



 10
PERSONNES

Ingrédients

Salade :

- 1¼ barquette de mâche
- ⅝ de chou pommé
- 250 g de jambon de Vendée ou jambon blanc
- 250 g de tomme de pays
- 3 tranches de pain de mie ou pain de campagne

Sauce César :

- 3 œufs
- 3 gousses d'ail
- 2½ cuillères à soupe de moutarde
- 12 à 13 anchois marinés
- 25 cl d'huile de pépins de raisin
- 1¼ citron
- Poivre du moulin

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire-Atlantique

Salade de mâche nantaise, chou croquant, jambon et tomme de pays, sauce César

Déroulé

Préparation :

- Laver délicatement la mâche puis l'essorer.
- Émincer finement le chou et le réserver dans une eau très froide.
- Tailler le jambon, la tomme et le pain en petits bâtonnets.
- Si vous utilisez du jambon de Vendée, le faire légèrement revenir à la poêle. Conserver la graisse de cuisson pour faire dorer les croûtons.
- Sauce César
- Cuire les œufs mollets pendant 4 minutes après ébullition.
- Les écaler puis les déposer dans un récipient haut.
- Ajouter la moutarde, les anchois et l'ail blanchi.
- Mixer puis incorporer progressivement l'huile de pépins de raisin.
- Terminer par le jus de citron.
- Vérifier l'assaisonnement et ajouter un tour de moulin à poivre.

Dressage :

- Égoutter soigneusement le chou.
- Mélanger le chou, le jambon et la tomme avec les deux tiers de la sauce.
- Dresser dans les assiettes.
- Ajouter les croûtons et la mâche.
- Servir le reste de sauce à part.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire-Atlantique

Sot-l'y-laisse de volaille mijoté au citron confit, gratin de potimarron

Déroulé 1/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Volaille :

- 30 sot-l'y-laisse de dinde

Garniture aromatique :

- 4 oignons blancs
- 3 carottes
- 1¼ citron confit
- 1,25 litre de bouillon de volaille
- Quelques branches de thym citronné
- Huile d'olive

Gratin de potimarron :

- 1 gros potimarron (environ 1,8 à 2 kg)
- 125 g de crème
- 250 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Préparation :

- Éplucher les oignons et les carottes puis les tailler en brunoise.
- Faire revenir les sot-l'y-laisse dans un sautoir avec un filet d'huile d'olive.
- Ajouter les légumes, le citron confit concassé et le thym.
- Mouiller avec le bouillon de volaille.
- Porter à ébullition puis laisser mijoter à couvert pendant environ 1 heure.
- Lorsque la viande est fondante, la retirer puis faire réduire le jus selon la consistance souhaitée.
- Retirer le thym et réserver la viande dans le jus.

Gratin :

- Laver soigneusement le potimarron.
- Le couper en deux, retirer les graines puis le tailler en quartiers.
- Déposer les quartiers sur une plaque avec un filet d'huile d'olive.
- Cuire à 170°C pendant environ 40 minutes.
- Récupérer la chair, la placer dans un saladier puis ajouter la crème et le fromage râpé.
- Assaisonner.
- Répartir dans un plat à gratin sur environ 2 cm d'épaisseur.
- Enfourner à 170°C pendant 20 minutes afin d'obtenir une belle coloration blonde.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire-Atlantique

Sot-l'y-laisse de volaille mijoté au citron confit, gratin de potimarron

Déroulé 2/2

 10 PERSONNES

Ingrédients

Volaille :

- 30 sot-l'y-laisse de dinde

Garniture aromatique :

- 4 oignons blancs
- 3 carottes
- 1¼ citron confit
- 1,25 litre de bouillon de volaille
- Quelques branches de thym citronné
- Huile d'olive

Gratin de potimarron :

- 1 gros potimarron (environ 1,8 à 2 kg)
- 125 g de crème
- 250 g de fromage râpé
- Sel et poivre

Dressage :

- Réchauffer les sot-l'y-laisse.
- Réaliser trois quenelles de gratin à l'aide d'une grande cuillère.
- Déposer un sot-l'y-laisse entre chaque quenelle.
- Napper légèrement de jus réduit.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire-Atlantique

Crème bretonne au sarrasin, tartare de pomme au miel



 10 PERSONNES

Ingrédients

Crème bretonne :

- 1,25 litre de lait
- 100 g de sucre
- 50 g de miel
- 125 g de kasha (sarrasin grillé)

Tartare de pommes :

- 5 pommes Granny Smith (4 pour le tartare, 1 pour la compote)
- 100 g de miel (62 g pour le tartare, 38 g pour la compote)
- 1 citron bio

Crumble :

- 62 g de farine de blé noir
- 62 g de farine T45
- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de beurre demi-sel

Déroulé 1/2

Crème bretonne :

- Rincer soigneusement le kasha à l'eau froide.
- Mettre dans une casserole le lait, le sucre, le miel et le kasha.
- Cuire comme un riz au lait pendant environ 20 minutes.
- Mixer finement.
- Répartir dans des verrines ou des ramequins.
- Réserver au frais.
- Tartare de pommes
- Réaliser une compote avec une pomme, le miel destiné à la compote et un filet de jus de citron.
- Laisser refroidir.
- Au moment du service, couper les autres pommes en petits dés.
- Les citronner légèrement.
- Mélanger avec la compote afin de lier l'ensemble.

Crumble :

- Mélanger les deux farines, la poudre d'amandes et le beurre demi-sel.
- Sabler la préparation entre les doigts.
- Étaler sur une plaque.
- Cuire environ 25 minutes jusqu'à obtenir une belle coloration dorée.
- Laisser refroidir puis concasser grossièrement.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loire-Atlantique

Crème bretonne au sarrasin, tartare de pomme au miel

 10 PERSONNES

Ingrédients

Crème bretonne :

- 1,25 litre de lait
- 100 g de sucre
- 50 g de miel
- 125 g de kasha (sarrasin grillé)

Tartare de pommes :

- 5 pommes Granny Smith (4 pour le tartare, 1 pour la compote)
- 100 g de miel (62 g pour le tartare, 38 g pour la compote)
- 1 citron bio

Crumble :

- 62 g de farine de blé noir
- 62 g de farine T45
- 125 g de poudre d'amandes
- 125 g de beurre demi-sel

Déroulé 1/2

Dressage :

- Déposer le tartare de pommes sur la crème bretonne.
- Parsemer de crumble.
- En finition, ajouter quelques pluches d'aneth qui se marient parfaitement avec la pomme.