

Ingredients

- 5 tomates
- 2 aubergines
- 3 ½ fromages de chèvre très frais type Charolais
- 25 cl d'huile d'olive vierge
- 20 cl de vinaigre de Xérès
- 200 g de miel d'acacia
- 2 branches de romarin
- 5 gousses d'ail
- 100 graines de coriandre
- 2 cuillerées à café de poivre noir
- Fleur de sel de Guérande

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Loire

Aigre-doux d'aubergines, tomates et chèvre frais

Déroulé

Essuyez les aubergines, coupez-les en deux puis, dans la longueur, en six batônnets. Essuyez et coupez les tomates en quartiers. Salez-les.

Coupez les fromages en deux dans la hauteur, puis en tranche d'un demi-centimètre.

Concassez grossièrement le poivre.

Sans les éplucher, écrasez les gousses d'ail sous la lame d'un couteau.

Versez le miel dans un plat allant au four. Mettez-le à chauffer à feu doux. Ajoutez-y les gousses d'ail, le romarin, les graines de coriandre et le poivre concassé, puis les tomates et les aubergines. Aspergez de quelques gouttes d'huile d'olive.

Mettez à four doux (160 °C / th. 5) pendant 40 minutes. À la sortie du four, vérifiez la cuisson des aubergines et arrosez la préparation du vinaigre et laissez tiédir.

Sur chaque assiette, déposez deux batônnets d'aubergine, deux quartiers de tomate et trois tranches de fromage. Filtrez le jus de cuisson, goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, avant d'en napper la préparation. Parsemez de fleur de sel.

N.B. : on produit traditionnellement dans la région du Brionnais un fromage de chèvre dont la forme est particulièrement haute. Il s'appelle « charolais », et c'est celui que je choisis pour cette recette. Il faut qu'il soit frais (1 ou 2 jours d'égouttage).

Ingredients

POUR LA MARINADE

- 2 kg d'ailerons de volaille fermière
- 3 gousses d'ail
- 33 g de gingembre
- sel fin
- poivre blanc du moulin
- 2 cuillerée à café de piment fumé en poudre
- huile d'arachide
- 1,5 citron vert non traité
- 1,5 choux pointu
- 1 botte de menthe

POUR LA SAUCE

- 33 cl de vinaigre de Xérès
- 11 cl de sauce soja
- 334 g de concentré de tomate
- 33 g de sucre
- 16 cl d'eau

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Loire

Ailerons du personnel

Déroulé

Découpez les ailerons en deux, au niveau de l'articulation centrale. Parez l'excédent de peau grasse de part et d'autre. Assaisonnez de sel, de poivre et de piment.

Ajoutez l'ail et le gingembre hachés, puis le miel. Réservez au frais pendant 4 heures.

Dans une casserole, mélangez la sauce soja, le vinaigre de Xérès, le concentré de tomate, le sucre et l'eau. Portez le mélange à ébullition. Réservez.

Préchauffez le four à 200 °C en position ventilée.

Alignez un à un les ailerons sur une plaque à rôtir et arrosez-les de quelques gouttes d'huile. Mettez-les en cuisson au four pendant 40 minutes. Toutes les 10 minutes, badigeonnez-les de la sauce afin de les caraméliser progressivement.

Effeuiliez et émincez le chou en julienne. Concassez la menthe.

Dans une poêle chaude, verser un filet d'huile et faites sauter le chou rapidement. Saler et finir avec la menthe.

À la sortie du four et juste avant de servir, râpez la peau et pressez le jus d'un citron vert.

Dressez dans un plat et posez au centre de la table. Mangez avec les doigts.

Servir le chou à part.

Ingredients

POUR LE FLAN

- 3 ½ oeufs
- 6 ½ jaunes d'oeufs
- 150 g de sucre de semoule
- 100 cl de lait entier
- 13 cl de crème fleurette
- 3 ½ gousse de vanille

POUR LE CARAMEL

- 334 g de sucre de semoule
- 3 cuillerées à soupe d'eau

JEUDI 9 OCTOBRE 2025



Loire

Flan au caramel

Déroulé

LA VEILLE

Dans un cul de poule, ou à défaut un grand bol, rassemblez et fouettez vivement les œufs entiers, les jaunes et le sucre.

Dans une casserole, portez à ébullition le lait, la crème et la gousse de vanille préalablement ouverte et grattée. Versez sur le mélange précédent et mélangez bien. Filmez et réservez au frais.

LE JOUR MÊME

Passez le mélange au chinois.

Dans une casserole, rassemblez le sucre et l'eau et portez à ébullition sur feu doux. Quand le sirop devient un caramel brun, versez-le doucement dans les ramequins de cuisson. Attendez 3 minutes pour qu'il durcisse légèrement.

Puis ajoutez le mélange et déposez les ramequins dans un bain-marie d'eau fumante. Enfournez à 180 °C pendant 50 minutes.

Sortez les flans du bain-marie et laissez-le refroidir sur la table. Réservez ensuite au frais. Passez une fine lame de couteau tout autour du flan afin de pouvoir les démouler.

N.B. : choisissez des ramequins suffisant haut pour réaliser des flans épais.

Le temps de cuisson du flan est approximatif, car il dépend du ramequin que vous allez utiliser.