



LIVRET
DE RECETTES
par les chefs cuisiniers
des collèges d'Indre-et-Loire



ENTRÉES

TARTARE DE FENOUIL AUX POIRES ET À LA TOME DE TOURAINE

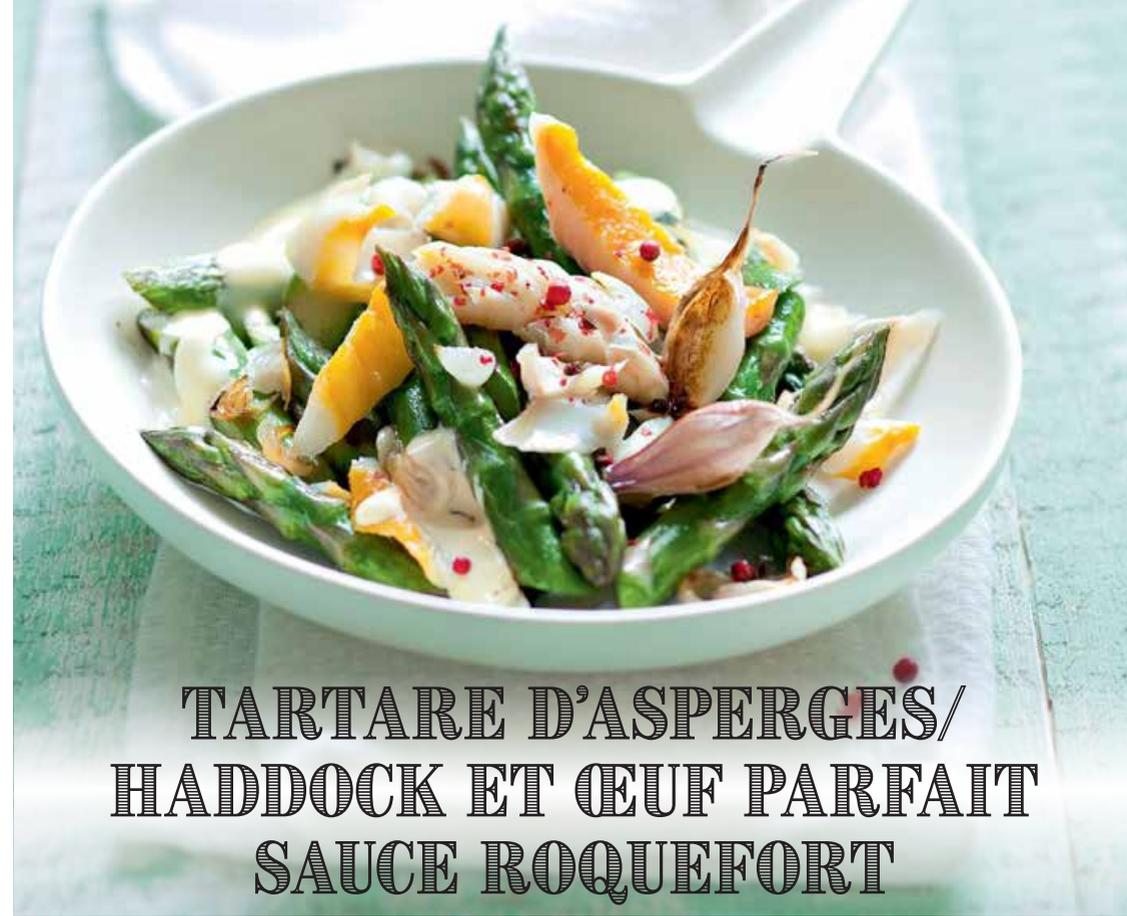


Pour 4 personnes :

3 bulbes de fenouil
1 poire
1 jus de citron
1 échalote
1 cuillère à soupe de cerfeuil
ciselé
20g de noix
60g de Tome de Touraine
Vinaigrette
2 cuillères à soupe
de vinaigre de vin
4 cuillères à soupe
d'huile de noix
Sel

Lavez, et émincez finement le fenouil puis citronner les tranches. Pelez puis détaillez la poire en fines lamelles, les citronner. Pelez puis émincez finement l'échalote. Torréfiez les noix au four à 180°C jusqu'à ce qu'elles dorent. Détaillez la Tome de Touraine en fines pétales. Mélangez le fenouil, l'échalote, le cerfeuil ciselé et les lamelles de poire avec la vinaigrette. Décorez de pétales de Tome de Touraine, de cerfeuil et de noix.

~~~~~  
Chef : Stéphanie Caballé Bouvard  
Collège Bergson, St-Cyr-sur-Loire  
~~~~~



TARTARE D'ASPERGES/ HADDOCK ET ŒUF PARFAIT SAUCE ROQUEFORT

1 botte d'asperges vertes
1 botte d'asperges blanches
150g de haddock
20g sésame noir
500g crème liquide
300g roquefort
10 œufs
Huile d'olive
Balsamique blanc

Prélever sur la botte d'asperges, 2 asperges. Éplucher et laver les asperges. Les cuire séparément à l'anglaise et les égoutter. Cuire les œufs 1 heure à 67°C. Dans une casserole, faire fondre doucement la crème avec le fromage. Tailler en brunoise les asperges et en fines tranches le haddock. À l'aide d'une mandoline, tailler les asperges en fines lamelles. Avec un cercle de présentation, dresser le tartare d'asperges. Assaisonner avec un peu de citron, du balsamique blanc et huile d'olive. Ajouter les tranches de haddock avec parcimonie. Ajouter l'œuf parfait (sans la coquille), la crème de roquefort, le sésame noir et les lamelles d'asperges.

~~~~~  
Chef : Sébastien Brun  
Collège Le Réflessoir, Bléré  
~~~~~

QUENELLES DE COMPOTÉE DE POMMES ET POMMES DE TERRE AUX NOISETTES CONCASSÉES SUR SALADE DE MÂCHE



2 kg pommes golden
2 kg pommes de terre
3 oignons
Sel, poivre
Beurre de Touraine
30 g noisettes
500 g mâche
10 tranches lard fumé
Vinaigrette

Éplucher les pommes. Couper en brunoise et compoter les cubes avec du beurre. Parallèlement, cuire les pommes de terre en robe des champs. Les éplucher et faire un écrasé à la fourchette. Mélanger les pommes avec l'écrasé de pommes de terre, assaisonner. Réaliser des quenelles à l'aide de 2 cuillères à soupe. Écraser les noisettes et les déposer sur les quenelles. Faire sécher au four les tranches de lard entre 2 feuilles de papier cuisson - four à 100°C. Disposer les chips de lard sur les quenelles. Laver la mâche. Assaisonner la mâche avec la vinaigrette. Dresser les quenelles sur la salade de mâche.

~~~~~  
Chef : Sébastien Brun  
Collège Le Réflésoir, Bléré  
~~~~~

VELOUTÉ - DE PETITS POIS À LA MENTHE

Pour 10 personnes :

2 oignons
20 g beurre
1 kg de petits pois
1 botte de menthe
25 cl de crème

Éplucher et ciseler les oignons. Faire revenir les oignons dans un peu de beurre, ajouter les petits pois. Mouiller avec de l'eau à hauteur. Saler et laisser cuire environ 20 min. Ajouter la menthe fraîche rincée et hachée. Mixer la soupe et la passer au gros chinois pour enlever la coque du petit pois. Puis vérifier l'assaisonnement, la crème. Décorer avec une feuille de menthe.

~~~~~  
Chef : France Bru  
Collège Beaulieu, Joué-lès-Tours  
~~~~~



TARTELETTE BRIOCHÉE AU SAINTE MAURE DE TOURAINE ET AU MIEL

60 g de beurre
100 g de lait
10 g de levure de boulanger
200 g de farine
1 œuf
1 Sainte Maure de Touraine
Miel liquide
40 g de beurre
pour la garniture

Faire chauffer le lait à 40°C.
Mélanger dans la cuve d'un petit batteur, le beurre, le lait tiède et la levure pendant 3 min.
Ajouter la farine et une demi-cuillère à café de sel. Pétrir 2 min. Diviser la pâte en 6 et la répartir dans des moules à tartelettes recouverts de papier cuisson.
Étaler la pâte avec la paume de la main humide.
Laisser pousser la pâte à température ambiante pendant 2 heures.
Parsemer les tartelettes avec des petits cubes de beurre et de Sainte Maure de Touraine et finir par une rondelle de fromage au centre. Ajouter un filet de miel.
Mettre au four chaud à 220°C pendant 10 min.

~~~~~  
Chef : Sébastien Couraillon  
Collège Val de l'Indre, Monts  
~~~~~



SALADE D'ENDIVES ET SES TOASTS DE SAINTE MAURE DE TOURAINE

5 pièces endives/ chicon
200 g roquette (sachet)
2 pièces Sainte Maure
de Touraine
30 tranches pain
3 cl huile arachide
3 cl huile de noix
3 cl vinaigre
Sel, poivre

Couper les endives.
Mélanger les endives à la roquette.
Préparer la vinaigrette (vinaigre, sel, poivre, puis fouetter en incorporant les deux variétés d'huile).
Couper les rondelles de pains, puis mettre une tranche de Sainte Maure de Touraine dessus.
Enfourner à four chaud (180°C).
Mélanger la salade avec un peu de vinaigrette, puis poser trois toasts de Sainte Maure de Touraine gratinés.

Servir chaud.

~~~~~  
Chef : France Bru  
Collège Beaulieu, Joué-lès-Tours  
~~~~~





POTAGE À LA TOURANGELLE

Pour 6 personnes :

1 petite laitue
2 petits blancs de poireaux
150 g de champignons
1 petit bol de petits pois
80 g de beurre
1,5 l d'eau bouillante
3 cuillères à soupe de crème fraîche
1 jaune d'œuf
2 tiges de sarriette
Sel, poivre

Épluchez les poireaux, ne conservez que les blancs, lavez-les, émincez-les finement.

Lavez la laitue, égouttez-là bien, coupez-là en lanières. Coupez la partie sableuse du pied des champignons, lavez-les rapidement, épongez-les, émincez-les, faites-les revenir dans 30 g de beurre chaud.

Faites chauffer le reste de beurre dans lequel vous ferez fondre la laitue, les blancs de poireaux et étuver les petits pois ; ajoutez la sarriette. Couvrez la casserole et laissez cuire 10 min à feu doux en remuant à la cuillère de bois. Mouillez avec l'eau bouillante, couvrez et laissez s'achever la cuisson.

Quand le potage est cuit, retirez la sarriette. Délayez le jaune d'œuf avec la crème fraîche et une louche de bouillon de potage.

Versez dans le reste du potage, ajoutez les champignons, liez à feu aussi doux que possible. Évitez l'ébullition.

Goûtez. Rectifier l'assaisonnement.

Servez très chaud.

~~~~~  
**Chef : Marie-Noëlle Balanger,**  
Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~

CAKE - AUX RILLETES DE TOURS

150 g de farine
100 g de gruyère
125 g de lait
3 œufs
200 g de rillettes de Tours
tempérées
1 sachet de levure chimique
Sel, poivre

Mélanger dans un saladier, la farine, la levure, le gruyère et les œufs.

Ajouter ensuite la moitié du lait.

Incorporer les rillettes à la spatule puis le reste du lait.

Verser dans un moule à cake préalablement chemisé de papier cuisson.

Cuire au four à 180°C pendant 30 min.

Déguster de préférence tiède.

~~~~~  
**Chef : Sébastien Couraillon**  
Collège Val de l'Indre, Monts  
~~~~~





CHOU BLANC À L'HUILE DE NOIX

Pour 10 personnes

*1 chou blanc
4 carottes
200g de cubes de jambon
(roi rose)
5 cuillères à soupe d'huile
de noix
90g de cerneaux de noix
2 gousses d'ail
6 cuillères à soupe
de vinaigre blanc
150g de dés de fromage
de chèvre sec Sainte Maure
de Touraine
Sel, poivre*

Râpez le chou, salez et arrosez de vinaigre blanc. Laissez dégorger toute la nuit. Le chou a diminué de volume, égouttez le jus.

Râpez les carottes, ajoutez le chou, les cubes de jambon, les cerneaux de noix, le fromage.

Salez, poivrez et arrosez d'huile de noix ; écrasez l'ail.

Laissez au réfrigérateur pendant 24 heures.

~~~~~  
Chef : Marie-Noëlle Balanger,  
Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~

-
PLATS
-

DOS DE CABILLAUD À L'UNILATÉRAL AUX LENTILLES



Pour 10 personnes :

10 pièces (180g)
pavé de cabillaud
Huile d'olives
1l fond de veau lié
0,500l crème
400g lentilles
Thym
Coriandre

Rincer les lentilles.
Les mettre en cuisson avec un peu de thym.
Assaisonner en fin de cuisson et ajouter un peu de coriandre hachée.
Mettre à réduire le fond de veau lié.
Poêler les pavés de cabillaud côté peau avec l'huile d'olives. Retirer le poisson de la cuisson lorsque la chair est translucide.
Une fois le fond de veau lié est réduit de plus de la moitié, ajouter la crème fraîche entière. Assaisonner.
Dresser un fond de lentilles, puis sur les lentilles, poser le pavé de cabillaud. Puis tout autour déposer un peu de sauce.
Puis une feuille de coriandre sur le poisson.

~~~~~  
**Chef : France Bru**  
Collège Beaulieu, Joué-lès-Tours  
~~~~~

RÂPÉES DE POMMES DE TERRE À LA STÉPHANOISE

Pour 8 personnes :

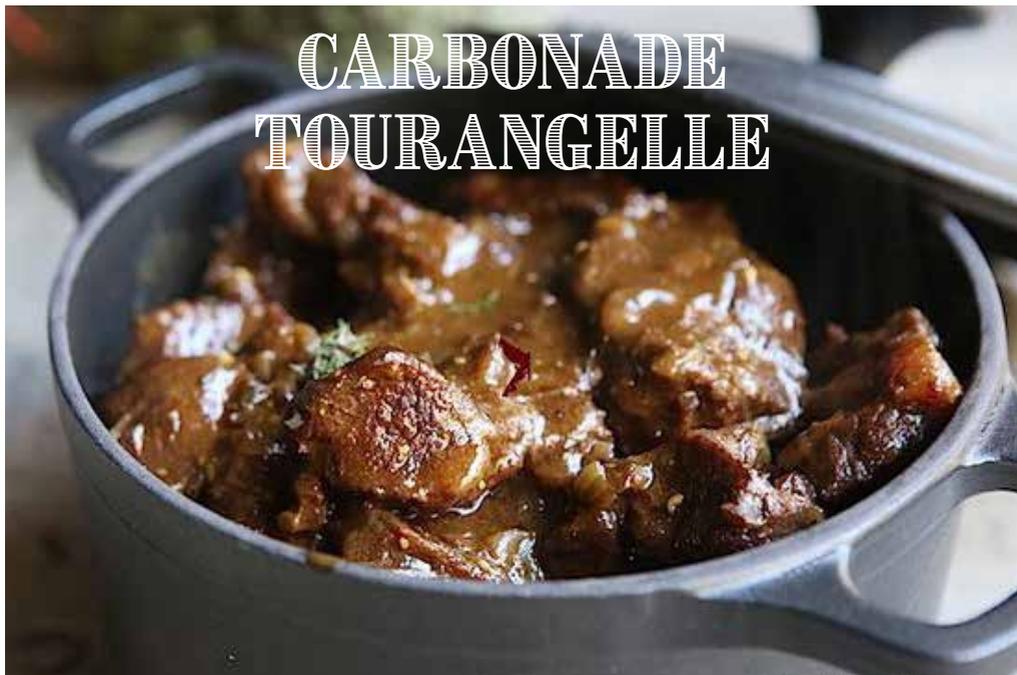
600g pommes de terre
2 gousses d'ail
Huile arachide
Sel, poivre
2 œufs
1 botte persil

Hacher le persil et l'ail.
Éplucher les pommes de terre, les laver et les râper.
Mélanger les pommes de terre avec le persil et l'ail, puis ajouter les œufs.
Faire chauffer l'huile dans une poêle et déposer la préparation.
Aplatissez la préparation dans la poêle, cuire de chaque côté environ 10 min.
Ce plat peut être servi accompagné d'une salade verte.

~~~~~  
**Chef : France Bru**  
Collège Beaulieu, Joué-lès-Tours  
~~~~~



CARBONADE TOURANGELLE



Pour 10 personnes :

3 oignons
2 kg paleron
300 g pain d'épices
de Touraine
1 l bière de Touraine
50 g poires tapées
1 l fond de veau
Thym/laurier
Sel, muscade

Émincer un oignon.

Couper la viande en petits morceaux de 30 à 40 g.
Faire suer les oignons dans un peu d'huile, puis faire colorer les morceaux de viande.

Déglacer avec la bière brune de préférence. Laisser réduire.
Ajouter le pain d'épices en petits morceaux, et un peu de fond de veau lié.

Cuire pendant environ 2 heures, jusqu'à ce que la viande soit tendre.

En fin de cuisson, vérifier l'assaisonnement.

Ce plat s'accompagne avec des frites.

~~~~~  
**Chef : France Bru**

Collège Beaulieu, Joué-lès-Tours  
~~~~~

SUPRÊME DE VOLAILLE DE RACAN ET LISSÉ DE BETTERAVE



10 suprêmes de volaille
de Racan
½ chou fleur
½ chou romanesco
1 betterave jaune et 1 chiogga
50 g beurre de Touraine
Cumin graines
400 g betteraves cuites
Sel gomasio
Crème balsamique
Sel, poivre

Tailler le ½ chou romanesco et le ½ chou-fleur en petites sommités. Porter une casserole d'eau salée à ébullition. Plonger les sommités pendant 30 secondes et débarrasser dans l'eau glacée et égoutter.

Tailler les betteraves épluchées en petits dés.

Marquer les suprêmes de volaille dans du beurre de Touraine. Finir la cuisson au four à basse température 120°C.

Mixer les betteraves cuites pour obtenir une purée lisse. Ajouter du cumin en graines et la chauffer doucement. Dresser en réalisant une grosse virgule de lissé de betterave. Disposer les sommités de choux fleur et romanesco et les dés de betteraves crues. Ajouter des pointes de crème balsamique.

Dresser enfin les suprêmes de volaille et ajouter dessus le gomasio (sésame grillé et sel marin).

~~~~~  
**Chef : Sébastien Brun**

Collège Le Réflessoir, Bléré  
~~~~~

LARD DE PORC ROI ROSE ET ENDIVES DE TOURAINE



400 g d'endives
1 kg de poitrine de porc
Roi Rose
100 g de beurre
25 cl de crème liquide
25 cl de fond blanc
20 g de cerneaux noix
Sel, poivre

Enfourner le lard à 70°C pendant 3 heures puis le laisser refroidir. Effeuille et blanchir les endives. Mixer en les 3/4 avec le fond blanc et la crème liquide. Obtenir une crème onctueuse et rectifier l'assaisonnement. Détailler des tranches de lard et les réchauffer doucement. Faire revenir le reste d'endives avec le beurre. Concasser les noix grossièrement. Dresser dans une assiette creuse en versant dans le fond la crème d'endives. Disposer harmonieusement les morceaux de porc et les endives poêlées. Ajouter les morceaux de noix concassées.

~~~~~  
**Chef : Sébastien Brun**  
Collège Le Réflessoir, Bléré  
~~~~~

COQUELET - FONDANT AU MIEL ÉPICÉ

Pour 4 personnes

1 coquelet
6 petites pommes de terre
1 gousse d'ail
1 cuillère à soupe
d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de miel
1 pincée de piment
d'Espelette
1 pincée de paprika
1 pincée de curry doux
1 cuillère à café d'herbes
de Provence
1 filet d'huile d'olive
1 demi-verre d'eau
Sel, poivre

Préparez la marinade : mélangez le miel avec l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le sel, le poivre, le paprika, les herbes de Provence, et le curry doux. Enrobez le coquelet avec la marinade et posez-le sur les pommes de terre crues coupées en deux. Ajoutez l'ail avec la peau et arrosez le tout d'un filet d'huile d'olive et d'un demi-verre d'eau. Mettez au four à 200°C pendant 30 min puis baissez la température à 160°C et cuire encore 15 min.

~~~~~  
**Chef : Marie-Noëlle Balanger,**  
Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~



PAIN DE POISSON SAUCE CHORIZO

Pour 6 personnes :

500 g de poisson de Loire
2 œufs
60 g de farine
3 verres de lait
50 g de beurre
1 boîte de concentré
de tomates mie de pain
Sel, poivre

Sauce chorizo :

1 poivron rouge
50 g de chorizo
1 oignon
10 cl de crème fraîche
5 cl de vin blanc huile d'olive
Sel, poivre

Faites cuire le poisson 15 min dans l'eau bouillante puis égouttez-le.

Faites tremper la mie de pain dans un verre de lait. Préparez une sauce béchamel : beurre, farine, lait. Laissez épaissir, salez, poivrez. Hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs puis la moitié du concentré de tomates. Battez les blancs d'œufs en neige, incorporez-les à la sauce. Emiettez le poisson, ajoutez-y la mie de pain égouttée, incorporez la sauce, mélangez bien l'ensemble, rectifiez l'assaisonnement.

Versez le tout dans un moule à cake beurré. Mettez au four pendant 30 min à 180°C.

SAUCE CHORIZO :

Épépinez et détaillez en petits morceaux le poivron. Coupez le chorizo en petits dés. Ajoutez le vin blanc et laissez frémir 15 min. Versez la crème fraîche et mixez le tout. Faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive puis ajoutez le chorizo et le poivron. Salez, poivrez et réservez. Nappez sur la terrine.

~~~~~  
Chef : Marie-Noëlle Balanger,  
Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~



CRÈME DE POMMES DE TERRE AU SAFRAN



Pour 4 personnes :

750 g de pommes de terre
(à purée)
1/2 l de lait entier
2 pincées de safran (poudre)
1 noisette de beurre
Sel, poivre

Pelez les pommes de terre, les laver puis les râper. Les mettre dans une casserole avec le lait, le sel et le poivre. Laissez cuire à feu doux pendant 20 min en remuant de temps en temps jusqu'à l'obtention d'une crème. Retirez du feu et finir de mélanger en ajoutant le safran et le beurre. Rectifiez l'assaisonnement puis servir.

~~~~~  
Chef : Stéphanie Caballé Bouvard  
Collège Bergson, St-Cyr-sur-Loire  
~~~~~



SANDRE AU MONTLOUIS ET AUX BAIES DE TIMUR

Pour 4 personnes :

4 beaux pavés de Sandre

(environ 130 g)

Fleur de sel

Une pincée de baies

de Timur concassées finement

1 bouteille de Montlouis

4 échalotes

80 g de beurre

Sel, poivre du moulin

Pelez puis émincez finement les échalotes. Les faire blondir avec un peu de matière grasse, du sel et quelques baies de Timur concassées dans une casserole. Mouillez avec le vin puis faire réduire à feu vif jusqu'au 3/4. Saisissez le Sandre côté peau puis baissez le feu et terminer la cuisson à couvert à feu doux. Lorsque le poisson est cuit, montez la sauce au beurre et la napper sur les morceaux de Sandre. Saupoudrez de fleur de sel et d'un peu de poivre du moulin.

Chef : Stéphanie Caballé Bouvard

Collège Bergson, St-Cyr-sur-Loire

—
FROMAGES
—

ROSES DES SABLES AU SAINTE MAURE DE TOURAINE FRAIS



Pour 6 personnes :
150 g de chèvre frais
Pétales de maïs
Sel, poivre

Coupez le chèvre en dés et laissez-les ramollir à température ambiante. Roulez ensuite dans les pétales de maïs glacés au sucre ou non. Servez frais pour éviter que les roses ne s'effritent.

~~~~~  
Chef : Marie-Noëlle Balanger,  
Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~

TOASTS - DE CHÈVRE CHAUD AUX MÛRES

Pour 6 personnes

1 cuillère à soupe de pignons de pin
3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
2 cuillères à soupe de quatre baies
Mûres
Sel

Mélangez la crème fraîche avec les quatre baies (quelques tours de moulin). Tartinez les toasts. Ajoutez les pignons de pin dessus, ainsi que 3 mûres sur chaque toast.

~~~~~  
Chef : Marie-Noëlle Balanger,  
Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~





CHÈVRE FRAIS ET CHUTNEY DE FIGUES ET POMMES TAPÉES

1 chèvre frais
150 g de figues sèches
2 figues fraîches
100 g pommes tapées
1 cuillère de miel de Touraine
1 oignon
Noix de muscade
Gingembre poudre
Sel, poivre
100 g cassonade

Couper les figues sèches en fines lamelles ainsi que les pommes tapées.
Émincer l'oignon et faire revenir les fruits, l'oignon, le miel, le sucre pour obtenir une compotée.
Vérifier l'assaisonnement et ajouter la muscade et le gingembre. Suivant vos envies, laisser refroidir.
Couper le chèvre frais ainsi que les figues fraîches en 4.
Disposer le chèvre dans une assiette ainsi que le chutney et le quartier de figue fraîche.

~~~~~  
Chef : Sébastien Brun  
Collège Le Réflessoir, Bléré  
~~~~~

—
DESSERTS
—

GÂTEAU DE SEMOULE AUX PRUNEAUX



Pour 4 personnes

*250 g de pruneaux
de Touraine
0,5 l de lait
75 g de semoule de blé
3 œufs
75 g de sucre semoule*

Faites tremper les pruneaux de Touraine dans l'eau pendant environ 12 heures. Faites cuire 10 min dans le jus de trempage, égouttez.
Faites bouillir le lait, jetez en pluie la semoule de blé. Faites cuire 10 min à feu doux.
Retirez du feu puis ajoutez 3 jaunes d'œufs, le sucre semoule et les blancs d'œufs préalablement battus en neige.
Incorporez les pruneaux.
Faites cuire 20 min à four moyen.

~~~~~  
Chef : Marie-Noëlle Balanger,  
Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~

GÂTEAU TOURANGEAU ET CONFITURE DE LAIT



*250 g sucre
100 g farine
125 g crème Liquide
4 œufs
150 g beurre fondu
100 g poudre d'amande*

Confiture de lait :
*1 l de lait de Touraine
350 g de sucre*

Mélanger le sucre, la farine, la poudre d'amande, et la crème liquide.
Ajouter les œufs et ensuite le beurre fondu.
Cuire 30 min à 180°C.
Une fois refroidi, couper des portions de gâteau et ajouter la confiture de lait.

CONFITURE DE LAIT

Mélanger le lait et le sucre et réduire à feu doux 1h/1h30.

~~~~~  
Chef : Sébastien Brun  
Collège Le Réflésoir, Bléré  
~~~~~



VERRINE GOURMANDE CHOCOLATÉE

Brownie

Chocolat : 50 g
 Beurre : 50 g
 Sucre : 50 g
 Œuf : 1
 Farine : 35 g
 Chocolat lait : 15 g
 Chocolat blanc : 15 g

Mousse chocolat

Lait : 55 g
 Crème liquide 35 % : 55 g
 Jaunes d'œufs : 50 g
 Sucre : 70 g
 Chocolat noir : 250 g
 Crème liquide 35 % : 425 g

Crèmeux chocolat blanc et vanille

Sirop de glucose : 21 g
 Jaunes d'œufs : 20 g
 Crème liquide 35 % : 106 g
 Vanille : 1 gousse
 Chocolat blanc : 96 g
 Gélatine feuille : 12 g

Croustillant praliné

Chocolat noir : 10 g
 Praliné : 30 g
 Feuilletine : 30 g
 Chocolat décor
 Chocolat noir : 100 g

RÉALISER LE BROWNIE

Dans un saladier faire fondre le chocolat avec le beurre, dans un autre saladier foisonner l'œuf avec le sucre puis mélanger les 2 préparations ensemble et incorporer la farine. Finir par incorporer les chocolats concassés.

Couler dans un moule à cake et cuire à 150°C pendant 10 min.

RÉALISER LE CROUSTILLANT PRALINÉ

Dans un saladier, faire fondre le chocolat, ajouter le praliné, mélanger et ajouter la feuilletine. Étaler entre deux feuilles de papier cuisson et réserver au frais.

RÉALISER LE DÉCOR CHOCOLAT

Dans un bain marie faire fondre du chocolat puis l'étaler entre deux feuilles de papier cuisson et réserver au frais.

RÉALISER LA MOUSSE AU CHOCOLAT

Dans une casserole faire bouillir la crème et le lait. Dans un saladier blanchir les jaunes et le sucre puis réaliser une crème anglaise. Une fois cuite, verser la crème anglaise sur le chocolat haché.

Faire refroidir la préparation jusqu'à environ 35/40°C puis ajouter la crème préalablement montée.

COMMENCER À DRESSER LA VERRINE

Mettre un morceau de croustillant praliné puis recouvrir de mousse au chocolat.

RÉALISER LE CRÉMEUX CHOCOLAT BLANC VANILLE

Dans une casserole faire bouillir la crème, le lait et la vanille. Dans un saladier blanchir les jaunes et le sucre puis réaliser une crème anglaise. Une fois cuite verser la crème anglaise sur le chocolat blanc haché et ajouter la gélatine préalablement ramollie à l'eau froide.

FINIR LA VERRINE

Rajouter le crèmeux dans la verrine (environ 50 g par verrine) mettre au frais le temps que le crèmeux fige.

Recouvrir ensuite de mousse au chocolat et décorer avec des cubes de brownie et d'un morceau chocolat.

~~~~~  
 Chef : Alicia Billard

Collège Val de L'Indre, Monts  
 ~~~~~

BRIOCHE - PERDUE

Pour 8 personnes

8 tranches de brioche

4 œufs

100 cl lait entier

100 g beurre

120 g sucre

Dans un saladier, casser les œufs, ajouter le sucre et battre l'ensemble en ajoutant progressivement le lait.

Tremper les tranches de brioches dans l'appareil.

Faire fondre le beurre avec 10 g de sucre, et déposer les tranches de brioches imbibées, les faire caraméliser 2 à 3 min de chaque côté.

Parsemer de sucre glace en guise de décoration

~~~~~  
Chef : France Bru

Collège Beaulieu, Joué-lès-Tours  
~~~~~



LE « BOURRE GOSIER »

Pour 8 personnes

8 œufs

1 l de lait

300 g de farine

300 g de sucre en poudre

3 cuillères à soupe d'eau de vie

1,5 kg de pommes reinettes

50 g de beurre

Battez les œufs entiers. Délayez les œufs battus dans le lait, ajoutez la farine, le sucre, un peu d'eau de vie, une pincée de sel.

Faites fondre le beurre dans une poêle assez grande.

Ajoutez la préparation. Laissez cuire à feu doux en remuant l'omelette à mi-cuisson.

Terminez la cuisson à four chaud.

Servez avec des pommes reinettes caramélisées.

~~~~~  
Chef : Marie-Noëlle Balanger,

Collège l'Arche du Lude, Joué-lès-Tours  
~~~~~





CLAFOUTIS AUX FRAMBOISES

Pour 4 personnes

*350 g de framboises
1 cuillère à soupe de farine
150 g de sucre semoule
1 œuf + 2 jaunes
2 dl de crème liquide*

Allumez le four à 175°C. Cassez l'œuf dans une calotte, ajoutez les jaunes et 120 g de sucre. Mélangez au fouet sans faire mousser. Ajoutez la farine en la tamisant, puis la crème. Mélangez de nouveau.

Étalez les framboises dans un plat à tarte en porcelaine de 22 cm de diamètre. Saupoudrez-les du reste de sucre. Versez la préparation sur les framboises. Glissez le moule au four et laissez cuire 50 min environ. Servir tiède.

~~~~~  
**Chef : Stéphanie Caballé Bouvard**  
Collège Bergson, St-Cyr-sur-Loire  
~~~~~

*Manger équilibré c'est bien,
savoir ce que l'on mange c'est mieux !*



LE DÉPARTEMENT
ACTEUR DES TERRITOIRES

