

Liste des ingrédients mis à disposition des participants :

Filet de truite

- Filet de truite
- Citron
- Moutarde
- Echalotes
- Ail
- Amandes
- Miel
- Crème
- Beurre
- Tomates
- Herbes de Provinces
- Thym/Laurier
- Ciboulette
- Estragon
- Vin blanc
- Poivrons
- Céleri en branche
- Curry/paprika
- Huile d'olive
- Huile de tournesol
- Noisettes
- Courgettes
- Carottes
- Pommes de terre
- Riz
- Oignon
- Sel/Poivre

Le meilleur dessert aux agrumes

- Farine
- Sucre
- Œufs
- Sucre glace
- Sucre vanillé
- Sucre de canne
- Levure
- Crème
- Lait
- Chocolat
- Yaourt
- Beurre
- Miel
- Huile de tournesol
- Noisettes
- Noix
- Poudre d'amandes
- Amandes effilées
- Raisins secs
- Rhum
- Vanille
- Orange
- Clémentine
- Citron
- Citron vert
- Orange sanguine
- Pomelos
- Cannelle
- Maïzena

Vous pouvez apporter 1 ingrédient « mystère » supplémentaire en le faisant valider au début de l'épreuve.