenir une libre-cueillette en agriculture biologique. Disposant d'une belle terrasse, il privilégie un approvisionnement local pour toute sa carte. Labelisés Bio, ils sont également engagés dans une démarche anti-gaspi. C'est aussi un lieu d'animations pour les enfants à la découverte des légumes du jardin, et un espace de coworking dans un cadre vert et paisible aux portes d'Angers.



### Ingrédients pour 5 personnes

-  1 butternut
-  1 brocolis
-  1 chou-fleur
-  150 – 200 gr de champignons de Paris
-  1 petite buche de chèvre frais
-  1 Oignon rouge
-  Persil et coriandre
-  Huile d'olive
-  Sel, poivre, piment de la Jamaïque  
(ou mélange 4 épices)

### Préparation

Eplucher et tailler le butternut, séparer le haut et la base avec les graines. Tailler le haut en tranches d'une épaisseur de 2cm (ou en 4 à 6 tranches).

Récupérer les graines pour les torrifier au four à 180°C, 10min.

Tailler la base du butternut en cube d'environ 2cm.

Assaisonner les disques et cubes de butternut d'huile d'olive, sel, poivre et piment de la Jamaïque puis les rôtir 30 min à 180° c .

Laver et couper les pieds des champignons puis les sauter à feu doux dans un filet d'huile d'olive. Assaisonner.

Laver et tailler en sommités les chou-fleur et brocolis.

Cuire dans une eau bouillante salée les sommités de chou-fleur et brocolis en les gardant légèrement croquants. Assaisonner.

Emincer très finement l'oignon rouge.

*Lire la suite !*

### Le Resto du jardin

61 Rte de la Roche, Sainte-Gemmes-sur-Loire

02 41 66 10 08

[www.jardindelavenir.fr](http://www.jardindelavenir.fr)

# SOUPE RAFRAÎCHIE DE RADIS ROSES, PANEER GRILLÉ, CORIANDRE FRAICHE ET PETIT ÉPEAUTRE SOUFFLÉ.



© Photos par Gwendoline Le Reste




## François Deplagne, l'Alchimiste, Saumur

François Deplagne débute son parcours à Saumur par un BEP cuisine, avant de se rendre à Laval où il obtient un BEP pâtisserie. Il se lance ensuite dans la vie active comme pâtissier : Il part 1 an à Portmeirion au Pays de Galle, revient travailler en Bretagne, et à Belle-Île-en-Mer. Il part ensuite un an à Cancale dans le restaurant d'Olivier Roellinger, puis en Touraine où il travaillera trois ans comme chef du restaurant Georges Sand. En 2007, il ouvre l'Alchimiste à Saumur, aux côtés de son épouse, qui officie en salle. Ce petit restaurant d'une vingtaine de couverts produit une cuisine moderne, où les produits sont frais, essentiellement locaux, et surtout, où tout est fait maison, et avec passion.








### Ingrédients pour 4 personnes

#### Paneer

-  2,5 litres de Lait entier bio
-  30 g de gros sel de mer
-  180g de vinaigre blanc

#### Soupe de radis

-  2 bottes de radis roses
-  2 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge
-  1 cuillère à soupe de sauce soja
-  1 yaourt
-  ...

### Préparation

#### Paneer :

Préparer une passoire, mettre au fond de celle-ci une mousseline ou une gaze. Faire chauffer le lait et le sel jusqu'à 90°C. Retirer du feu, ajouter le vinaigre, mélanger très légèrement.

A l'aide d'une passette, récupérer le cailler ainsi formé et le mettre à égoutter dans la passoire. Poser un poids dessus (une assiette par exemple) et réserver au frigo jusqu'à complet refroidissement.

#### Soupe de radis :

Équeuter et laver les radis. Réunir tous les ingrédients dans le bol d'un blender. Mixer l'ensemble et rectifier l'assaisonnement selon votre goût. Si la soupe est trop épaisse, ajouter une goutte d'eau.

#### Épeautre soufflé :

Faire chauffer l'huile de tournesol dans une poêle puis ajouter les grains de petit épeautre. Mélanger jusqu'à ce que les grains éclatent puis débarrasser sur une feuille de papier absorbant.

*Lire la suite !*

### L'alchimiste

6 rue de Lorraine, Saumur

02 41 67 65 18

[www.lalchimiste-saumur.fr](http://www.lalchimiste-saumur.fr)

# CHOU-FLEUR ET MISO MAISON, SARDINE GRILLÉE.



© Photos par Gwendoline Le Reste




## Clément Paillard, la Table de Clément Paillard, Angers.

Formé auprès de grandes maisons et fort d'un parcours où rigueur rime avec créativité, Clément Paillard signe une cuisine précise, inspirée par la nature, les saisons et les artisans locaux. Ici, chaque détail compte, chaque plat raconte une histoire.




### Ingrédients pour 4 personnes





#### Purée de chou-fleur au miso

-  Chou fleur entier
-  100g de beurre
-  77g de miso

#### Pickles de chou-fleur

-  100g de sucre
-  200g de vinaigre de Xérès

#### Tempura

-  50g de Maïzena
-  50g de farine de riz
-  50g de farine de blé
-  ...

### Préparation

#### Purée de chou-fleur au miso

Préchauffer le four à 160 °C.  
Cuire un chou-fleur entier en papillote avec sel et poivre pendant 1 heure.  
Mixer à chaud avec 100 g de beurre et 77 g de miso jusqu'à obtention d'une texture lisse.  
Filmer au contact et réserver au froid pendant 24 heures.

#### Pickles de chou-fleur

Détailler des sommités de chou-fleur  
Porter à ébullition 100 g de sucre avec 200 g de vinaigre de Xérès. Verser une partie du vinaigre sur les sommités.  
Couvrir et laisser refroidir.

#### Tempura

Mélanger 50 g de Maïzena, 50 g de farine de riz, 50 g de farine et une pincée de sel. Ajouter de l'eau bien froide jusqu'à obtenir une pâte légèrement nappante. Tremper les sardines et les sommités de chou-fleur, puis frire à 150 °C jusqu'à coloration.

...

*Lire la suite !*

**La Table de Clément Paillard**

5 rue St Christophe, Angers.

02 41 60 05 09

[www.clementpaillard.fr](http://www.clementpaillard.fr)

# VELOUTÉ DE CAROTTES AU CUMIN, GAMBAS SNACKÉES, CHANTILLY.



© Photos par Gwendoline Le Reste




## Wilfried Passedoit, Ciboule & Ciboulette

Après avoir respectivement suivi leurs formations en cuisine à la Rochelle et à Caen, Julie Darsonval et Wilfried Passedoit réalisent de nombreuses expériences dans divers établissements. Établissements de prestige tout d'abord : En pâtisserie chez Lenôtre, à l'Évian Royal Resort – palace 5 étoiles, à Saint Barthélémy aux Antilles au restaurant Eden Rock, et bien d'autres. Leur projet de création en tête, ils décident de partir pour Pézenas, afin d'expérimenter un type de restauration plus proche de ce qu'ils souhaitent développer. Ciboule & Ciboulette naît donc en 2011 à Avrillé, dédié à une cuisine colorée, du marché, où tout ou presque est fait maison.



### Ingrédients pour 4 pièces

#### Le velouté

-  600g de carottes (épluchées, coupées en rondelles)
-  1 gros oignon émincé
-  1 poireau (blanc et clair, émincé)
-  1 cac de cumin en poudre
-  1L de fond de volaille ou bouillon de légumes
-  30g de beurre
-  1 cas d'huile d'olive
-  Sel, poivre
-  Facultatif : 4 cas de crème fraîche
- ....

### Préparation

#### Huile d'herbes :

Blanchir la ciboulette et la coriandre 30 secondes dans de l'eau bouillante salée, puis plonger immédiatement dans de l'eau glacée pour fixer la chlorophylle. Égoutter, presser pour retirer l'excès d'eau, puis mixer finement avec l'huile de pépins de raisin, le sel et le poivre. Passer au tamis fin ou dans une étamine pour obtenir une huile bien lisse et brillante. Réserver au frais.

#### Graines de courge :

Préchauffer le four à 170°C.  
Mélanger les graines avec l'huile d'olive, le sel et le poivre. Étaler sur une plaque et enfourner 8 à 10 minutes jusqu'à légère coloration. Réserver à température ambiante.

#### Velouté de carottes :

Dans une grande sauteuse, faire fondre le beurre avec l'huile d'olive. Ajouter l'oignon et le poireau, faire suer à feu moyen sans coloration pendant 5 minutes.

*Lire la suite !*

### Ciboule et Ciboulette

60 Rue Pierre Mendès France, Avrillé

02 41 72 00 77

[www.ciboule-ciboulette.fr](http://www.ciboule-ciboulette.fr)

# CHILI DE QUINOA, LÉGUMES DU SOLEIL ET POLENTA CRÉMEUSE AU PARMESAN



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Tiphaine Brangeon, Aux Saveurs du Jour, Chemillé.

Tiphaine Brangeon est cheffe cuisinière à domicile et fondatrice d'Aux Saveurs du Jour. Passionnée de cuisine depuis ses plus jeunes années, elle met à disposition plus de quinze ans d'expérience dans l'hôtellerie et la restauration. Elle réalise des repas familiaux, dîners d'affaires, cocktails, buffets et réceptions sur mesure. Son parcours professionnel l'a conduite à travailler notamment au Restaurant Le Toucan à Carcans-Maubuisson, à l'Hôtel Restaurant L'Écurie du Castellans à Ramatuelle, au Restaurant Côté Quai à Ars-en-Ré ainsi qu'à l'Hôtel Restaurant Au Roi Gradlon à Audierne. Depuis plusieurs années, elle exerce comme traiteur événementiel - et ponctuellement comme cheffe à domicile - à Chemillé, avec une cuisine familiale, conviviale et créative élaborée à partir de produits frais et locaux !



### Ingrédients pour 5 personnes

#### Le Chili

-  Quinoa : 125 gr
-  Bouillon de légumes : 20 cl
-  Sauce soja : 2 cl
-  Oignon jaune ½
-  Tomates : 400 gr
-  Coulis de tomates : 250 gr
-  Concentré de tomates : 35 gr
-  Carottes : 110 gr
-  Poivrons rouges : 110 gr
-  Courgettes : 110 gr
-  Quinoa : 125 gr
-  Haricots rouges cuits : 400 gr
-  ...

### Préparation

#### Pour réaliser le chili :

Taillage : Ciseler les oignons, laver et couper les légumes en cube  
Préparation/cuisson : Torrifier le quinoa, ajouter le bouillon et la sauce soja jusqu'à évaporation.  
Pré cuire les carottes à la vapeur.  
Dans une marmite, faire revenir les oignons, ajouter les poivrons, courgettes, tomates, le coulis et concentré de tomates. Assaisonner  
Ajouter en fin de cuisson, les haricots rouges, le quinoa et les carottes

#### Pour réaliser la polenta

Faire chauffer la moitié du lait avec l'eau. Laisser frémir, verser la polenta, puis une fois gonflée ajouter la seconde moitié du lait, la crème et le parmesan.

*Lire la suite !*

### Aux Saveurs du Jour

Rue de la Broderie, Chemillé-en-Anjou

06 21 05 60 18

[www.auxsaveursdujour.fr](http://www.auxsaveursdujour.fr)

# OIGNON CONFIT AUX BAIES DES CIMES, CRÉMEUX DE CÉLERI ET TUILE DE PAIN



© Photos par Gwendoline Le Reste





## Clément Veillon, Patachée, Avrillé.

Après un CAP cuisine, Clément Veillon a travaillé quatre années en Angleterre dans différents établissements avant de revenir en Anjou. Il officie au restaurant Les Tonnelles à Béhuard en 2003 puis suit les responsables qui se déplacent à Angers pour ouvrir le restaurant Une Ile. De 2016 à 2019, il poursuit ses expériences au restaurant Chez Rémi. En 2020, il décide en compagnie de Lény Mesnage d'ouvrir le restaurant Patachée, dont la devise est « Mangez bien, et buvez sain ! » En effet le chef s'attache à concocter des menus avec des ingrédients frais, locaux et principalement bio.







### Ingrédients pour 4 personnes

#### Oignon confit :

-  4 oignons moyen
-  50 gr d'huile d'olive
-  2 gousse d'ail
-  6 gr de Baies des Cimes (ou poivre du Sichuan)

#### Risotto de céleri :

-  250gr de céleri rave
-  1 échalotte
-  100 gr d'eau
-  100gr de lait de noisette

### Préparation

#### Oignon confit :

Eplucher les oignons et les faire confire au four, à couvert pendant 35 min à 120 degrés avec l'huile, d'olives, les gousses d'ail & les baies des cimes.

#### Risotto de céleri :

Tailler le céleri rave en petits cubes (en "brunoise") puis le faire cuire avec l'échalotte ciselée, l'eau et le lait à couvert dans une casserole jusqu'à avoir une consistance de risotto.

#### Tuile de pain :

Dans un blender, mélanger les ingrédients de la tuile ensemble et les mixer. Faire cuire le mélange dans une poêle à pancake bien chaude, préalablement huilée. Quand la tuile est bien dorée, la débarrasser sur un papier absorbant.

*[Lire la suite !](#)*

### Patachée

116 Rue Pierre Mendès France, Avrillé

02 41 88 11 70

[www.patachee.com](http://www.patachee.com)

# GNOCCHI AUX ASPERGES ANGEVINES, COULIS D'ÉPINARD ET AIL DES OURS, HERBES SAUVAGES



© Photos par Gwendoline Le Reste





## Kevin Bougard, Ancestral, Angers.

Après plus de dix ans de palaces, le chef Kevin Bougard ouvre le restaurant Ancestral en plein coeur de la Doutre, quartier historique d'Angers. Ancestral est une invitation à voyager dans l'univers des traditions culinaires françaises tout en y apportant une touche contemporaine. Valorisation des producteurs locaux, respect de la saisonnalité, un engagement éthique qui permet de soutenir une gastronomie durable.



### Ingrédients pour 2 personnes




#### Gnocchis

-  5 pommes de terre
-  125g de farine
-  1 citron
-  1 œuf

#### Asperges

-  6 asperges vertes

#### Coulis épinards et ail des ours :

-  100g d'ail des ours
-  300g de persil
-  30cl de crème liquide

### Préparation

#### Gnocchis :

Cuire les pommes de terre au four à 175 degrés sur du gros sel pendant 1h.

À la sortie de four, ouvrir les pommes de terre et récupérer la pulpe. Les passer au tamis et les laisser refroidir à plat.

Réaliser un petit puit avec la pulpe de pomme de terre et ajouter la farine, le zeste d'un citron, et l'œuf.

Mélanger le tout et former un pàton.

Découper le pàton plusieurs fois et façonner des petits boudins. À l'aide d'un couteau tailler les gnocchis d'environ 3 cm de long. Cuire les gnocchis à l'eau salée. Quand l'eau bout, les plonger dedans.

Dès qu'ils remontent à la surface c'est qu'ils sont cuits.

*Lire la suite !*

### Ancestral

9 Rue Beaurepaire, Angers

02 41 86 87 88

[www.restaurant-ancestral.fr](http://www.restaurant-ancestral.fr)

# PETIT POIS & FOIN



© Photos par Enza Césari




## Nicolas Adamopulos – Restaurant Sens à Angers

Nicolas Adamopulos aborde la restauration à l'âge de 25 ans, lorsque sa rencontre avec le chef Christopher Hache lui permet d'accéder au monde de la cuisine. En intégrant les équipes de l'Hôtel de Crillon, il découvre une cuisine créative où l'importance attachée aux produits, la précision et l'exigence d'une table de renom sont de mise. Il perfectionne ensuite ses connaissances et sa technique auprès des chefs Eric Frechon, Franck Leroy, Philippe Lefranc, David Toutain, et Vincent Neveu. Il ouvre le restaurant Sens avec sa compagne avec pour vocation de rassembler en son sein les trois piliers de la cuisine qui sont : les produits, les hommes et le geste. Le tout conjugué, permettant ainsi l'éveil des sens.







### Ingrédients pour 4 personnes

#### Légumes & Herbes

-  400 g de petits pois frais (écossés)
-  2 oignons nouveaux (avec tiges vertes)
-  Peaux des petits pois (réservées)

#### Sauce au foin

-  1 petite poignée de foin alimentaire (non traité, Ferme de la Touche Fleury)
-  20 cl de vin blanc sec
-  1 échalote ciselée
-  ...

### Préparation

#### Les petits pois

Blanchir les petits pois 15 secondes dans de l'eau bouillante salée, rafraîchir dans de l'eau glacée.  
Éplucher et émincer finement les oignons nouveaux.  
Enlever la petite peau des petits pois, réserver.  
Faire glacer les petits pois et les oignons dans une noisette de beurre avec une cuillère d'eau : feu doux, jusqu'à brillance (env. 3-5 min). Réserver.

#### Peaux de petits pois frites

Sécher les peaux soigneusement. Chauffer de l'huile à 170°C, frire les peaux jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Égoutter sur papier, saler légèrement.

#### Tuile au foin

Mélanger tous les ingrédients. Étaler une fine couche entre deux papiers sulfurisés

### Sens

17 Rue Beaurepaire, Angers  
02 41 05 12 28  
[www.restaurant-sens.com](http://www.restaurant-sens.com)

*Lire la suite !*

# ASPERGES DE MOULIHERNE, ESPUMA AU COMTÉ, CHORIZO IBÉRIQUE, HUILE HERBACÉE



© Photos par Agence Phénomaine

## Amélie Poles, la Réserve, à Angers

Après une licence Information Communication, Amélie Polès part en Erasmus à Milan et prend goût à la cuisine méditerranéenne. Elle décide donc d'entamer des études à l'école de cuisine Ferrandi à Paris, et passe un CAP cuisine par la suite. En 2017, elle devient cheffe et cogérante du restaurant La Réserve à Angers. Un restaurant situé au 5ème étage du théâtre Le Quai, face au château, proposant une cuisine Bistrot & Créative dans une atmosphère chaleureuse et décontractée.



### Ingrédients pour 6 personnes

-  2 bottes d'asperges blanches
-  1 oignons jaune
-  20 cl de vin blanc
-  300 gr de comté affiné
-  250 gr de lait entier
-  800 gr de crème liquide 18%
-  50 gr de parmesan râpé
-  100 gr de chorizo ibérique
-  Décoration de l'assiette : herbes, oignons nouveaux, moutarde rouge.

### Préparation

Éplucher les asperges sans casser les pointes. Cuire à l'anglaise dans de l'eau bouillante salée pendant 2 min (selon la taille de l'asperge). Rafraichir les asperges dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson. Une fois égouttées, rôtir les asperges dans un beurre moussant. Saler et poivrer.

En parallèle, tailler le chorizo idéalement en tranches fines. Puis le faire tiédir quelques secondes avant la dégustation.

Pour réaliser l'espuma au comté, nous utilisons un siphon avec des cartouches de gaz : Dans une casserole, faire suer les oignons et déglacer au vin blanc. Ajouter, le lait, la crème liquide, le parmesan râpé, et 200 gr de comté. Filtrer ensuite la préparation au chinois étamine. Faire refroidir puis verser dans un siphon, gazer selon la texture souhaitée (1 ou 2 cartouches). Plus vous mettez de gaz puis la texture sera dense.

Réaliser les tuiles de comté au four. Étaler le comté sur une plaque à pâtisserie et un silpat. Faire fondre 5 min à 180°C.

...

*Lire la suite !*

### La Réserve

Bd Henri Arnauld 5ème étage - Par l'ascenseur, Angers

02 41 87 85 80

[www.lareserveangers.fr](http://www.lareserveangers.fr)

# TAJINE LIGÉRIEN D'ÉTÉ



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Benoît Quenquis (recette de Jeanine Ahosse), Papillote et Compagnie, Angers.

Papillote et Compagnie assure la restauration des enfants accueillis dans les écoles, les crèches et les accueils de loisirs d'Angers et de 23 autres communes d'Angers Loire Métropole. La marque « Papillote et Compagnie » est reconnue pour ses repas de qualité, équilibrés et conviviaux. Ce sont environ 14 800 enfants âgés de 4 mois à 11 ans qui déjeunent chaque jour des repas de Papillote et Compagnie sur le territoire angevin. Le principe du Grand Repas est simple : une fois par an, le même jour, l'Association fédère les acteurs de la restauration collective et traditionnelle, et propose aux citoyens d'un même territoire de partager un même menu local. Chaque menu est élaboré et conçu par une marraine ou un parrain Chef local, à partir de produits locaux et de saison. En 2024, Jeanine Ahosse était la marraine du Grand Repas pour le Maine-et-Loire, et, Benoît Quenquis, chef à Papillote et Compagnie, a produit avec son équipe, cette tajine pour les enfants des restaurants scolaires.



### Ingrédients pour 10 personnes

#### Tajine ligérien d'été :

-  80g de courgettes
-  60g de pois chiches
-  80g de poivrons rouges/verts
-  230g de tomates rondes
-  50g de raisins blonds
-  35g d'oignon émincé
-  10g d'huile d'olive
-  3g de curry en poudre
-  1.5g de curcuma moulu
-  ...

### Préparation Tajine ligérien :

Couper les courgettes et les poivrons en cubes, les tomates en rondelles. Les mettre à cuire 30 min au four vapeur.  
Cuire les pois chiches dans de l'eau.  
Dans une braiseuse, ajouter l'huile d'olive et faire chauffer les épices.  
Ajouter les oignons émincés, les légumes cuits, les raisins blonds puis bien mélanger.  
Ajouter les pois chiches, puis assaisonner.

#### Sauce tomate au cumin :

Mettre à cuire : 4L d'eau avec les carottes coupées en rondelles, les oignons émincés et les navets coupés en cubes, le concentré de tomate, les tomates concassées, le cumin et du gros sel.

*Lire la suite !*

**Papillote et Compagnie**

44 Rue Jacqueline Pertus, Angers

02 41 21 18 80

[www.papillote-et-cie.fr](http://www.papillote-et-cie.fr)

# DÉCLINAISON D'ASPERGES VERTES, CABILLAUD POCHÉ EN BOUILLON THAÏ, PONZU ET CORIANDRE.



© Photos par Gwendoline Le Reste



## Alexandre Pha, Tigr à Angers

Alexandre Pha, petit-fils de cuisinière, débute son cursus professionnel par un BTS Management en alternance à la cave du Doyenné à Angers. Il se rapproche très vite de la cuisine en effectuant les saisons pendant sa scolarité, avant de décider de devenir cuisinier. Il apprend les fondamentaux sur le terrain en travaillant aux côtés de Lionel Gélinau à la Villa Toussaint pendant 1 an et demi. Afin de découvrir de nouvelles saveurs, il décide de parcourir le monde : Calédonie, Brésil, USA, Suisse etc. De retour à Angers en 2018, il lance UMAMI traiteur, qui sera déstabilisé par l'arrivée du COVID. Il travaille donc comme cuisinier chez Cahupa pendant 1 an, puis décide de monter son propre restaurant. En septembre 2024 il lance Tigr, là où tout a commencé, en lieu et place de l'ancienne Villa Toussaint.









### Ingrédients pour 2 personnes

#### Cuisson du poisson

-  Cabillaud skrei : 2 x 80g environ (coeur épais)
-  Asperges vertes : 10 pièces  
6 entières pour rôti  
4 pour les lamelles

#### Bouillon de pochage

-  Eau : 400 g
-  Gingembre : 10 g
-  Citronnelle : 1 tige
-  Sauce soja claire : 8 g
-  Zeste de citron jaune : 1/4
-  ...

### Préparation

#### Pickles express

Porter vinaigre + eau + sucre + sel à ébullition. Verser sur les radis émincés. Laisser refroidir.

#### Bouillon de pochage

Eau + gingembre + citronnelle + ail + soja + zeste. Chauffer 10 minutes. Garder à 80- 85°C max pour le pochage. (À frémissement)

#### Cuisson du poisson

Plonger les portions dans le bouillon hors du feu. Laisser entre 6 et 8 minutes selon l'épaisseur. Retirer la chair juste nacrée, réserver sur un papier absorbant.

#### Asperges rôties

Tailler la base des asperges, les garder entières. Les saisir doucement au beurre dans une petite sauteuse. Ajouter : la citronnelle écrasée, un trait de soja, le miso blanc.

*Lire la suite !*

# ENTREMET SARRASIN MISO FEUILLES DE FIGUIER, RHUBARBE AU SHISO POURPRE, FRAISES AU MÉLILOT



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Mathilde Fabry, Ma Cantine Buissonnière, Brissac-Loire-Aubance.

Passionnée de cuisine et de produits de qualité et après une première tranche de vie professionnelle basée sur l'animation, l'analyse et la sociologie, Mathilde a finalement suivi la voie familiale tracée par son grand-père boulanger et sa mère, cuisinière hors pair pour ses tables d'hôtes. Autodidacte, elle apprend chaque jour et parfait ses compétences culinaires depuis 2015 grâce à des rencontres, partenariats ponctuels avec d'autres cuisiniers, au partage d'expériences et bien-sûr à des formations techniques sur des sujets précis comme la fermentation ou la pâtisserie végétale. Elle propose une cuisine bio, engagée, où les produits locaux et de saison sont largement prioritaires.



### Ingrédients pour 8 personnes

#### Confit-cru de fraises au mélilot :

- 380g de fraises
- 1 cuillère à soupe de mélilot
- 380g de sucre

#### Compotée de rhubarbe :

- 380g de rhubarbe
- 1 poignée de feuilles de shiso pourpre
- 190g de sucre

...

### Préparation

#### Confit-cru de fraises au mélilot :

À préparer au minimum 2 jours avant. Laver, équeuter et couper les fraises selon leur taille, et les mélanger avec 200g de sucre, laisser dégorger. Mixer le reste de sucre avec le mélilot, ajouter au mélange précédent. Réserver au frais, mélanger de temps en temps, délicatement, pour aider le sucre à fondre.

#### Compotée de rhubarbe :

Laver et couper les rhubarbes en petits tronçons, et les mélanger avec 100g de sucre, laisser dégorger 20 minutes. Mixer le reste de sucre avec le shiso. Égoutter la rhubarbe, et la cuire avec le sucre au shiso, quelques minutes juste le temps que la rhubarbe devienne moelleuse.

#### Croûte d'entremet :

Torréfier le sarrasin 5 à 10 minutes au four (170°C), en surveillant pour qu'il ne brûle pas.

**Ma Cantine Buissonnière**

729 rue de Montaigu, Chemellier

06 25 34 85 76

[www.ma-cantine-buissonniere.com](http://www.ma-cantine-buissonniere.com)

*Lire la suite !*

# MOELLEUX À LA FIGUE CRÈME ANGLAISE À LA ROSE CARAMEL INFUSÉ À L'AUBERGINE SÉCHÉE



© Photos par Gwendoline Le Reste







## Mona Chaillou, Rafü, Les Ponts-de-Cé.

Après un parcours professionnel dans le monde du commerce, Mona Chaillou décide de reprendre ses études et suit un CAP cuisine. Elle est formée notamment au Pois Gourmand et au Bistrot des Carmes, avec l'envie d'ouvrir un jour son propre restaurant. Son changement personnel d'alimentation vers le végétalisme lui donne l'élan pour se lancer en autodidacte sur la cuisine végétalienne et végétarienne, et créer à Angers une proposition végétale appelée Mauvaise Graine, à une époque où l'offre était encore rare. Elle fait évoluer son restaurant vers une offre plus street-food, puis vers le catering pour les professionnels des milieux culturels. L'univers du restaurant lui manquant elle décide de repartir vers une nouvelle aventure en ouvrant Rafü aux Ponts-de-Cé, un restaurant qui offre le midi une carte courte pour le déjeuner et se transforme le soir en proposant vins, sans alcool et cocktails, accompagnés d'assiettes à partager (ou non!)








### Ingrédients pour 4 à 6 personnes

#### Le moelleux

-  100 g d'eau chaude
-  30 g de graines de chia moulues
-  300 g de confiture de figues
-  140 g d'huile d'arachide
-  250 g de farine de blé T55
-  15 g de levure chimique

#### La crème anglaise

-  1/2 litre de lait entier bien frais
-  80g de sucre en poudre
-  3 jaunes d'œufs extra frais
-  ½ cuillère à café d'extrait de rose
-  ...

### Préparation

#### Le moelleux :

Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6). Mélanger dans un saladier l'eau chaude et les graines de chia afin d'obtenir un gel visqueux. Laisser refroidir et réserver. Dans un grand récipient, fouetter la confiture avec l'huile et ajouter le gel de chia en battant énergiquement.

Dans un saladier, tamiser la farine et la levure. Les ajouter, en une seule fois, au mélange précédent et fouetter rapidement, sans trop travailler la pâte.

Verser la pâte dans un moule rond de 16 à 18 cm et cuire 40 minutes à 170 °C (th. 5-6) sans ventilation ni humidité.

...

*Lire la suite !*

### Rafü

18 Rue David d'Angers, Les Ponts-de-Cé

06 32 99 03 65

[www.instagram.com/rafu.restaurant](https://www.instagram.com/rafu.restaurant)

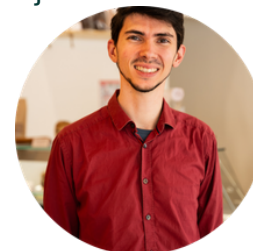
# SOLEIL PASSION AGRUMES



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Adrien Hérault, la Cabane des Gourmand.e.s à Angers

Après un CAP et bac professionnel pâtisserie suivis d'un CAP chocolaterie, Adrien explore, durant cinq ans à Paris la pâtisserie sans gluten, et exerce comme chef d'un laboratoire de dix personnes. En juillet 2025, il ouvre la Cabane des Gourmand.e.s à Angers, un lieu où il fait bon bouquiner ou jouer à un jeu de société en compagnie d'une pâtisserie savoureuse, peu sucrée, et aux saveurs équilibrées.









### Ingrédients pour 4 pièces

#### Pâte à tarte

-  Margarine Flora 50g
-  Sucre glace 50g
-  Farine de riz 70g
-  Farine de maïs 30g
-  Farine d'avoine sans gluten
-  15g Sel 1g
-  Gomme de xanthane 1g
-  Tamalga liquide 25g

#### Crèmeux agrumes

-  Jus de citron 100g
-  Purée d'orange sanguine
-  75g Purée de passion 50g
-  Eau 100g
-  Sucre 100g
-  ...

### Préparation

#### Pâte à tarte

Mélanger la margarine pommade avec le sucre glace sans foisonner. Ajouter toutes les poudres puis homogénéiser la pâte. Hydrater avec le mélange Tamalga et eau. Etaler à 2,6mm pour le fonçage. Cuire 14 minutes à 160°C, four ventilé.

#### Crèmeux

Chauffer l'eau, le jus de citron et les purées. Mélanger le sucre et l'amidon de maïs puis ajouter aux liquides. Porter l'ensemble à ébullition. Ajouter la margarine lorsque l'appareil est à 60°C. Une fois la margarine bien incorporée et l'appareil lisse, réserver au réfrigérateur.

#### Glaçage

Mixer à vitesse lente, puis glacer à 45°C. Mettre à chauffer les 2 purées. Mélanger la pectine avec le sucre. Ajouter le mélange aux purées tièdes. Porter à ébullition pendant 1 min. Ajouter le nappage neutre.

#### Crème fouettée vanille

Mettre tous les ingrédients dans la cuve du batteur. Fouetter jusqu'à obtenir une texture ferme.

*Lire la suite !*

**La Cabane des Gourmand.e.s**

95 Av. Pasteur, 49100 Angers

02 41 19 12 74

[www.lacabanedesgourmand-e-s.sumupstore.com](http://www.lacabanedesgourmand-e-s.sumupstore.com)

# CAKE AU CITRON ULTRA MOELLEUX SANS GLUTEN ET SANS LACTOSE




© Photos par Gwendoline Le Reste

## Mathilde Courant, Lichoo, Angers.

Le "sans gluten" incompatible avec la gourmandise ? Mathilde Courant a voulu prouver le contraire avec lichoo, créé en avril 2022. Angevine d'origine, elle apprend son allergie au blé lors de ses études au Lycée Hôtelier du Touquet-Paris-Plage, et doit revoir toute son alimentation. En 2020, elle commence à développer ses propres recettes de gâteaux savoureux et moelleux pendant le confinement : c'est à ce moment que l'idée d'entreprendre arrive. Ses proches l'encouragent à se lancer, l'offre du "sans gluten" étant trop rare à Angers, elle décide de créer lichoo et permettre au plus grand nombre d'en profiter. « Lichoo » signifie « gourmand » en breton. Utilisant de la farine de sarrasin dans plusieurs de ses recettes, elle a voulu faire un clin d'œil à la Bretagne.



### Ingrédients pour 10 personnes

-  3 oeufs
-  100 grammes de yaourt végétal (soja)
-  110 grammes de farine de riz
-  60 grammes de poudre d'amande
-  30 grammes de farine de sarrasin
-  3 citrons jaunes bio
-  90 grammes de margarine végétale
-  100 grammes de sucre
-  1 sachet de levure sans gluten (11 grammes)
-  2 pincées de sel.

### Préparation

Battre les oeufs, le yaourt végétal et le sucre.

Roulez vos citrons (avant de les zester et de les couper), vous obtiendrez plus de jus.

Dans un autre saladier, mélanger les farines de riz et de sarrasin, la poudre d'amande, la levure et les zestes hachés des 3 citrons (environ 10 grammes).

Ajouter ce mélange à la première préparation, puis incorporer la margarine végétale ramollie en « beurre pommade » avec les pincées de sel.

### Lichoo

Samedi matin : Marché Place G. Bordillon, Angers  
[www.lichoo.fr](http://www.lichoo.fr)

*Lire la suite !*

# CERISE & PETITS POIS



© Photos par Gwendoline Le Reste





## Alexis Freulon, Bijane, Saint Barthélémy d'Anjou

Originaires de l'Anjou et formés à la CCI d'Angers, Alexis et Christelle ont entamé leurs carrières professionnelles en Irlande, en Corse, à Saint-Tropez, à Courchevel et en Australie, à l'opéra de Sydney. Retour en Anjou pour ouvrir Bijane, en 2023, un restaurant bistrannique avec une carte résolument moderne, influencée par leurs voyages.







### Ingrédients pour 8 personnes :

#### Siphon

-  300 g Purée de cerise
-  100g crème 35%
-  40g sucre
-  1 feuilles gélatine

#### Crumble

-  75 g beurre
-  75g farine
-  75 g poudre d'amande
-  50g cassonade

### Préparation

Mélanger tous les ingrédients du crumble et cuire au four à 160° environ 20 min . Porter à ébullition la crème, le lait et les cosses de petit pois (enlever les extrémités et le filament sur les cosses).

Cuire 10 min à feu doux puis laisser infuser 10 min à couvert. Mixer légèrement au mixeur plongeant et filtrer avec un chinois étamine. Récupérer 400g de mélange et ajouter les jaunes d'œufs et le sucre blanchi.

Partager le mix en 8 bols (si dressage en bol ) ou barquette alu et cuire au four a 95° pendant 30 a 40 min.

Une fois refroidit, démouler et caraméliser au chalumeau.

*Lire la suite !*

### Bijane

43 Pl. Jean XXIII, Saint-Barthélemy-d'Anjou  
02 41 60 00 92  
[www.restaurantbijane.fr](http://www.restaurantbijane.fr)

# CHOU CITRON-THYM



© Photos par Gwendoline Le Reste







## Céline Chureau et Estelle Gibergues, Le Chou, Angers.

Le chou, c'est l'histoire de Céline & Estelle, deux pâtisseries dans l'âme, pour qui le plaisir du palais est une priorité ! Toutes les deux aventurières, elles partent chacune à leur tour de l'autre côté du globe en Australie et en Nouvelle Zélande chercher l'inspiration et évoluer dans la restauration. Revenues dans leur ville natale, Angers est leur point de rencontre et leur complicité est instantanée. L'ouverture de leur propre boutique apparaît alors comme une évidence.







### Ingrédients pour 10 gros choux

#### Pâte à chou sans gluten/sans lactose :

-  60g farine sans gluten (mélange maïs, avoine et tapioca)
-  8g sucre
-  1g sel
-  95g eau
-  50g margarine végétale
-  120g oeufs entiers

#### Crèmeux citron sans lactose :

-  240g jus de citron jaune
-  58g eau
-  2 citrons jaunes
-  ...

### Préparation

#### Crèmeux citron

Chauffer le jus de citron, l'eau et les zests de citron. Ajouter le mélange sucre et pectine lorsque le mélange est chaud. Porter à ébullition. Verser sur les jaunes et cuire à 84°C. Chinoiser et verser progressivement sur le mélange chocolat et beurre de cacao. Mixer et réserver au frais.

#### Ganache au thym

Faire bouillir la petite quantité de crème avec le thym, le glucose et le sucre inverti. Retirer la branche de thym et verser progressivement le mélange chaud sur le chocolat blanc. Mixer. Ajouter la deuxième quantité de crème liquide froide et mixer de nouveau. Réserver au moins 12h au réfrigérateur. Foissonner afin d'obtenir la texture d'une chantilly.

...

*Lire la suite !*

### Le Chou

17 Rue Saint-Martin, 49100 Angers  
02 72 79 32 44  
[www.lechouangers.fr](http://www.lechouangers.fr)

# WILLIAMS VEGAN



© Photos par Artisan Passionné







## Aurélien Trottier, Artisan Passionné, Angers.

Aurélien Trottier qui se dirigeait initialement vers le sport de haut niveau, est rattrapé par sa passion pour la pâtisserie. Après sa formation, il ouvre sa boutique dans le centre-ville d'Angers avec son ami chocolatier Luc Poisson. Il est lauréat du Prix "Goût et santé" en 2008 qui permet chaque année de distinguer les artisans visant à améliorer le bien-être des consommateurs, tout en préservant les qualités nutritionnelles et la saveur des produits. Il est aussi membre des Relais Desserts International qui regroupe l'élite mondiale de la haute pâtisserie et finaliste du concours Meilleur Ouvrier de France en 2018 et 2023.







### Ingrédients pour 6 personnes

#### Biscuit

-  223g d'eau
-  10g de Potatowhip (fibre de pomme de terre)
-  96g de sucre
-  48g de farine ordinaire
-  199g de poudre d'amande
-  24g de poudre de cacao

#### Poires pochées

-  250g de poires 1
-  gousse de vanille
-  250g de sucre
-  ...

### Préparation

#### Biscuit :

Emulsionner l'eau avec le potatowhip.  
Ajouter graduellement le sucre.  
Finir par les poudres.  
Cuire en cercle D14.  
Imbiber au sirop des poires à la sortie du four 120grs 170°C 15 min.

#### Poires pochées :

Eplucher et couper en cubes.  
Pocher les poires dans le sirop avec la vanille  
Conserver le jus pour imbiber les biscuits  
Pour 6 pers: 50g dans le confit

#### Biscuit croustillant :

Pétrir margarine, sucre roux et farine.  
Broyer la fleur de sel.  
Emietter et cuire à 160°C durant 20min.

...

# FINANCIER, VERVEINE ET FRUITS D'ANJOU



© Photos par Gwendoline Le Reste






## Antoine Raveleau, Ribote, Angers.

Rue Delaage à Angers, le restaurant Ribote, ouvert par Antoine Raveleau, a succédé à Affamés avec la même philosophie d'une cuisine généreuse, locale et de saison. Détenteur d'un CAP service en restauration complété par une mention complémentaire en sommellerie, il a par la suite choisi de passer un CAP cuisine pour maîtriser tous les aspects du métier. Il travaille aux côtés de Marine Giteau qui après avoir fait ses armes en Italie et en Bretagne, intègre la partie cuisine, se concentrant sur les plats salés, et laissant la création des desserts à Antoine.



### Ingrédients pour 6 personnes :

#### Financiers

-  50 g de poudre d'amandes
-  50 g de farine
-  150 g de sucre glace
-  4 blancs d'œufs (120 g)
-  100 g de beurre salé

#### Diplomate verveine

##### Infusion à la verveine :

-  250 g de lait entier
-  10 à 15 feuilles de verveine

...

#### Préparation Financiers :

Préchauffez le four à 180 °C. Faites fondre le beurre jusqu'à obtention d'un beurre noisette. Mélangez la poudre d'amandes, la farine, le sucre glace et une pincée de sel. Ajoutez les blancs puis incorporez le beurre fondu. Versez la pâte dans des moules à financiers puis enfournez pour 15 minutes. Laissez tiédir avant de démouler.

#### Diplomate verveine :

Faites infuser des feuilles de verveine dans du lait chaud, puis laissez refroidir et filtrez. Préparez une crème pâtissière avec ce lait infusé, des jaunes d'œufs, du sucre, de la farine et un peu de beurre. Laissez refroidir complètement. Montez de la crème liquide entière bien froide en chantilly ferme, puis incorporez-la délicatement à la crème pâtissière refroidie.

*Lire la suite !*

#### Ribote

30 Rue Delaage, Angers  
02 41 05 12 53  
[www.ribote-restaurant.fr](http://www.ribote-restaurant.fr)

# L'HERBORISTE



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Emilie Giffard, Giffard Liqueurs & Sirops, Avrillé.

En 1885, Émile Giffard, pharmacien angevin, curieux et fin gourmet, invente une boisson rafraîchissante aux vertus digestives : la Menthe-Pastille. Le succès est immédiat et la pharmacie se transforme vite en distillerie. Près d'un siècle plus tard, en 1972, la distillerie s'installe à Avrillé et diversifie sa gamme de produits avec les crèmes de fruits, les liqueurs, les Guignolet et enfin les sirops. Émilie Giffard fille de Bruno Giffard, a fait ses armes à l'étranger et en France, dans le domaine du marketing international et de l'innovation. Après une formation de barman pour mieux connaître les clients, elle intègre l'entreprise Giffard en avril 2020. L'année 2024 a été l'occasion de laisser la main à cette cinquième génération : Émilie et Pierre Giffard, son cousin, fils d'Édith, reprennent la direction de cette belle entreprise de la place Angevine.



### Ingrédients pour 1 verre

- 1cl de Liqueur de Verveine
- 2cl de Liqueur de Gingembre
- 1cl de Sirop de Miel
- 1cl de Jus de citron jaune
- 6cl de Jus de Pomme
- 1 Branche de romarin

### Préparation

Versez tous les ingrédients dans un shaker rempli de glace.  
Shakez.  
Filtrez les glaçons et versez dans un verre cocktail.  
Décorez d'une branche de romarin.

*Lire la suite !*

# VELOUTÉ DE PATATES DOUCES AU LAIT D'AMANDE, GINGEMBRE ET SAUMON FUMÉ



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Jean-Baptiste Porquet, la Table de Mestré, Fontevraud l'abbaye

Originaire de Normandie où il fait ses études à l'école hôtelière, Jean-Baptiste Porquet se dirige ensuite vers l'Anjou, au restaurant la Licorne à Fontevraud où il travaillera trois ans. Il deviendra ensuite chef du restaurant la Table de Mestré au Domaine de Mestré, où il élabore une cuisine traditionnelle et délicate dans un lieu unique et rempli d'histoire.



### Ingrédients pour 6 personnes

- 1k de Patates douces
- 20cl jus d'Orange
- 200g Carotte
- 20 g Gingembre
- 1 Échalote
- 1 Gousse d'ail
- 60cl Bouillon de volaille
- 40cl Lait d'Amande
- 2g gros sel
- 120g saumon fumé
- Huile d'olive
- Granola salé (graines de courges, flocons d'avoine, etc..)

### Préparation

- Faire un bouillon de volaille.
- Tailler les légumes en gros cubes : Patates douces, carotte, Echalote, ail.
- Faire revenir les échalotes et l'ail à l'huile d'olive.
- Ajouter le gingembre.
- Laisser mijoter 2 min et déglacer avec le jus d'orange.
- Ajouter ensuite patate douces et carottes.
- Mouiller avec le bouillon de volaille.
- Ajouter le gros sel et laisser mijoter 30min.
- Pendant ce temps-là tailler les tranches de saumon fumé en julienne ( fine lamelle)
- Quand les légumes sont cuits, ajouter le lait d'amande et faites mijoter de nouveau, pendant 10min environ.

*Lire la suite !*

### La Table de Mestré

Le Domaine de Mestré, Fontevraud-l'Abbaye  
02 41 51 72 32  
[www.latabledemestre.fr](http://www.latabledemestre.fr)

# CAPPUCCINO CÈPES & BOLETS



© Photos par Gwendoline Le Reste




## Samuel Albert, Les Petits Prés, Angers.

Grand gagnant de l'émission Top chef saison 10 en 2019, Samuel Albert pu réaliser une quarantaine d'épreuves auprès de Michel Sarran et Phillipe Etchebest, et avec les plus grands chefs de France, tels qu'Alain Ducasse, Pierre Gagnaire, Anne Sophie Pic et beaucoup d'autres. Dans ses créations, Samuel Albert met l'accent sur les produits d'Anjou, avec des inspirations puisées dans ses voyages : Angleterre, Australie, Suisse, Chine, Nouvelle Zélande, Japon etc.







### Ingrédients pour 10 personnes

#### Bonbon Reblochon

-  1 reblochon de 450g
-  200g de crème
-  20g de truffe hachée

#### Siphon Reblochon

-  2L de crème
-  2 Reblochons de 450g
-  1 oignon
-  Vin blanc
- ...

### Préparation

#### Bonbon Reblochon

Tailler le Reblochon en cube. Faire bouillir la crème avec les dés de reblochon. Mixer. Ajouter truffes hachées, sel, poivre. Mettre en cellule. Double panure.

#### Siphon Reblochon

Ciseler, sauter et déglacer l'oignon. Ajouter crème et reblochon en cube. Mixer, ajouter sel, poivre. Mettre en siphon chaud avec deux cartouches de gaz.

#### Cuillère thym Reblochon

Mélanger, puis pétrir l'ensemble. Étaler sur 0,3 mm. Mouler avec un moule cuillère. Ajouter un peu de fleur de sel. Mettre en cellule pendant 20min. Cuire 11min à 170°.

#### Risotto crémeux

Nacrer le riz dans le beurre. Ajouter sel, poivre. Déglacer au vin blanc. Atteindre une consistance nappante. À partir de ce moment là, ajouter le bouillon à hauteur.

*Lire la suite !*

### Les Petits Prés

6 Pl. du Ralliement, Angers

02 41 88 42 87

[www.lespetitspres.fr](http://www.lespetitspres.fr)

# BUTTERNUT POIREAU ET ŒUF MOLLET FRIT



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Laurent Surut, Restaurant Belle Rive, Angers.

Laurent Surut est formé chez le chef Marc Veyrat, puis fait le tour de France, avant de revenir il y a une dizaine d'année, à Angers. Entièrement ravagé par un incendie dans la nuit du 11 au 12 août 2022, le restaurant fait peau neuve et ouvre dans un nouvel écrin le 13 août 2024, dans un décor apaisant, toujours avec vue sur la Maine.



### Ingrédients pour 6 personnes

- 6 oeufs
- 1 Kg de poireau
- 1 butternut
- 1 fêta
- 1 orange
- 1 cuillère à soupe de moutarde

### Préparation

Cuire un œuf mollet 6 min, le paner et le frire environ 30 min.  
Cuire le poireau à 170°C pendant 45min et le tailler en tronçons.

Cuire le butternut en vapeur et mixer la chair avec de la moutarde, de la fêta et un zeste d'orange.

Pour le dressage : Disposer les tronçons de poireau dans l'assiette, décorer avec le condiment butternut. Râper de la fêta au dessus de celui-ci.

Déposer l'œuf frit et décorer avec quelques jeunes pousses et fleurs.

*Lire la suite !*

# LE CÉLERI EN ÎLE FLOTTANTE












© Photos par Gwendoline Le Reste

## Thony Pohn, Autour d'un cep, Angers.

Le chef Angevin Thony Pohn est aujourd'hui plus que jamais engagé dans une cuisine de terroir de haute voltige. Une cuisine identitaire de cet Anjou où il a seulement remis les pieds en 2020 après un joli tour de France des établissements étoilés, à Saint-Tropez, Val d'Isère et Londres, notamment. Il travaille à 95 % les produits locaux et propose l'une des plus belles cartes de vins de la ville.



### Ingrédients pour 8 personnes

-  1 céleri-rave (gros)
-  Lait (quantités précisées ci-dessous)
-  Sel, poivre
-  50 g de jaune d'œuf
-  70 g de crème
-  70 g de beurre
-  20 g de beurre noisette
-  Ciboulette ciselée
-  Graines de tournesol torréfiées

### Préparation

#### Céleri

Éplucher le céleri au couteau en conservant le cœur. Couper la chair en fines lanières.

Rouler ces lanières en rouleaux de 5 cm de diamètre. Couper chaque rouleau en 4 morceaux et disposer dans une plaque. Réserver séparément les parures de chair et les parures de peau.

#### Purée de parures

Cuire les parures de chair avec du lait à mi-hauteur. Saler, poivrer.

Mixer en purée lisse. Réserver.

Extraire le jus des parures de peau. Prélever 100 g de jus.

#### Crème anglaise au céleri

Mélanger : 100 g de jus de céleri, 100 g de lait fermier, 50 g de jaune d'œuf, sel. Cuire comme une crème anglaise à 84 °C.

Verser chaud sur : 70 g de crème, 70 g de beurre, 20 g de beurre noisette. Mixer et réserver pour le service.

*Lire la suite !*

### Autour d'un Cep

9 rue Baudrière, Angers

02 41 42 61 00

[www.autourducep.com](http://www.autourducep.com)

# ROYALE AU CÉLERI, ÉMULSION AU TOPINAMBOUR



© Photos par Gwendoline Le Reste




## Justine Zocchetti, Restaurant La Promenade à Beaupréau.

Justine Zocchetti réalise un bac professionnel Cuisine et une mention complémentaire Desserts de restaurant en apprentissage au restaurant La Mine D'or à st Pierre Montlimart. Elle travaille comme commis de cuisine en Corse, puis en tant que chef de partie aux Ménuires et à la station des Arcs. A 20 ans elle part en Nouvelle Zélande pendant 1 an, rentre en France pour une saison d'été dans le Lavandou puis décolle pour Londres où elle restera 5 ans. et deviendra cheffe. Rentrée en France en 2022, elle part en Bretagne pour une saison d'été, avant de devenir la cheffe du restaurant La Promenade.








### Ingrédients pour 10 personnes

#### Emulsion topinambour

-  500g de topinambour
-  0.75L de crème 18%
-  Sel/Poivre PM

#### Royale Céleri

-  0.90kg Céleri boule
-  0.36ml Crème 18%
-  0.36ml de Lait
-  3 oeufs - 3 jaunes d'oeufs
-  Sel/poivre/muscade

...

### Préparation

#### Émulsion topinambour

Eplucher les topinambours, couper finement, faire revenir en les colorant, en casserole, pour récupérer les sucs. Mouiller avec un peu d'eau pour finir la cuisson, ajouter un litre de crème, garder le reste de crème pour la mise en siphon, cuire à feu doux. Mixer pour que le mélange soit lisse. Rectifier l'assaisonnement. Réserver. Placer en siphon avec 2 cartouches, à froid, ajouter le reste de crème réserver.

#### Royale Céleri

Eplucher le céleri boule, garder 196g et le tailler en brunoise. Le reste tailler une grosse mirepoix. Cuire en saisissant la brunoise, assaisonner + huile de noisette. Réserver. Colorer les morceaux de céleri en mirepoix sur toutes les faces (coloration ++ utiliser une plancha si besoin. Continuer la cuisson jusqu'à ce que se soit cuit, dans une casserole avec un peu d'huile de cuisson. Ajouter le lait et la crème. Assaisonner. Passer au chinois, presser au max pour récupérer un max de goût. Réserver au frigo.

*Lire la suite !*

### La Promenade

1 Rte de l'Hippodrome, Beaupréau-en-Mauges

02 41 56 66 68

[www.la-promenade.fr](http://www.la-promenade.fr)

# CÉLERI RÔTI AU PIMENT D'ESPELETTE, CRÉMEUX CACAHUÈTES, POIS CHICHE










© Photos par Gwendoline Le Reste

## Luc Pezot, Au p'tit Resto, Angers.

À deux pas de la place de la Rochefoucauld, Au P'tit Resto est un établissement où Luc Pezot cuisine depuis 2006 avec pour objectif une cuisine simple, créative et toujours pensée avec amour. En effet, ici le chef Luc Pezot travaille en direct avec des producteurs afin de s'assurer d'avoir des produits frais, bio et locaux. Cette collaboration lui permet également de définir quotidiennement un menu qui change selon les arrivages. Le restaurant qui a obtenu son deuxième macaron Ecotable propose aussi des menus à emporter avec un système de consigne !



### Ingrédients pour 4 personnes

-  1 boule de céleri
-  10cl huile olive
-  2 gr de piment d'Espelette
-  1 gousse d'ail
-  75gr de cacahuètes
-  100gr de pois chiche ( à mettre la veille à tremper)
-  1 oignon

...

### Préparation

La veille : Mettre le pain rassis à ramollir avec l'eau. Mettre les pois chiches à tremper dans 3 fois leur volume d'eau.

Le jour même : Cuire les pois chiche à l'eau bouillante avec l'oignon et la feuille de laurier, pendant 1h.

Éplucher le céleri, laver et tailler en fine tranche. Faire rôti 45 min au four avec l'huile, l'ail, le sel et le piment d'Espelette.

Mixer les pois chiches cuits avec les cacahuètes, ajouter 1/2 jus de citron, réserver au chaud.

Faire une vinaigrette avec 1/2 jus de citron et 5 cl d'huile d'olive. Mixer le pain ramolli, étaler sur un papier cuisson, soupoudrer de sésame et cuire 15 minutes à 170°C.

*Lire la suite !*

### Au Ptit Resto

18 Bd Arago, Angers

02 41 86 87 00

[www.auptitresto-angers.com](http://www.auptitresto-angers.com)

# POTIMARRON & POLENTA D'AUTOMNE



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Clémentine Lenglet, Maison Watson, Angers.

Après 5 ans d'expérience en tant qu'ingénieure dans les domaines des applications mobiles et des systèmes d'exploitation mobiles, Clémentine Lenglet a opéré en 2016 une reconversion dans la restauration afin de devenir cheffe en cuisine végétale.



### Ingrédients pour 8 personnes

-  2 potimarrons de taille moyenne
-  200 g de polenta
-  500 g de lait de soja
-  5 g de bouillon de légumes en poudre + 500 g d'eau
-  400 g de sarrasin
-  1 grande feuille de chou kale
-  1 botte de persil
-  1 gousse d'ail
-  Huile d'olive
-  Sel / gros sel
-  Fleur de sel

...

### Préparation

#### Polenta

Faire bouillir le lait, l'eau avec le bouillon de légumes et 5 g de gros sel. Verser la polenta en pluie en remuant au fouet. Cuire 3 à 4 minutes en remuant sans arrêt.

Goûter et vérifier l'assaisonnement. Verser la polenta dans un moule huilé (par exemple à gratin). Laisser refroidir. Couper des parts, badigeonner d'huile d'olive, et faire rôtir au four quelques minutes avant de servir.

#### Potimarron rôti

Prendre un potimarron, le laver, enlever les graines et la queue, le couper en demi-cercles puis le rôtir au four 15 minutes à 180°C avec de l'huile d'olive, du sel et du thym.

#### Purée de potimarron

Prendre un potimarron, le laver, enlever les graines et la queue, le couper en gros dés et le cuire dans l'eau bouillante salée pendant 10 minutes

*Lire la suite !*

### Maison Watson

41 rue Plantagenêt, Angers

02 72 73 19 95

[www.instagram.com/maisonwatsonangers](https://www.instagram.com/maisonwatsonangers)

# TARTE AUX CHAMPIGNONS DE BERNAZAY



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Romain Butet, Ververt à Montsoreau.

Originaire de Saumur, Romain Butet a démarré sa carrière de cuisinier en apprentissage à Gennes. Puis il a travaillé à Blois, en Suisse, en Australie, dans les Caraïbes et à son retour, il décroche un nouveau poste à Angers auprès de Pascal Favre d'Anne. Il ouvre Ververt en 2019, à Montsoreau, avec son associée, la sommelière Hélène Guibrunet.



### Ingrédients

- 150g Farine
- 5 œufs
- 3cl eau
- 80g beurre
- sel
- 500g champignons de Paris
- 250g shitakee
- 250g pleurotes
- 75g oignons
- 75g échalotes

### Préparation

#### Réaliser une pâte :

Mélanger 150g Farine, 1 œuf, 3cl d'eau, 50g de beurre, une pincée de fleur de sel. Laisser reposer 1h30 au froid puis étaler la pâte dans un moule bien beurré.

#### Crème de champignons :

Dans une casserole faire revenir au beurre les oignons, échalotes et champignons de Paris jusqu'à coloration puis déglacer avec de la sauce soja et du vin blanc. Attendre une réduction de moitié puis ajouter la crème. Cuire 15 min et mixer pour un mélange lisse et homogène. Réserver au froid.

#### Duxelle de champignons :

Dans une casserole faire revenir les pleurotes et shitakee en petits dés dans de l'huile de pépin de raisin avec un peu sel et poivre jusqu'à évaporation complète de l'eau. Réserver au froid

*Lire la suite !*

### Ververt

7 Pl. du Mail, Montsoreau  
02 41 52 34 89  
[www.ververt.com](http://www.ververt.com)

# PETIT ÉPEAUTRE CRÉMEUX AU COMTÉ ET AUX LÉGUMES RACINES










© Photos par Gwendoline Le Reste

## Marine Sanelian, Chardon, Angers

Après une formation de commis de cuisine à la Source, une école culinaire engagée autour du végétal, Marine Sanelian a d'abord créé une petite activité de traiteur à Angers, puis est né le restaurant Chardon, une jolie cantine végétarienne près de la gare, qui ne s'adresse surtout pas qu'aux végétariens.



### Ingrédients pour 4 personnes

-  Petit épeautre 300g
-  Bouillon de légumes 1L
-  Oignon jaune 1 pièce
-  Navets, rutabaga, céleri rave... 400g
-  Crème fraîche d'Isigny (ou équivalent) 100g
-  Comté râpé 100g
-  Copeaux de Comté 24 mois pour la finition

...

### Préparation

Eplucher et détailler les légumes en petits cubes.  
Faire cuire le petit épeautre dans 3 fois son volume d'eau salée ou de bouillon de légumes pendant environ 25 minutes. Égoutter et réserver.  
Préparer le Pangratatto : dans une poêle bien chaude, mettre un peu d'huile d'olive et faire dorer la chapelure avec de la fleur de sel.  
Réserver.

Faire suer l'oignon émincé avec les dés de légumes dans un peu de beurre et/ou d'huile puis déglacer au vin blanc.  
Ajouter l'épeautre puis la crème et le Comté râpé. Bien mélanger, rectifier l'assaisonnement et poivrer généreusement puis laisser mijoter à feu doux une dizaine de minutes en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, cuire les oeufs à l'eau bouillante 6 minutes (cuisson mollet).

Dresser : Verser une belle louche de petit épeautre crémeux dans une

...

*Lire la suite !*

### Chardon

7 Rue de Frémur, 49000 Angers

09 56 45 79 71

[www.instagram.com/chardon\\_angers](https://www.instagram.com/chardon_angers)

# DANS L'IDÉE D'UN JARDIN TERRE VÉGÉTALE ET CANARD CONFIT



© Photos par Gwendoline Le Reste






## Mickaël Pihours, la Table by Mi-K'L, Saumur.

Mickaël Pihours, natif d'Angers, apprend très jeune le goût des bonnes choses en compagnie de sa grand-mère. Après une formation à la CCI de Maine-et-Loire, il part à Londres pour quatre ans : tout d'abord à Waterloo, dans un restaurant gastronomique français, puis au Four Seasons Hôtel, dans une très grande brigade. De retour en France, Mickaël Pihours devient second au Choiseul, à Amboise où il apprend tant en créativité que pour diriger une brigade. C'est ensuite aux côtés de Laurent Saudeau, du Manoir de la Boulaie, qu'il s'épanouira, et où leur travail permettra l'obtention d'une deuxième étoile pour le restaurant. Il est aujourd'hui à la tête du restaurant La Table by Mi-K'L.





### Ingrédients pour 10 personnes

#### Canard confit au sel :

-  6 cuisses de canard
-  150g gros sel
-  10g poivre noir
-  2 feuilles de laurier
-  Thym séché

#### Canard confit cuisson :

-  1 kg graisse de canard
-  2 gousses d'ail

...

### Préparation

#### Canard confit

Mettre les cuisses de canard au sel avec poivre noir, thym, laurier pendant 2 h. Rincer, sécher. Mettre en plaque gastro. Ajouter la gousse d'ail écrasée, thym, laurier, oignon, poitrine fumée, gingembre. Cuire au four pendant 8h à 110°C.

#### Terre végétale

Mixer la betterave cuite + le beurre fondu + l'encre de seiche. Ajouter maïzena + farine + poudre d'amande + sel + poivre Timut en poudre. Mixer à nouveau. Etaler assez finement sur un sylpat et cuire pendant 15 min à 170°C puis 20 min à 145°C. Refroidir à l'air libre et mixer grossièrement (Effet terreau). Réserver au frais.

*Lire la suite !*

**La Table by Mi-k'L**

7 Pl. Dupetit Thouars, Saumur

02 41 52 96 52

[www.latable-saumur.fr](http://www.latable-saumur.fr)

# SATAY DE COURGE AU TEMPEH LAQUÉ, SAUCE CHIMICHURRI



© Photos par Gwendoline Le Reste


## Sandrine Diversay, Marlaguette, Angers.

Professeure de français pendant de nombreuses années à la CCI de Maine-et-Loire et au sein d'une école d'arts appliqués, cette angevine d'adoption a « toujours voulu créer un lieu de vie et d'échanges ». Elle commence à se former avec une formation CHR (café, hôtel, restaurant) à la CCI puis après de nombreuses expériences, se spécialise dans la cuisine végétarienne et bio, en ouvrant Marlaguette.



### Ingrédients pour 4 personnes

#### Satay de Courge au tempeh laqué

-  250 g de tempeh
-  50 g de sauce tamari
-  30 g de sucre
-  2 oignons
-  Jus de 3 citrons (vert ou jaune)
-  500 g de potimarron
-  500 g de butternut
-  1 c.à s.de gingembre
-  1 c.à s.de curry vert
-  1 c.à s.de sirop d'agave
-  2 c.à s.de sauce Tamari
-  3 c.à s. de beurre de cacahuète
-  3 c.à s.d'huile d'olive
-  ...

### Préparation

#### Satay de Courge au tempeh laqué

Préparez le tempeh : faites revenir la sauce tamari avec le sucre et déglacez le tempeh coupé en petits dés. Laissez reposer  
Torréfiez les épices dans une cocotte, ajoutez l'huile, le sel puis les oignons. Délayez avec un peu d'eau si besoin. Ajoutez la sauce tamari, le jus de citron, le sirop d'agave et le beurre de cacahuètes. Laissez mijoter sur feu doux une quinzaine de minutes.  
Incorporez les carottes. A mi-cuisson des carottes, ajoutez le butternut et le potimarron coupés en dés. Laissez mijoter une petite heure à feu doux.  
Cuire les fleurettes de brocolis dans une casserole d'eau salée pendant 5 à 7 minutes puis les égoutter.

#### Sauce Chimichuri

Lavez, sécher et ciseler les herbes. Hacher l'ail. Mélangez tous les ingrédients ensemble. Réservez.

#### Granola cacahuète

Préchauffez votre four à 160° C. Mélangez tous les ingrédients dans

### Marlaguette

105 rue de la Madeleine, Angers

09 88 51 09 29

[www.instagram.com/marlaguetterestaurant](https://www.instagram.com/marlaguetterestaurant)

*Lire la suite !*

# SAUTÉ DE LÉGUMES D'ANTAN, RILLAUDS CONFITS ET BEURRE AILLÉ





© Photos par Gwendoline Le Reste

## Matthieu Bonnier, Le Mail, Angers.





Tel un chef d'orchestre, Matthieu est aux commandes des cuisines du Mail. Chef culinaire globe-trotter, il a perfectionné son art en parcourant le monde, des rues pavées de Saumur à la jungle urbaine de Hong Kong. Son expertise culinaire unique, nourrie de ses périples dans des pays aussi variés que l'Angleterre, la Chine et les États-Unis, a fait de lui un chef accompli et un artiste culinaire passionné par l'harmonie des saveurs et des textures.



### Ingrédients

-  400g de crosnes
-  100g d'ail confit
-  100g d'échalotes confites
-  1 petite poignée de petites morilles
-  1 grappe de tomates italiennes
-  15cl de jus de paleron Black Angus réduit

### Beurre à l'ail (pour 50g)

-  50g de beurre
-  5g d'ail
-  10g de persil haché
-  Sel et poivre

### Préparation

Marquer le rillaud à la poêle avec de l'huile d'olive, puis mouiller avec du jus à hauteur. Porter à ébullition, puis cuire au four à 220°C, pendant 25 minutes. Réserver.

Confire les échalotes et l'ail au four à 220°C pendant 25 minutes avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et du romarin.

Préparer le beurre à l'ail : Mélanger l'ensemble des ingrédients en pommade.

Nettoyer les crosnes : L'astuce : les frotter dans un linge avec du gros sel puis les rincer à l'eau. Cuisson des crosnes : Sauter les crosnes crus dans de l'huile d'olive et du beurre pendant 4 minutes à feu fort.

Incorporer les morilles et le beurre à l'ail dans la préparation, puis sauter le tout.

*Lire la suite !*

### Le Mail

2 Av. du 11 Novembre 1918, Angers

02 41 25 46 27

[www.restaurant-lemail.fr](http://www.restaurant-lemail.fr)

# CÉLERI, POMME ET ANETH EN RAVIOLE



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Simon Risselin, Restoria, Restaurant AFM Yolaine de Kepper, St Georges sur Loire

Fortement engagée depuis plus de 50 ans pour une alimentation saine et bonne pour l'Homme et la planète, RESTORIA, basée en Anjou, franchit en 2021, une nouvelle étape en devenant la première entreprise à mission dans le secteur de la restauration collective : Cuisiner chaque jour pour la santé et le plaisir de tous et choisir ensemble une alimentation qui préserve la terre nourricière.



### Ingrédients pour 4 personnes :

- Farine 87g
- Œuf (jaune) 65g
- Eau 150g
- Échalotes 3 pièces
- Pomme 3 pièces
- Jus de pomme 1 c.a.s
- Vinaigre de cidre 15cl
- Céleri 1/4 de boule
- Beurre 150g
- Sucre 50g
- Aneth 1 botte

### Préparation

Réaliser le pickle de céleri (eau, sucre, vinaigre) au préalable.  
Réaliser la pâte à raviole (farine, œufs, eau 1 c.a.s).

Réduction vinaigre + jus de pomme + échalotes en dés.

Tailler la pomme et le céleri en duxelles et cuire à la casserole. Ajouter l'aneth émincée finement .

Abaisser la pâte à raviole au laminoir et confectionner la raviole avec la duxelle pomme-céleri-échalote.

Faire bouillir une casserole d'eau salé

Monter la réduction au beurre pour réaliser un beurre blanc.

Couper la casserole et plonger les ravioles 5 minutes dans l'eau.

*Lire la suite !*

### Restoria

12 Rue Georges Mandel, Angers  
02 41 21 18 50  
[www.restoria.fr](http://www.restoria.fr)

# CHAMPIGNON DE PARIS À FONTEVRAUD



© Photos par Christophe Martin





## Thibaut Ruggeri, L'Ermitage, Abbaye de Fontevraud, Fontevraud.

Fort d'une riche expérience puisée dans les plus grandes maisons françaises, Thibaut Ruggeri, chef engagé, se concentre sur une cuisine de l'essentiel, celle où le superflu et l'apparat n'ont pas leur place. En constante réflexion, pariant toujours sur le pragmatisme, il fait du beau et du bon, avec les produits de terroir à sa disposition. La carte du restaurant gastronomique évolue ainsi en permanence au fil des saisons, en fonction de la disponibilité des produits locaux ... et même ultra-locaux puisque nombreux sont ceux cultivés au sein-même de l'Abbaye Royale de Fontevraud !







### Ingrédients pour 4 personnes :

#### Royale :

-  Foie gras cru : 0,100kg
-  Crème : 0,100kg
-  Œuf : 0,100kg
-  Sel et poivre

#### Sabayon :

-  Jaune d'œuf : 3 pièces
-  Café expresso : 1
-  Beurre clarifié : 0,150kg
-  Sel et poivre

...

### Préparation

#### Royale :

Mixer ensemble foie-gras et œufs. Lorsque l'appareil est bien lisse, ajouter la crème et l'assaisonnement, verser dans les écuelles puis cuire 1h à 90° au bain marie.

#### Duxelle :

Bien laver les champignons, les hacher finement puis les cuire complètement immergés dans le beurre. Après 25min de cuisson à feu doux, égoutter et rectifier l'assaisonnement.

#### Sabayon :

Disposer les jaunes d'œuf dans une sauteuse, ajouter le café tiède, fouetter sur feu doux jusqu'à l'obtention d'un mélange nappant puis monter avec le beurre de cuisson. Réserver au chaud dans un siphon.

*Lire la suite !*

### Fontevraud L' Ermitage

38 Rue Saint-Jean de l'Habit, Fontevraud-l'Abbaye

02 41 52 34 89

[www.fontevraud.fr](http://www.fontevraud.fr)

# POTIMARRON RÔTI SERVI FROID, CRÈME DE FÉTA, ŒUF DE CAILLE



© Photos par Léo Riffé

## Charbonneau Vincent – Le Stofflet, Château Colbert, Maulévrier

Après avoir fait ses armes dans de belles maisons en France, Vincent Charbonneau a intégré les cuisines du Château Colbert en 2004 comme second de cuisine. Depuis janvier 2024, il a accepté de relever un nouveau défi en tant que Chef de cuisine du Château Colbert. Sa carte est travaillée autour de l'amour des beaux produits, notamment ceux de la région et du potager.



### Ingrédients

- 1 potimarron Feta (voir recette)
- 2 oeufs de caille
- Une pincée de noisettes émondées
- Un peu d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Piment d'Espelette
- Quelques feuilles de nombril de Vénus

### Préparation

Laver et éplucher le potimarron, le couper en 2, le vider et le couper en quartier d'environ 3 cm. Compter 2 quartiers par personne.

Colorer à l'huile d'olive les cotés, assaisonner puis les cuire entre 10 et 15 minutes au four à 180°C.

Laisser refroidir et réserver au frais.

Pour la crème de feta, tailler le reste du potimarron en gros dés et procéder à la même cuisson, puis une fois refroidi le mixer avec la moitié de son poids en feta.

Assaisonner.

Cuire à l'eau bouillante les œufs de caille pendant 4 minutes, les refroidir et les écaler.

*Lire la suite !*

### Le Stofflet

Pl. du Château de Colbert, Maulévrier

02 41 55 51 33

[www.chateaucolbert.com](http://www.chateaucolbert.com)

# RAVIOLES DE CAROTTES AU CITRON CONFIT



## Pascal Favre d'Anne, chef consultant, Angers.

Pascal Favre d'Anne est Chef étoilé et consultant culinaire. Aux fourneaux, toujours vêtu de sa fameuse veste verte, Pascal Favre d'Anne est à la fois un artiste et un artisan. Il met en avant les légumes du potager d'où la définition de sa cuisine comme végétale et ludique.



© Portrait par Christophe Martin

### Ingrédients

-  1 kg de grosses carottes fanes
-  120 gr de beurre demi sel
-  2 citrons
-  40 gr de sucre poudre
-  Un peu de persil

### Préparation

Bien nettoyer toutes les carottes.

Éplucher 600 gr de carottes, à l'aide d'une mandoline, découper des lamelles de 8 cm de longueur et de 2 mm d'épaisseur. La recette pour 4 personnes nécessite 32 lamelles. Garder toutes les parures de côté.

Cuire ces lamelles dans de l'eau, attention elles doivent rester très croquantes.

Faire les zestes des 2 citrons, les laver et les mettre dans une petite casserole, recouvrir d'eau froide à hauteur, porter à ébullition, laisser cuire 30 secondes et passer au tamis. Recommencer deux fois cette opération (remettre les zestes dans la casserole, recouvrir d'eau froide à hauteur, porter à ébullition, laisser cuire 30 secondes et passer au tamis).

Une fois les zestes blanchis trois fois, les mettre dans la petite casserole et les recouvrir d'eau froide ainsi que du sucre, laisser cuire à feu très doux jusqu'à complète évaporation de l'eau, vous obtenez ainsi des zestes de citron confits.

Cuire les parures de carottes dans de l'eau, une fois les carottes cuites, les mixer avec les 40 gr de beurre demi sel, et ajouter la moitié des zestes de citron.

*Lire la suite !*

# BRIZ-O-LAIT



© Photos par Gwendoline Le Reste

## Antonin Madiot – L’Attilio, Château de Noirieux – Briollay

Antonin Madiot obtient à 15 ans un Baccalauréat Professionnel de Boulangerie Pâtisserie et réalise des stages en France mais aussi en Espagne dans la ville de Gandia. Il poursuit par une Mention complémentaire en pâtisserie, afin d’approfondir ses connaissances. Souhaitant découvrir la pâtisserie plus fine, travailler avec des mélanges de saveurs différentes, il réalise une seconde mention complémentaire en restauration, et est apprenti au restaurant gastronomique l’Antiquaire, à Laval. Sa soif d’apprendre ne s’arrête pas là : Il réalise ensuite un BTM (brevet technique des métiers) pâtissier et exerce dans la pâtisserie ID Sucré, à Laval. Un an plus tard, il entre à l’Attilio, au château de Noirieux à Briollay. Attilio Marrazzo lui permet de réaliser une formation de 3 mois à Paris au côté du chef pâtissier de l’Attilio Paris, Kenta Tsukiji où il apprend et perfectionne un style de pâtisserie plus raffiné et plus technique. Il met désormais toutes ces techniques et expériences en pratique comme pâtissier de l’Attilio.





### Ingrédients pour 8 personnes

#### Agrumes confits

-  2 mandarines
-  2 oranges
-  2 citrons jaunes
-  375g d’eau
-  500g de sucre
-  1 gousse de vanille

#### Riz au lait aux agrumes

-  140g de riz aquarello
-  250g d’eau

...

### Préparation

#### Agrumes confits

Pour la réalisation des agrumes confits, en premier, je commence par bien laver mes agrumes. Suite à cette étape, je peux enlever les écorces en gardant un peu de pulpe afin d’éviter d’avoir un produit trop sec en fin de cuisson. Ensuite je pèse l’eau, le sucre et je gratte la gousse de vanille afin de réaliser un sirop qui servira à faire confire mes agrumes. Quand le sirop est à ébullition, plonger les écorces d’agrumes. Portez à ébullition. Cette étape va devoir être réaliser plusieurs fois, afin d’obtenir la bonne texture. Une fois la cuisson finie, conditionner en boîte hermétique et au réfrigérateur.

#### Riz au lait aux agrumes

Pour la réalisation du riz au lait, je commence par porter à ébullition le lait avec l’eau, le sucre et la gousse de vanille gratter. En même temps dans une autre casserole, y mettre le riz afin de commencer la cuisson.

*Lire la suite !*

#### L’Attilio

Château de Noirieux, 26 Rte du Moulin, Briollay  
02 41 42 50 05  
[www.chateaudenoirieux.com](http://www.chateaudenoirieux.com)

éd. 2025-2026



Retrouvez l'intégralité de nos recettes et l'actualité du  
Campus de la Gastronomie sur notre site internet :

**[www.campusdelagastronomie.com](http://www.campusdelagastronomie.com)**

