

**LE 19 OCTOBRE 2023**

# Le Grand Repas



## Aujourd'hui, tu participes au Grand Repas !

L'occasion de bien manger et manger bon avec des produits de saison et de ta région. C'est très important pour la planète, pour ta santé et pour vivre le mieux possible.

## AUJOURD'HUI TU AS MANGÉ

Feuilleté de champignons et chèvre aux herbes fraîches  
Sauté de pintade pochée aux légumes sauce Garum de Loire  
Purée de courges  
Saint Martin Laiterie Verneuil  
Riz au lait au safran de la fromagerie Maurice



## MAINTENANT, À TOI DE CUISINER (avec un adulte) !

### Feuilleté de champignons et chèvre aux herbes fraîches :

Il te faut (pour 6 personnes)

- Feuilletage 250 g
- Lait 18 cl
- Farine 18 g
- Beurre 18 g
- Champignon 80 g
- Persils frais 10 g
- Fromage de chèvre 200 g

### Comment t'y prendre ?

- Préchauffer le four 10 minutes à 190°C
- Réaliser une béchamel :
  - Réaliser un roux avec la farine et le beurre
  - Faire bouillir le lait et le verser sur le roux
  - Fouetter tout en remuant à ébullition
  - Laisser refroidir
- Faire revenir les champignons émincés
- Réaliser une bande feuilletage de 12 cm sur 28 cm avec une bordure de 1 cm
- Étaler sur le feuilletage le mélange béchamel / champignons et recouvrir de rondelles de fromage de chèvre
- Dorer les bordures à l'œuf et cuire 20 minutes à 190°C
- À la sortie du four, parsemer l'ensemble de persil frais

Soutenu  
par

