



**FICHE TECHNIQUE ENTRÉE**

**Velouté de lentilles sancerroises**

**INGRÉDIENTS**

*Pour 8 personnes*

- 200g de lentilles vertes (de préférence des lentilles du Puy)
- 150g de lard fumé, coupé en dés
- 1 gros oignon, finement haché
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 blanc de poireau
- 1 pomme de terre
- 1,5 litre de bouillon de volaille ou de légumes
- 1 feuille de laurier
- 2 brins de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre à votre goût
- Crème fraîche (facultatif)
- Persil frais (pour la décoration)

**DÉROULÉ**

- Rincez les lentilles sous l'eau froide et mettez-les de côté
- Dans une grande marmite, chauffez l'huile d'olive à feu moyen
- Ajoutez les dés de lard fumé et faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer
- Ajoutez l'oignon haché, les carottes épluchées et coupées en morceaux, le poireau finement tranché et l'ail émincé. Faites revenir jusqu'à ce que les légumes soient tendres, environ 5-7 minutes
- Ajoutez les lentilles dans la marmite et mélangez-les avec les légumes et le lard
- Versez le bouillon de volaille ou de légumes et ajoutez la feuille de laurier et les brins de thym
- Ajoutez les dés de pomme de terre
- Portez le mélange à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 30-40 minutes, ou jusqu'à ce que les lentilles et les pommes de terre soient tendres
- Retirez la feuille de laurier et les brins de thym
- Utilisez un mixeur plongeant pour mixer le velouté jusqu'à obtenir une consistance lisse et crémeuse. Si vous préférez une texture plus épaisse, ne mixez qu'une partie de la soupe
- Assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût
- Si vous le souhaitez, ajoutez une touche de crème fraîche pour plus d'onctuosité
- Servez le velouté dans des bols et garnissez de persil frais hâché





**FICHE TECHNIQUE PLAT**  
**Cuisse de poulet façon Henri IV**  
**accompagnée d'un gratin de courges**

## **INGRÉDIENTS**

*Pour 8 personnes*

### ***Pour les cuisses de volaille***

- 8 cuisses de poulet
- 4 carottes
- 2 oignons (avec des clous de girofle)
- 2 poireaux
- Thym
- Laurier
- Queue de persil
- 3 gousses d'ail
- Bouillon de volaille

## **DÉROULÉ**

- *Epluchez les carottes et coupez-les en morceaux*
- *Nettoyez les poireaux et coupez-les en rondelles*
- *Épluchez les oignons et piquez chacun avec 2-3 clous de girofle*
- *Dans une grande marmite, placez les cuisses de poulet*
- *Ajoutez les carottes, les poireaux et les oignons*
- *Ajoutez quelques brins de thym, 2-3 feuilles de laurier, l'ail et quelques queues de persil ficelées entre elles*
- *Versez le bouillon de volaille pour couvrir tous les ingrédients*
- *Portez à ébullition, puis réduisez le feu et laissez mijoter pendant environ 1h30 à 2 heures, jusqu'à ce que le poulet soit bien cuit et les légumes tendres*
- *Retirez les cuisses de poulet et les légumes de la marmite*
- *Si vous le souhaitez, filtrez le bouillon pour enlever les herbes et les impuretés*
- *Remettez le poulet et les légumes dans le bouillon*





SUITE PLAT

## INGRÉDIENTS

**Pour 8 personnes**

### **Pour le gratin de courge**

- 4 belles pommes de terre
- 1/4 de courge Butternut
- 1/2 litre de lait
- 300 ml de crème
- 2 gousses d'ail
- 100 g de fromage râpé (Gruyère, Comté ou Cheddar)
- Sel
- Poivre
- Muscade
- Épices fumées (paprika fumé ou cumin fumé)

## DÉROULÉ

- Préchauffez votre four à 180°C (350°F)
- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en fines rondelles
- Épluchez et épépinez le quart de courge Butternut, puis coupez-la en fines tranches
- Pelez et hachez finement les gousses d'ail
- Dans une grande casserole, faites chauffer le lait et la crème avec l'ail haché
- Ajoutez les rondelles de pommes de terre et de courge Butternut dans la casserole
- Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la muscade et les épices fumées
- Laissez cuire à feu doux pendant environ 10 minutes pour pré-cuire les légumes et les imprégner de saveur
- Beurrez un plat à gratin
- Disposez une première couche de pommes de terre et de courge Butternut au fond du plat
- Versez un peu du mélange lait-crème-ail sur cette couche
- Répétez les couches jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de liquid.
- Parsemez le dessus du gratin de fromage râpé
- Couvrez le plat de papier aluminium et enfournez pendant 30 minutes
- Retirez le papier aluminium et poursuivez la cuisson pendant 15 à 20 minutes supplémentaires, jusqu'à ce que le gratin soit doré et les légumes tendres
- Laissez reposer le gratin quelques minutes avant de le servir



**JEUDI 3 OCTOBRE 2024**

**TERRITOIRE BERRY**



## FICHE TECHNIQUE DESSERT

### **Carotte Cake**

## INGRÉDIENTS

*Pour 8 personnes*

- 200 g de carottes
- 3 œufs
- 150 g de cassonade
- 1 orange
- 1 g de cannelle en poudre
- 1 pincée de sel fin
- 1 cuillère à soupe d'huile de noix
- 40 g farine de blé
- 130 g poudre d'amandes
- 6 g levure chimique
- 40 g noix

## DÉROULÉ

- *Préchauffer le four à 180°C*
- *Laver les carottes, les peler, puis les râper finement*
- *Râper le zeste de l'orange, presser le jus*
- *Concasser les noix grossièrement. Mélanger tous les ingrédients secs : farine, levure, cannelle, sel et poudre d'amandes, puis réserver*
- *Battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce qu'ils soient mousseux. Incorporer l'huile, les zestes, et le jus d'orange. Ajouter ensuite le mélange à base de farine ainsi que les carottes râpées et les noix concassées. Mélanger sans trop travailler*
- *Remplir des moules à muffin aux trois-quarts puis les enfourner à 180°C pendant environ 15 mn (la pointe d'un couteau enfoncée au centre des gâteaux doit ressortir propre)*
- *Laisser refroidir 10 mn avant de démouler.*

