



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Cher

Salade de crottin de chèvre chaud au miel

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 3 crottins de chèvre mi-sec
- 10 tranches de pain de campagne
- 1.5 salade verte
- 75 g de noix

Vinaigrette :

- 40 ml de vinaigre de cidre
- 100 ml d'huile
- Sel et poivre

Déroulé

- Préchauffer le four à 200 °C.
- Poser les crottins coupés en 3 sur les tranches de pain légèrement huilées. Ajouter un filet de miel
- Cuire au four 8 à 10 minutes jusqu'à ce qu'ils soient chauds et légèrement fondants.
- Mélanger la salade avec la vinaigrette



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Cher

Salade de chou blanc au vinaigre de cidre et noix

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1.5 kg de chou blanc
- 125 g de noix

Vinaigrette :

- 60 ml de vinaigre de cidre
- 100 ml d'huile
- 10 g sel
- Poivre

Déroulé

Faire la veille pour que le chou soit pas trop croquant !

- Émincer le chou très finement.
- Saler légèrement et masser le chou 2 minutes pour l'attendrir.
- Ajouter la vinaigrette et bien mélanger.
- Incorporer les noix concassées.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Cher

Parmentier de cochon sauvage – Purée Pomme de Terre & Courge



 **10
PERSONNES**

Ingrédients

Garniture de sanglier

- 1.5 kg d'épaule de cochon sauvage coupé en petits cubes (comme un bourguignon)
- 2.5 oignons
- 2.5 carottes
- 1.5 branche de céleri
- 5 gousses d'ail
- 38 cl de vin rouge
- 1/2 L de fond de gibier ou fond brun
- 60 g de concentré de tomate
- 2.5 branches de thym
- 1.5 feuille de laurier
- 60 g de beurre
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Purée pomme de terre – courge

- 1.5 kg de pommes de terre à purée
- 1 kg de courge (butternut ou potimarron)
- 150 g de beurre
- 25 cl de crème
- Noix de muscade, sel

Finition

- 100 g de chapelure
- 50 g de beurre en petites noisettes

Déroulé

- Ciseler les oignons et couper les carottes et le céleri en petite brunoise.
- Dans une grande cocotte, faire suer les légumes dans l'huile d'olive et le beurre pendant environ 10 minutes.
- Colorer le cochon sauvage et l'ajouter à la garniture
- Incorporer le concentré de tomate et cuire 2 minutes.
- Déglacer avec le vin rouge et réduire de moitié.
- Ajouter le fond de gibier, le thym et le laurier.
- Laisser mijoter doucement pendant 1 h à 1 h 30 jusqu'à l'obtention d'une texture fondante.
- Décanter puis réduire la sauce jusqu'à obtenir une texture nappante. Effiloche la viande avec la sauce.
- Cuire les pommes de terre dans de l'eau salée.
- Cuire la courge au four à 180°C pendant environ 35 – 40 minutes.
- Passer pommes de terre et courges au presse-purée.
- Incorporer le beurre, la crème chaude, la muscade et le sel.
- Dans un grand plat ou bac gastro, déposer une couche de ragoût de cochon sauvage puis une couche de purée.
- Lisser la surface, ajouter la chapelure et quelques noisettes de beurre.
- Cuire au four à 180°C pendant 30 à 40 minutes. Terminer éventuellement en mode gratin.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Cher

Crumble pomme-poire-noisette



 **10 PERSONNES**

Ingrédients

Fruits

- 1.5 kg de pommes (Golden ou Reine des reinettes)
- 1 kg de poires (Comice ou Conférence)
- 150 g de sucre
- 1 citrons (jus)
- 1 c. à café de cannelle (facultatif)
- 1/2 pincée de sel
- 1/2 gousse de vanille ou 2 c. à café d'extract

Pâte à crumble noisette

- 400 g de farine
- 300 g de beurre froid
- 250 g de sucre roux
- 200 g de poudre de noisette
- 100 g de noisettes concassées
- 1/2 pincée de sel

Déroulé

1. Préparer les fruits

- Éplucher les pommes et poires.
- Couper en gros cubes (2–3 cm).
- Mélanger avec le sucre, le jus de citron, la vanille, la cannelle et le sel.
- Déposer dans un grand plat beurré (pour plus de gourmandise, poêler les fruits avant)

2. Préparer le crumble

- Mélanger la farine, le sucre, la poudre de noisette et le sel.
- Ajouter le beurre froid en cubes.
- Sabler au batteur jusqu'à obtenir une pâte sablée

3. Montage

- Répartir le crumble uniformément sur les fruits (1 à 2 cm d'épaisseur).

4. Cuisson

- Préchauffer le four à 180 °C.
- Cuire 40 à 45 minutes.
- Le dessus doit être doré et croustillant.