



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire

Cake à la Fourme de Montbrison

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 188 g de farine
- 4 oeufs (ou 5 selon leur taille)
- 15 g de levure chimique
- 12,5 g d'huile de tournesol
- 15,5 cl de lait
- 125 g d'emmental râpé
- 250 g de fourme de Montbrison
- QS de sel et poivre

Déroulé

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la farine et la levure.
- Ajouter les œufs un à un puis incorporer l'huile et le lait.
- Ajouter l'emmental râpé et la Fourme de Montbrison coupée en petits dés.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Verser l'appareil dans un moule à cake beurré ou chemisé.
- Cuire environ 40 à 45 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le cake soit bien doré et qu'une lame de couteau ressorte sèche.
- Laisser tiédir avant de démouler.

Conseil de service : servir tiède ou froid, accompagné d'une salade verte ou d'une petite salade de saison.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire

Houmous de lentilles vertes du Puy

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 150 g de lentilles vertes du Puy
- 2 à 3 feuilles de laurier
- 3 cl de jus de citron
- 5 g d'ail
- 5 g d'oignon
- QS de persil
- 2 g de cumin
- 2 g de gingembre
- 1,5 g de coriandre moulue
- SQ de sel et poivre

Déroulé

- Rincer les lentilles puis les cuire dans trois fois leur volume d'eau avec les feuilles de laurier pendant environ 25 minutes.
- Égoutter et laisser tiédir.
- Éplucher et hacher l'ail et l'oignon.
- Mixer les lentilles avec l'ail, l'oignon, le jus de citron, le cumin, le gingembre et la coriandre.
- Ajuster la texture avec un peu d'eau de cuisson si nécessaire.
- Assaisonner avec le sel et le poivre.
- Ajouter le persil haché avant le service.
- Réserver au frais.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire

Crumble de potiron aux noisettes

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 800 g de courge en dés
- 40 cl de lait
- 40 cl de crème
- 1 œuf entier
- 2 jaunes d'œufs
- Muscade, sel, poivre
- 150 g de chapelure
- 50 g de noisettes concassées

Déroulé

- Préchauffer le four à 180°C.
- Cuire les dés de courge à la vapeur ou dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- Égoutter puis mixer avec le lait et la crème.
- Incorporer l'œuf entier et les jaunes.
- Assaisonner avec la muscade, le sel et le poivre.
- Répartir la préparation dans un plat à gratin ou des ramequins individuels.
- Mélanger la chapelure et les noisettes concassées puis répartir sur le dessus.
- Cuire environ 20 à 25 minutes jusqu'à obtention d'une belle coloration dorée.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire

Cuisse de poulet rôtie, jus réduit au citron confit et estragon

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 10 hauts de cuisse de poulet Label Rouge
- 20 cl de jus de volaille
- 1 citron confit
- 20 g d'estragon
- Sel, poivre

Déroulé

- Préchauffer le four à 180°C.
- Assaisonner les cuisses de poulet avec le sel et le poivre.
- Les disposer dans un plat de cuisson et les rôtir pendant 35 à 40 minutes en les arrosant régulièrement.
- Pendant ce temps, faire réduire le jus de volaille dans une casserole.
- Tailler finement le citron confit.
- Ajouter le citron confit dans le jus réduit et poursuivre la cuisson quelques minutes.
- Ajouter l'estragon ciselé hors du feu.
- Napper les cuisses de poulet avec le jus au moment du service.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire

Tarte aux pommes du Pilat et miel de la Loire

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 100 g de compote de pommes
- 5 pommes
- 50 g de miel de la Loire

Déroulé

- Préchauffer le four à 180°C.
- Foncer un moule à tarte avec la pâte feuilletée.
- Étaler une fine couche de compote sur le fond.
- Éplucher les pommes et les couper en fines lamelles.
- Disposer harmonieusement les pommes sur la compote.
- Cuire environ 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- Faire légèrement tiédir le miel.
- À la sortie du four, napper la tarte avec le miel pour apporter brillance et saveur.