



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Tarn-et-Garonne

Quiche de Petits Salés de Canard aux Herbes Vertes

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 Pâte brisée salée ou fond de tarte prêt à l'emploi Ø26 cm
- 160 g Viande de canard confite effilochée
- 160 g Gésiers de canard ou de dinde confits
- 3 Œufs entiers
- 250 g Crème
- 250 g Lait entier ou demi-écrémé
- 50 g Pignons de pin
- 20 g Échalotes hachées
- PM Ciboulette et persil hachés (ou marjolaine...)

Déroulé

- Réaliser la pâte brisée si fait maison et fonder le moule.
- Torrifier les pignons de pin au four.
- Émincer les gésiers si entiers.
- Faire revenir à feu vif la viande de canard effilochée avec les gésiers afin d'éliminer l'excès de graisse.
- Ajouter les échalotes et les herbes vertes. En fin d'opération ajouter les pignons de pin.
- Laisser tiédir puis disposer dans le fond de quiche.
- Préparer l'appareil à quiche (œufs, crème, lait, assaisonnement).
- Verser dans le moule.
- Cuire au four mode sec à 180°C.

JEUDI 8 OCTOBRE 2026



 10
PERSONNES

Ingrédients

Pour la blanquette :

- 1,8 Kg Blanquette de veau
- 120 g Champignons de Paris entiers
- 80 g Petits oignons blancs
- 80 g Carottes
- 80 g Oignons
- 50 g Crème
- 25 g Farine de blé
- PM Fond de veau
- PM Huile de tournesol, curry, sel fin, poivre gris

Pour le riz :

- 2 000 g Riz long
- 250 g Butternut en dés
- 100 g Crème
- 80 g Oignons en cubes
- PM Bouillon de volaille
- 25 g Beurre doux
- PM Sel fin, poivre gris

Tarn-et-Garonne

Blanquette de Veau du Pays au Curry Riz Blanc aux Dés de Butternut

Déroulé

Pour la blanquette :

- Faire revenir les oignons et les carottes émincés dans le matériel de cuisson.
- Ajouter le curry pour le torréfier.
- Singer avec la farine et mouiller avec le fond de veau.
- Porter à ébullition et ajouter la blanquette de veau.
- Porter à nouveau à ébullition puis baisser la température à 105°C.
- À mi-cuisson, ajouter les petits oignons blancs et les champignons de Paris entiers.
- Assaisonner et poursuivre la cuisson.
- En fin de cuisson, vérifier la liaison de la sauce et rectifier si nécessaire.
- Crémiser avec la crème. Servir.

Pour le riz :

- Rincer le riz long.
- Faire chauffer le matériel de cuisson à feu vif.
- Faire fondre le beurre et faire suer les oignons en dés.
- Nacrer le riz avec les oignons.
- Mouiller avec de l'eau (environ une fois et demie le volume du riz).
- Délayer le bouillon de volaille et ajouter les dés de butternut.
- Porter à ébullition.
- Laisser cuire en remuant régulièrement et délicatement pour ne pas écraser les dés de butternut.
- En fin de cuisson, ajouter la crème. Rectifier l'assaisonnement. Servir.



JEUDI 8 OCTOBRE 2026



Tarn-et-Garonne

Tarte aux Poires et Prunes sur Crème d'Amandes

 10
PERSONNES

Ingrédients

- 1 Pâte brisée sucrée ou fond de tarte prêt à l'emploi Ø26 cm

Crème pâtissière :

- 25 cl Lait demi-écrémé ou entier
- 62 g Sucre semoule
- 38 g Farine de blé
- 1,5 Œufs entiers

Crème d'amande :

- 62,5 g Amandes en poudre
- 62,5 g Beurre doux pommade
- 62,5 g Sucre glace
- 62,5 g Œufs entiers
- 14 g Farine de blé
- Garniture :
- 150 g Poires en lamelles ou dés (fraîches ou cuites)
- 300 g Prunes (prunes d'Ente, Reine-Claude, Mirabelles...)
- Finition :
- PM Nappage blond
-

Déroulé

- Réaliser la pâte brisée si fait maison et fonder le moule.
- Réaliser la crème pâtissière. Laisser tiédir à température ambiante.
- Réaliser la crème d'amande : blanchir le beurre pommade avec le sucre glace, incorporer les œufs entiers et mélanger, puis incorporer la poudre d'amande et la farine tamisée.
- Mélanger la crème d'amande avec la crème pâtissière pour obtenir une crème frangipane.
- Verser la crème frangipane dans le fond de tarte et égaliser.
- Garnir avec les poires et les prunes.
- Cuire à four chaud à 170°C pendant environ 30 min sans ventilation.
- Napper au nappage blond à la sortie du four.
- Laisser refroidir. Servir.