

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Indre

Salade de Sucrine du Berry rôtie, saveur de noix, jus de grenade et herbes fraîches

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 2,5 kg de sucrine du Berry
- 1 grenade
- Fleur de sel
- 100 g de noix

Vinaigrette :

- 30 ml de vinaigre de cidre
- 50 ml d'huile de noix
- 25 ml d'huile de pépins de raisin
- PM de ciboulette ciselée
- PM de persil plat haché
- Sel et poivre

Déroulé

- Éplucher la sucrine, enlever les pépins, puis la découper en cubes assez gros.
- Préchauffer le four à 190 °C.
- Cuire la sucrine sur une plaque de cuisson avec un peu d'huile pendant environ 25 min.
- Servir tiède, avec un peu de noix, les graines de grenade, puis la vinaigrette aux herbes fraîches.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 2 kg de filet de cabillaud
- 600 g de lentilles corail
- 1 gros oignon
- 5 cl d'huile d'olive

Beurre blanc :

- 125 g de beurre
- 10 cl de vin blanc
- 2 petites échalotes
- 3 cl de vinaigre blanc
- Environ 350 g de crevettes bouquet
- 50 cl de crème liquide
- Sel et poivre

Indre

Dos de Cabillaud, crémeux de lentilles corail, beurre blanc aux crevettes

Déroulé

- Portionner le filet de cabillaud en 200 g par personne, puis le cuire à la vapeur, avec un assaisonnement de sel et de poivre.
- Couper l'oignon épluché en brunoise, puis le cuire à l'huile d'olive en casserole, sans coloration.
- Ajouter les lentilles corail, puis ajouter l'eau, environ deux fois et demie le volume de lentilles.
- Cuire environ 30 minutes à petite ébullition.

Beurre blanc :

- Couper les échalotes en brunoise, puis les faire revenir dans une casserole avec un peu de beurre, sans coloration.
- Ajouter le vin blanc et le vinaigre, puis réduire.
- Ajouter la crème, faire bouillir, couper le beurre en cubes et l'ajouter à la sauce. Monter le beurre petit à petit. Ajouter les crevettes bouquet décortiquées.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Indre

Tarte au Barriaux de George Sand



 10
PERSONNES

Ingrédients

Pour 1 pâte brisée :

- 250 g de farine T55
- 180 g de beurre
- 25 g d'œufs entiers
- 5 g de sel
- 50 g d'eau

- 500 g de pruneaux dénoyautés

Déroulé

Pour la pâte :

- Mélanger l'eau et le sel ensemble.
- Mélanger le beurre et la farine jusqu'à ce que le beurre soit complètement incorporé.
- Ajouter l'œuf et l'eau salée, puis bien mélanger le tout jusqu'à obtenir la consistance d'une pâte.
- Laisser reposer 30 minutes au frais.

Purée de pruneaux :

- Faire tremper les pruneaux dénoyautés dans de l'eau tiède pendant une nuit.
- Puis les cuire 15 min dans leur eau. Les égoutter, puis les mixer afin d'obtenir une purée onctueuse.

Montage :

- Bien étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Placer la pâte dans le plat préalablement beurré en récupérant ce qui dépasse (elle servira de quadrillage).
- Bien recouvrir la pâte de purée de pruneaux.
- Étaler la pâte restante, la couper en fines lamelles d'environ 1 cm et en faire un quadrillage. Mettre la tarte au four durant 25 minutes.