

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loir-et-Cher

Velouté de courge, lentilles corail, crème au curry et huile de courge

Déroulé 1/2

Ingrédients

 10 PERSONNES

Velouté de courge :

- 2 kg de courge
- 300 g d'oignons
- 1 branche de romarin
- Huile de colza (PM)
- 3 g de poivre de Madagascar
- 7 g de sel
- Eau (PM)
- 350 g de crème épaisse

Les lentilles corail :

- 110 g de lentilles corail
- 50 g de poivron rouge
- 50 g d'oignon rouge
- 95 g d'eau
- 2 g de sel
- 1,8 g de curry de Madras
- Huile (PM)

La crème au curry :

- 300 g de crème liquide à 35 %
- 1,5 g de sel
- 0,7 g de poivre
- Le zeste d'un demi-citron vert
- Le jus d'un demi-citron vert

Le dressage :

- Croûtons (PM)
- Ciboulette ciselée (PM)
- Huile de courge (PM)

Préparation velouté de courge :

- Éplucher les courges et les tailler en mirepoix. Éplucher et émincer les oignons.
- Faire suer les oignons et les courges dans un peu d'huile de colza avec le romarin et le sel.
- Mouiller à hauteur avec de l'eau puis cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient fondants.
- Égoutter les légumes en conservant le liquide de cuisson. Faire réduire ce dernier.
- Mixer les légumes en ajoutant progressivement le liquide réduit jusqu'à l'obtention d'un velouté lisse et onctueux.
- Ajouter la crème épaisse et le poivre, puis rectifier l'assaisonnement.

Préparation des lentilles corail :

- Éplucher l'oignon rouge et épépiner le poivron rouge.
- Tailler les légumes en fine brunoise.
- Faire suer les légumes dans un peu d'huile.
- Ajouter les lentilles corail, le sel et le curry de Madras, puis nacer l'ensemble.
- Mouiller avec l'eau et cuire à feu doux jusqu'à parfaite cuisson des lentilles.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loir-et-Cher

Velouté de courge, lentilles corail, crème au curry et huile de courge

Ingrédients

 10 PERSONNES

Velouté de courge :

- 2 kg de courge
- 300 g d'oignons
- 1 branche de romarin
- Huile de colza (PM)
- 3 g de poivre de Madagascar
- 7 g de sel
- Eau (PM)
- 350 g de crème épaisse

Les lentilles corail :

- 110 g de lentilles corail
- 50 g de poivron rouge
- 50 g d'oignon rouge
- 95 g d'eau
- 2 g de sel
- 1,8 g de curry de Madras
- Huile (PM)

La crème au curry :

- 300 g de crème liquide à 35 %
- 1,5 g de sel
- 0,7 g de poivre
- Le zeste d'un demi-citron vert
- Le jus d'un demi-citron vert

Le dressage :

- Croûtons (PM)
- Ciboulette ciselée (PM)
- Huile de courge (PM)

Déroulé 2/2

Préparation de la crème au curry :

- Monter la crème jusqu'à obtention d'une texture légère et aérienne.
- Ajouter le sel, le poivre, le zeste et le jus de citron vert. Mélanger délicatement.

Le dressage :

- Déposer une quenelle de lentilles corail au centre de l'assiette et l'aplatir légèrement.
- Pocher une rosace de crème au curry sur les lentilles.
- Verser délicatement le velouté de courge autour de la garniture.
- Parsemer de croûtons et de ciboulette ciselée.
- Terminer avec un filet d'huile de courge avant de servir.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Appareil à clafoutis :

- 10 œufs
- 80 cl de lait
- 30 cl de crème liquide
- 190 g de farine
- 0,5 g de piment d'Espelette
- 3 g de sel

La base de carottes :

- 500 g de carottes
- 350 g d'oignons
- 30 g de basilic
- Huile (PM)
- 5 g de sel
- Thym (PM)
- 0,4 g de curcuma
- 250 g de mozzarella (facultatif)

La sauce verte :

- 250 g de courgettes
- 80 g d'échalotes
- 40 g de roquette
- Eau (PM)
- Sel (PM)

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loir-et-Cher

Clafoutis salé aux carottes, oignons et basilic, sauce verte à la courgette et à la roquette

Déroulé 1/2

Préparation de l'appareil à clafoutis :

- Mélanger l'ensemble des ingrédients.
- Mixer jusqu'à obtention d'un appareil homogène.
- Passer au chinois puis réserver.

Préparation de la base de carottes :

- Éplucher les carottes et les oignons puis les tailler en mirepoix.
- Faire suer les légumes dans un peu d'huile.
- Ajouter le sel, le thym, le curcuma et le basilic préalablement ciselé.
- Mouiller légèrement puis étuver jusqu'à ce que les légumes soient tendres et fondants.
- Laisser refroidir complètement.
- Ajouter la mozzarella coupée en petits cubes et mélanger délicatement.

Cuisson du clafoutis :

- Chemiser le moule avec du beurre pommade.
- Répartir ensuite la base de carottes de manière homogène dans le plat, puis verser l'appareil à clafoutis jusqu'à hauteur des éléments.
- Cuire à 180 °C, en ventilation moyenne, pendant 45 minutes.
- Vérifier la cuisson avant de sortir le clafoutis du four.

Préparation de la sauce verte :

- Éplucher les courgettes et les échalotes en conservant les parures vertes des courgettes.
- Blanchir les verts de courgettes et la roquette, puis les réserver dans de l'eau glacée afin de préserver leur couleur.
- Étuver les courgettes et les échalotes.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loir-et-Cher

Clafoutis salé aux carottes, oignons et basilic, sauce verte à la courgette et à la roquette

 10 PERSONNES

Ingrédients

Appareil à clafoutis :

- 10 œufs
- 80 cl de lait
- 30 cl de crème liquide
- 190 g de farine
- 0,5 g de piment d'Espelette
- 3 g de sel

La base de carottes :

- 500 g de carottes
- 350 g d'oignons
- 30 g de basilic
- Huile (PM)
- 5 g de sel
- Thym (PM)
- 0,4 g de curcuma
- 250 g de mozzarella (facultatif)

La sauce verte :

- 250 g de courgettes
- 80 g d'échalotes
- 40 g de roquette
- Eau (PM)
- Sel (PM)

Déroulé 2/2

- Mouiller à hauteur et cuire jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Mixer l'ensemble puis ajouter les verts de courgettes et la roquette blanchis.
- Continuer à mixer jusqu'à obtention d'une sauce lisse et homogène.
- Pour une texture plus onctueuse, ajouter un peu de crème ou d'huile si nécessaire.

Dressage :

- Déposer un point de sauce verte au centre de l'assiette.
- Tailler le clafoutis en triangle.
- Déposer la part de clafoutis, pointe dirigée vers le centre de la sauce.
- Décorer avec quelques feuilles de roquette et des pousses de basilic.

Astuce :

Cette recette peut également être réalisée avec une pâte brisée, sablée ou feuilletée. Dans ce cas, il est recommandé de cuire la pâte à blanc au préalable afin d'obtenir un meilleur résultat.



 10
PERSONNES

Ingrédients

Tarte au fromage :

- Pâte de votre choix (PM)
- 350 g de fromage sec ou demi-sec
- 30 g de miel
- Fleur de sel (PM)
- Thym frais (PM)
- Huile de colza (PM)

Chutney d'endives :

- 250 g d'endives
- 1 dl de vinaigre de cidre
- 72 g de miel
- Le zeste d'un quart de citron
- Poivre (PM)
- 0,1 g de poudre de réglisse
- Sarrasin grillé

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Loir-et-Cher

Tarte au fromage, miel et sarrasin

Déroulé

Préparation de la tarte au fromage :

- Étaler la pâte de votre choix dans un moule ou sur une plaque.
- Tailler le fromage en gros dés.
- Mélanger le fromage avec le miel, l'huile de colza, la fleur de sel et les feuilles de thym.
- Répartir uniformément cette préparation sur la pâte.
- Réserver au froid pendant 1 heure.
- Cuire au four à 200 °C. Adapter le temps de cuisson à la taille de la tarte et à l'épaisseur de la pâte.

Astuce :

Cette recette peut être réalisée avec différents types de pâte.

Préparation du chutney d'endives :

- Émincer finement les endives, les faire suer doucement dans une casserole.
- Ajouter le miel et laisser légèrement caraméliser.
- Déglacer avec le vinaigre de cidre.
- Incorporer le zeste de citron, le poivre et la poudre de réglisse.
- Laisser compoter à feu doux jusqu'à obtention d'une texture fondante.
- Conserver le chutney tel quel ou le mixer pour obtenir un condiment lisse.

Dressage :

- Tailler une part de tarte et la déposer dans l'assiette.
- Répartir délicatement quelques touches de chutney autour ou sur la tarte.
- Parsemer de sarrasin grillé.
- Ajouter un léger filet de miel selon votre goût.
- Servir tiède de préférence.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026

Loir-et-Cher



Crème à la verveine, poire rôtie à la vanille, Arlette

Déroulé

 10
PERSONNES

Ingrédients

Crème à la verveine :

- 1 L de lait entier
- 220 g de jaunes d'œufs
- 190 g de sucre
- 50 g de Maïzena
- 80 g de beurre
- 36 g de verveine fraîche

Les poires rôties à la vanille :

- 5 poires
- ¼ de gousse de vanille
- 10 g de jus de citron
- 50 g de sirop d'érable

Préparation crème à la verveine :

- Porter le lait à ébullition.
- Ajouter la verveine fraîche et laisser infuser quelques minutes.
- Filtrer le lait afin de retirer les feuilles de verveine.
- Réaliser une crème pâtissière en incorporant les jaunes d'œufs, le sucre et la Maïzena.
- Cuire jusqu'à épaississement tout en fouettant régulièrement.
- Hors du feu, incorporer le beurre puis mélanger jusqu'à obtention d'une crème lisse et brillante.

Préparation poires rôties à la vanille :

- Éplucher les poires puis les tailler en gros dés.
- Faire chauffer le sirop d'érable dans une poêle.
- Ajouter les poires et la vanille.
- Cuire rapidement en remuant afin de caraméliser légèrement les poires.
- Déglacer avec le jus de citron.
- Laisser réduire légèrement puis débarrasser et laisser refroidir.

Dressage :

- Déposer une belle cuillère de poires rôties au fond d'un pot ou d'un bol.
- Ajouter la crème à la verveine sur un côté ou recouvrir entièrement les poires selon la présentation souhaitée.
- Au moment du service, ajouter une Arlette, du crumble légèrement épicé à la cannelle ou quelques céréales soufflées pour apporter du croquant.