



IDÉES RECETTES !

RECETTE DU CACOU

Les ingrédients pour 6 à 8 personnes :

500 gr de cerises noires non dénoyautées

100 gr de farine

3 œufs

150 gr de sucre en poudre

20 cl de lait entier

1 pincée de sel

La recette :

Délayer peu à peu la farine avec les œufs, le sucre en poudre et le sel.

Tout en travaillant, ajouter progressivement le lait.

Beurrer le moule et le fariner. Jeter le surplus de farine qui n'a pas collé au beurre.

Déposer les cerises non dénoyautées dans le moule et recouvrir de la préparation.

Enfourner 45 minutes thermostat 6



IDÉES RECETTES !

RECETTE DE L'EPOGNE AUX GRATTONS

Recette

(d'après M. Roger ARNOUX, pâtissier, en accord avec les charcutiers-traiteurs)

Proportions pour 4 épognes de 300 gr environ

500 gr de farine

5 œufs

250 gr de beurre

10 gr de sel

20 gr de sucre

20 gr de levure de boulanger, délayée dans 60 à 70 gr d'eau

200 gr de grattons de ventre hâchés

Pétrir une pâte assez élastique avec farine, œufs, sel, sucre.

Incorporer le beurre à température ambiante, donner une certaine élasticité.

Laisser la pâte au frigo de 6 à 12 heures.

Hacher grossièrement les 200 gr de grattons, rouler la pâte avec les grattons.

Couper en 4 portions égales, rassembler en forme de boule.

Laisser lever environ 2 heures.

Dorer à l'œuf entier battu.

Mettre au four, température 6 à 7, environ 25 minutes.

A consommer chaud ou tiède.





IDÉES RECETTES !

RECETTE DE TARTE À LA CITROUILLE

Ingrédients :

1 pâte brisée,
100 g de semoule fine,
½ l de lait,
600 g de citrouille,
50 g de sucre

Process de réalisation :

Préchauffer le four à 200°. Faire cuire la citrouille coupée en cubes 10 minutes dans de l'eau salée, égoutter la. Préparer la semoule : faire chauffer le lait dans une casserole (le lait ne doit pas bouillir), verser la semoule petit à petit, laisser cuire 10 minutes en remuant pour qu'elle n'attache pas. Ôter du feu, ajouter le sucre et laisser refroidir. Dans un saladier, mettre la citrouille égouttée, l'écraser avec une fourchette afin d'obtenir une purée. Ajouter la semoule et mélanger. Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée puis verser le mélange. Enfourner pendant 30 minutes (la semoule doit être dorée). Laisser refroidir avant de déguster.



IDÉES RECETTES !

RECETTE NAVARIN D'AGNEAU ET SES PETITS LÉGUMES

Recette de M. MOINE Pascal, Président des bouchers de Saône et Loire

Viande disponible chez M. BOTTE Henri Boucherie, Charcuterie, Traiteur : 18 rue de la République 71130 GUEUGNON

Ingrédients pour 8 personnes :

1.8 kg de collier, poitrine ou morceaux d'épaule sans os, 200 g de lard fumé, quelques oignons grelots, 2 gousses d'ail, 60 cl de vin blanc, 30 cl d'eau, 1 bouquet garni, 1 boîte 4/4 de concassé de tomate, 4 cuillères à soupe de farine, 4 pommes de terre nouvelles, 4 carottes nouvelles, 4 navets nouveaux, 500 g de haricots verts frais, 300 g de petits pois frais, sel et poivre

Process de réalisation :

Le secret de réussite est dans le mijotage de ce plat qui doit être cuit très longtemps et très doucement. Il n'en sera que meilleur réchauffé le lendemain. Faire revenir la viande dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les oignons et les lardons et laisser bien dorer la viande ; puis saupoudrer de farine et remuer en prenant soin de bien enrober chacun des morceaux. Ajouter ensuite le vin blanc et l'eau puis le concassé de tomate, l'ail haché et le bouquet garni. Saler et poivrer. Cuire $\frac{1}{4}$ d'heure puis ajouter les navets et les carottes coupés en morceaux. Après $\frac{3}{4}$ d'heure, ajouter les haricots coupés en tronçons, les pommes de terre coupées en dés et les petits pois. Laisser cuire encore 1 heure à couvert. Attendre $\frac{1}{4}$ d'heure feu éteint avant de déguster.



IDÉES RECETTES !

DEUX RECETTES AUTOUR DU BOEUF

L'INCONTOURNABLE ENTRECÔTE CHAROLAISE !

La cuisson de l'entrecôte est importante. Elle peut être soit grillée (ou poêlée) soit rôtie. Ensuite, elle peut être servie par exemple nature ou avec un beurre persillé.

A faire chez soi... ou pourquoi pas le déguster dans un restaurant de charolles, à la maison du Charolais, ou un mercredi sur le Marché de St Christophe-en-Brionnais !

L'INSOUPÇONNÉ HARICOTS CHAROLAIS

- Ingrédients :

500g de plat de cote de charolais, 400g de bourguignon, 250g de lard maigre salé, 1 saucisson à l'ail, 50g de saindoux, 1kg de haricots blancs lingots, 3 oignons, 4 carottes, 2 gousses d'ail, Thym, laurier, céleri en branche, persil, girofle, 100g de purée de tomates, 1/2l de vin blanc

- Process de réalisation :

Tremper 12h les haricots.

Réaliser un bourguignon classique au vin blanc. Finir la sauce. Réserver.

Cuire la viande en pot au feu. Blanchir 5min les haricots. Egoutter.

Dans une marmite, mettre un oignon giroflé, carottes, bouquet garni, couenne ficelée, lard maigre et saucisson à l'ail. Ajouter les haricots. Cuire 1h (à mi-cuisson retirer le saucisson).

Mixer couenne et légumes. Remettre dans les haricots. Réserver au chaud.

Hacher oignons et ail. Suer au saindoux. Ajouter lard coupé en lanières fines, haricots égouttés, sauce du bourguignon et bouillon de pot au feu si nécessaire. Mijoter 5 min.

Dans un plat en terre, placer les différentes viandes. Recouvrir de haricots. Parsemer de chapelure. Enfourner à feu doux. Croûter 45 à 60 min (ajouter un peu de bouillon si trop épais).

Recette de Gérard Raymond dans « Cuisine du terroir : Les Charol(l)ais » aux éditions PAVIC, collection Recettes de chefs



IDÉES RECETTES !

RECETTE DINDE FARCIE ET SAUCE AU VIN DES FOSSILES

Ingrédients (8 personnes) :

1 grosse dinde, 150g de beurre, 500g de hachis de porc, 500g de hachis de veau, 4 œufs
10cl de crème, 3 cuil à soupe de persil haché, 4 gousses d'ail, 10cl de lait
Sel, poivre, 3cl de cognac, 3cl de liqueur de porto

Sauce :

50g de beurre - 50g de farine - 75cl de vin rouge - 3cl de cognac - 3cl liqueur de porto

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6)

Malaxer le veau et le porc, les œufs et le persil haché ainsi que l'ail puis parfumer de porto et de cognac. Saler, poivrer. Farcir la dinde puis recoudre l'ouverture pour éviter que la farce ne s'échappe durant la cuisson. Déposer la dinde dans un plat et l'enduire de beurre.

Enfourner et compter 30 minutes de cuisson pour 500g de viande soit 2h pour une dinde de 2kg. L'arroser régulièrement de jus de cuisson.

Pendant la cuisson, faire chauffer le vin avec le cognac et le porto. Faire réduire jusqu'à ce que le mélange nappe la cuillère.

Ajouter le jus de cuisson de la dinde puis le mélange farine/beurre pour lier la sauce.

Laisser épaissir sur feu doux et servir avec la dinde.

Recette du chef Béatrice Héritier