



## Ingédients

- 700 g de lentilles vertes du Puy (cruées), rincées et cuites à l'eau
- 300 g de cantal jeune, coupé en dés d'1 cm
- 150 g de carottes râpées (facultatif – pour la couleur)
- 100 g d'oignons rouges émincés (facultatif – crus ou confits)
- 60 g d'huile de colza ou de noix (environ 6 cl)
- 30 g de vinaigre de cidre (environ 3 cl)
- 15 g de moutarde (facultatif)
- Sel, poivre

# Haute-Loire

## Salade de lentilles vertes au Cantal

## Déroulé

- Cuire les lentilles 20 à 25 minutes dans de l'eau non salée. Égoutter, puis laisser refroidir.
- Préparer la vinaigrette. Mélanger les lentilles, les légumes et le cantal.
- Ajouter la vinaigrette juste avant de servir.



## Ingédients

- 1,2 kg de palette demi-sel ou de jarret (dessalée, cuite à l'eau)
- 500 g de saucisse de choux (optionnel) (à pocher ou cuire à part)
- 1,5 kg de pommes de terre (épluchées)
- 800 g de carottes (en rondelles)
- 800 g de chou vert (blanchi ou poêlé)
- 500 g de navets ou de poireaux (optionnel)
- 1 bouquet garni (laurier, thym, clou de girofle)
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre

# Haute-Loire

## Potée Auvergnate

## Déroulé

### Cuisson de la viande :

- Placer la palette ou le jarret dans une grande marmite avec le bouquet garni et l'ail. Couvrir d'eau froide, porter à ébullition, écumer si besoin, puis cuire à feu doux pendant 1h30 à 2h.

### Préparation des légumes :

- Éplucher les pommes de terre, les carottes, les navets ou les poireaux. Couper les carottes en rondelles et émincer le chou si nécessaire. Cuire les légumes séparément dans le bouillon de cuisson de la viande pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

### Cuisson de la saucisse (si utilisée) :

- Pocher ou cuire la saucisse à part, puis la couper en tronçons.

### Assemblage et service :

- Réunir la viande, les légumes et la saucisse dans la marmite. Réchauffer l'ensemble doucement, ajuster l'assaisonnement en sel et poivre. Servir chaud, accompagné du bouillon selon les préférences.



## Ingédients

- 600 g de pommes, épluchées et coupées en lamelles
- 4 œufs
- 200 g de farine
- 120 g de sucre (blanc ou cassonade)
- 50 cl de lait (ou moitié lait / moitié crème)
- 50 g de beurre fondu (pour le moelleux)
- 1 sachet de levure chimique (10 à 11 g)
- 1 c. à café de vanille ou de fleur d'oranger (facultatif)
- 1 pincée de sel

# Haute-Loire

## Muffin aux pommes

## Déroulé

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Mélanger les œufs avec le sucre, puis ajouter la farine, la levure et le sel.
- Incorporer le lait et le beurre fondu. Verser la pâte dans un moule beurré.
- Répartir les lamelles de pommes à la surface.
- Enfourner pour 35 à 40 minutes. Laisser refroidir avant de découper.