

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Touraine

Croque-Monsieur au Sainte-Maure de Touraine

Déroulé 1/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

- 20 tranches de pain de mie
- 150 g de beurre (80 g pour la sauce + 70 g pour le toastage)
- 1 pièce de Sainte-Maure de Touraine (environ 200 g)
- 50 cl de lait
- 70 g de farine
- 5 tranches de jambon blanc
- Sel (à ajuster selon goût)

Sauce Mornay au Sainte-Maure

- Roux : dans une casserole, faire fondre 80 g de beurre à feu doux. Ajouter la farine et mélanger pour obtenir un roux blond. Laisser cuire 2 minutes sans coloration excessive.
- Incorporation du fromage : faire chauffer le lait avec le Sainte-Maure de Touraine coupé en morceaux jusqu'à ce que le fromage fonde complètement. Mixer finement.
- Liaison : versez progressivement le mélange lait-fromage sur le roux, en fouettant pour éviter les grumeaux. Laisser épaissir à feu doux. Saler légèrement. Réserver.

Préparation des tranches de pain

- Faire fondre les 70 g de beurre restants.
- Toaster légèrement les tranches de pain de mie à la poêle ou au grille-pain.
- Badigeonner chaque tranche de beurre fondu à l'aide d'un pinceau.

Montage des croques

- Étaler une fine couche de sauce Mornay sur une tranche de pain.
- Déposer une demi-tranche de jambon blanc.
- Recouvrir d'une seconde fine couche de sauce.
- Refermer avec une deuxième tranche de pain toasté.

Cuisson

- Saisie : faire dorer les croques à la poêle (avec un peu de beurre si nécessaire) ou sur une plaque chaude, jusqu'à obtenir une belle coloration uniforme.
- Finition au four : enfournez à 180 °C pendant 5 à 6 minutes pour un cœur fondant et une croûte croustillante.

Dressage

- Découper chaque croque en deux triangles égaux avant de servir.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Touraine

Salade de tomates, fleur de sel, vinaigrette à l'ancienne

Déroulé 2/2



 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1,2 kg de tomates anciennes (variétés charnues et goûteuses)
- Fleur de sel de Guérande (à ajuster selon goût)
- 20 cl d'huile de tournesol
- 5 cl de vinaigre de vin rouge
- 50 g d'échalotes
- ½ botte de ciboulette fraîche
- Pain de mie (récupérer les croûtes des Croque-Monsieur)
- Sel fin

Préparation des tomates

- Tailler les tomates en quartiers (pour les grosses tomates) ou en tranches épaisses (pour les petites).
- Disposer-les dans une passoire ou sur une grille au-dessus d'un récipient.
- Saupoudrer légèrement de fleur de sel de Guérande et laisser égoutter 20 à 30 minutes pour extraire l'eau de végétation.
- Récupérer l'eau de tomate dans un bol et réserver-la pour la vinaigrette.

Vinaigrette à l'eau de tomate

- Éplucher et ciseler finement les échalotes.
- Dans un saladier, mélanger : le vinaigre de vin rouge, 3 à 4 cuillères à soupe de l'eau de tomate (filtrée si nécessaire), les échalotes ciselées, saler légèrement (l'eau de tomate est déjà salée par la fleur de sel).
- Incorporer l'huile de tournesol progressivement en fouettant pour émulsionner la vinaigrette. Elle doit rester fluide mais légèrement liée.
- Ciseler la ciboulette et ajouter-la en finition.

Croûtons croustillants

- Découper les croûtes de pain de mie en petits cubes réguliers.
- Les faire dorer à la poêle avec un filet d'huile de tournesol, à feu moyen, jusqu'à obtenir une couleur dorée et une texture croustillante.
- Saler légèrement avec du sel fin en sortie de cuisson et réserver sur du papier absorbant.

Finition et dressage

- Égoutter délicatement les tomates et disposer-les dans un grand saladier ou directement dans les assiettes.
- Arroser de vinaigrette au dernier moment et mélanger avec précaution pour ne pas écraser les tomates.
- Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.
- Parsemer de croûtons encore tièdes juste avant de servir pour conserver leur croustillant.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Sauté de veau

- 1,5 kg de sauté de veau bio
- 150 g de carottes
- 150 g d'oignons
- 10 g d'ail
- Thym frais (quelques branches)
- 1 feuille de laurier
- 5 cl d'huile
- 80 g de beurre
- 80 g de farine

Crème d'herbes

- 25 cl de crème fraîche épaisse
- Thym frais
- Sarriette fraîche
- Romarin frais
- 1 feuille de laurier

Touraine

**Sauté de veau bio, crème d'herbes,
poêlée automnale**

Déroulé 1/2

Sauté de veau

- **Préparation** : parer et détailler le veau en morceaux réguliers.
- Légumes : éplucher et tailler les carottes en rondelles et émincer les oignons.
- **Cuisson** : dans une cocotte, faire fondre le beurre avec un filet d'huile. Faire colorer le veau par petites quantités pour obtenir une belle réaction de Maillard. Réserver.
- Dans la même cocotte, faire suer quelques minutes les oignons, les carottes et l'ail émincé.
- Saupoudrer de farine, mélanger et laisser cuire 2 minutes pour former un léger roux de liaison.
- Remettre le veau dans la cocotte, mouiller à hauteur avec de l'eau ou un fond blanc. Ajouter le thym et le laurier.
- Laisser cuire à couvert, à feu doux pendant 1h30 à 2h, jusqu'à ce que la viande soit fondante.
- **Finition** : rectifier l'assaisonnement et ajuster la liaison si nécessaire.

Crème d'herbes

- Porter la crème à frémissement afin d'obtenir une texture nappante.
- Ajouter les herbes (thym, sarriette, romarin, laurier) et laisser infuser 10 à 15 minutes.
- Mixer légèrement, puis filtrer finement à travers un chinois.
- Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Poêlée automnale

- 1,5 kg de courge sucrine du Berry
- 1,2 kg de panais
- 600 g de châtaignes cuites (sous vide ou précuites)
- 5 cl d'huile de tournesol

Oignons pickles

- 120 g d'oignons rouges
- 50 g de sucre
- 10 cl de vinaigre blanc
- 15 cl d'eau

Touraine

**Sauté de veau bio, crème d'herbes,
poêlée automnale**

Déroulé 2/2

Poêlée automnale

- Éplucher la courge et les panais, puis tailler-les en cubes réguliers.
- Rôtir la courge au four à 180 °C avec un filet d'huile, jusqu'à ce qu'elle soit fondante et légèrement caramélisée.

Cuisson

- Faire sauter les panais à la poêle avec l'huile de tournesol jusqu'à coloration.
- Ajouter les châtaignes en fin de cuisson pour les réchauffer sans les écraser.
- Mélanger délicatement l'ensemble.

Oignons pickles

- Éplucher et tailler les oignons rouges en quartiers fins.
- Porter à ébullition l'eau, le vinaigre et le sucre.
- Verser le liquide bouillant sur les oignons.
- Laisser refroidir, puis réserver au réfrigérateur au moins 1 heure avant utilisation.

Dressage

- Réchauffer le sauté de veau et dresser-le dans des assiettes creuses, nappé de son jus.
- Ajouter la poêlée automnale en garniture.
- Napper ou ponctuer avec la crème d'herbes.
- Terminer avec quelques oignons pickles pour apporter fraîcheur et contraste.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Touraine

Semoule au lait, caramel beurre salé, sablé Breton

 10 PERSONNES

Ingrédients

Semoule au lait

- 1 L de lait entier
- 100 g de semoule de blé fine
- 80 g de sucre en poudre

Caramel au beurre salé

- 160 g de sucre en poudre
- 80 g de beurre demi-sel
- 20 cl de crème liquide (35 % MG)

Déroulé 1/2

Semoule au lait

- Porter le lait à ébullition dans une casserole à fond épais.
- Verser la semoule en pluie fine tout en fouettant énergiquement pour éviter les grumeaux.
- Laisser cuire à feu doux pendant 5 à 8 minutes, en remuant constamment, jusqu'à épaississement.
- Ajouter le sucre, mélanger bien et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes supplémentaires.
- Transvaser dans un plat et filmer au contact pour éviter la formation d'une peau. Réserver à température ambiante (ou au réfrigérateur si service froid).

Caramel au beurre salé

- Dans une casserole à fond épais, faire chauffer le sucre à sec, à feu moyen, jusqu'à obtenir un caramel blond à ambré (sans remuer, mais en inclinant la casserole si nécessaire).
- Pendant ce temps, faire chauffer la crème sans la faire bouillir.
- Hors du feu, déglacer le caramel avec la crème chaude en plusieurs fois, en mélangeant bien pour éviter les grumeaux (attention aux projections).
- Ajouter le beurre en morceaux et mélanger jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.
- Laisser refroidir à température ambiante avant utilisation.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Sablé breton

- 150 g de beurre demi-sel (mou)
- 180 g de sucre glace
- 60 g de jaunes d'œufs (environ 3 jaunes)
- 300 g de farine
- 8 g de levure chimique

Touraine

Semoule au lait, caramel beurre salé, sablé Breton

Déroulé 2/2

Sablé breton

- Dans un saladier, crémer le beurre mou avec le sucre glace jusqu'à obtenir un mélange moussieux.
- Incorporer les jaunes d'œufs un à un, en mélangeant bien entre chaque ajout.
- Ajouter la farine et la levure chimique, puis mélanger sans trop travailler la pâte pour éviter de la durcir.
- Étaler la pâte sur 8 à 10 mm d'épaisseur entre deux feuilles de papier cuisson.
- Réserver au réfrigérateur pendant 30 minutes pour faciliter la découpe.
- Préchauffer le four à 170 °C (th. 5-6).
- Découper des formes (ronds, rectangles) et enfourner 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que les sablés soient dorés.
- Laisser refroidir sur une grille avant de les concasser en éclats pour le dressage.

Dressage

- **Option 1** (service tiède) : répartir la semoule au lait dans des verrines ou assiettes creuses. Verser le caramel au beurre salé au centre et parsemer d'éclats de sablé breton.
- **Option 2** (service froid) : laisser refroidir la semoule au lait au réfrigérateur avant de dresser comme ci-dessus.