



# CHOUQUETTES À LA SALICORNE



La salicorne est un légume ancien qui pousse dans les marais de l'île de Ré, en Charente-Maritime.

## *Pâte à choux*

- 25 cl d'eau
- 125 g de beurre
- 125 g de farine tamisée
- 4 ou 5 œufs + 1 pour la dorure
- Sel
- Gruyère râpé

## *Garniture*

- 25 cl de lait
- 25 g de farine
- 25 g de gruyère râpé
- Salicorne
- Sel, poivre



### *Préparer les chouquettes*

- Dans une casserole, mettre l'eau, le beurre coupé en morceaux et le sel. Amener à ébullition en s'assurant que tout le beurre est fondu.
- Hors du feu, verser d'un coup la farine et à l'aide d'une cuillère en bois, mélanger pour obtenir une pâte sans grumeaux.
- Remettre la casserole sur le feu tout en continuant de travailler la pâte afin de finir de la cuire 20 à 30 secondes ; la pâte doit former une boule et ne plus adhérer à la casserole.

- Laisser refroidir puis incorporer 4 à 5 œufs un par un. La pâte doit être souple.
- Dresser les chouquettes soit à la poche, soit avec une cuillère à café.
- Dorer avec un œuf battu le chou. Décorer avec un peu de gruyère râpé. Cuire 15 min à 200 °C (th. 7).

### *Préparer la garniture*

- Réaliser une sauce béchamel en y incorporant le gruyère et la salicorne hachée.
- Garnir les choux une fois la crème refroidie en les retournant.

### *Servir*

- Décorer avec un peu de salicorne.



# GALETTE DE FROMENT, POULET ET CHAMPIGNONS

**Le froment est l'autre nom du blé, il se prête à la réalisation d'originales galettes salées.**



- 4 galettes de froment
  - 2 blancs de poulet
  - 400 g de champignons de Paris
  - 2 échalotes
  - 4 brins de persil
- Hacher finement les champignons et les échalotes.
  - Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre et ajouter les échalotes et les champignons.
  - Faire suer sans faire colorer et ajouter le persil finement haché.
  - Lorsque l'eau est évaporée, ajouter 12,5 cl de crème.
  - Préchauffer le four à 200 °C (th. 6/7).
  - Découper les blancs de poulet en lanières de 1,5 cm, réserver.
- 1 verre de vin blanc sec
  - 25 cl de crème fraîche
  - 1 bouquet d'estragon frais
  - Beurre
  - Sel, poivre
- Dans une poêle, faire revenir les blancs de poulet avec une noix de beurre pendant 8 min.
  - Ajouter ensuite le vin blanc, laisser réduire 2 min et ajouter la crème restante ainsi que l'estragon haché. Saler et poivrer.
  - Dans une poêle chaude, réchauffer la galette avec une noix de beurre. Garnir de duxelles de champignons et de lamelles de blancs de poulet. Plier la galette en deux la galette et servir.



# ENCHAUD CONFIT



Retrouvez dans ce plat les saveurs du Sud-Ouest.

- 3 kg d'échine de porc sans os
  - Graisse de canard
  - Ail
  - Gros sel
  - Poivre
- 
- Piquer la viande à l'ail et la celer.
  - Saler au gros sel, poivrer.
  - Mettre à confire dans la graisse jusqu'à cuisson atteinte.
  - Sortir de la graisse, égoutter et refroidir.
  - Servir froid ou chaud.







# FARCIDURE DE TARNAC

**Cette spécialité limousine offre  
un usage original du pain rassis.**



- 50 cl de lait
  - 200 g de pain rassis coupé en morceaux
  - 40 g de beurre
  - 200 g de lardons demi-sel
  - 2 échalotes
  - 2 gousses d'ail
  - 1 petit bouquet d'oseille
- 1 petit bouquet de ciboulette
  - Quelques brins de persil
  - 2 blancs de poireaux finement émincés
  - 3 œufs
  - 1 pincée de noix muscade
  - Sel, poivre
- Faire chauffer le lait et le verser bouillant sur le pain dans une jatte. Laisser gonfler.
  - Chauffer 40 g de beurre dans une poêle sur feu moyen et y fondre les lardons 2 à 3 min.
  - Hacher les échalotes, l'ail, l'oseille, la ciboulette et le persil. Ajouter ce hachis d'herbes dans la poêle ainsi que les blancs de poireaux. Faire cuire 5 min le tout en remuant.
  - Verser sur le pain et mélanger. Ajouter les œufs, une pincée de noix de muscade râpée, un peu de sel et du poivre.
- Remplir de cette farce un plat à gratin en terre beurré. Lisser le dessus et parsemer de petits flocons de beurre.
  - Faire cuire 45 min à 1 h dans le four préchauffé à 180 °C (th. 5/6).
  - Servir chaud avec une salade en petit repas léger, ou en accompagnement d'une viande.

# FAR AUX PRUNEAUX

Régalez-vous avec ce dessert breton.

- 125 g de farine
- 1/2 sachet de levure chimique
- 125 g de sucre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel
- 4 œufs
- 75 cl de lait entier
- 2 cuillerées à soupe de rhum
- 2 bonnes poignées de pruneaux dénoyautés



- Préchauffer le four à 240 °C (th. 8).
- Mélanger dans une jatte la farine, la levure, les sucres et le sel.
- Creuser un puits, y casser les œufs. Incorporer petit à petit la farine.
- Faire chauffer le lait avec le rhum et les pruneaux et le verser lentement sur la pâte, les pruneaux restants au fond de la casserole arriveront en dernier.
- Verser la pâte dans un moule rectangulaire et enfourner pour 10 à 15 min, jusqu'à ce que la pâte gonfle.
- Réduire alors la température à 180 °C (th. 6) et cuire encore 20 à 25 min.
- Démouler tiède. Servir de suite ou laisser refroidir.



# GÂTEAU HEIKE



**Une version lorraine du fondant au chocolat.**

- 180 g de chocolat noir
- 180 g de beurre
- 100 g de sucre
- 3 œufs
- 100 g d'amandes ou de noix concassées
- 180 g de farine
- 1/2 verre de rhum
- Beurre pour le moule
- Faire fondre le chocolat avec le beurre. Remuer doucement pour mélanger.
- Ajouter le sucre, puis les œufs et les noix, enfin la farine et le rhum. Bien mélanger pour faire une pâte très lisse.
- Beurrer un moule à cake et y mettre la pâte.
- Cuire 20 à 25 min à 180 °C (th. 6).

Important : l'intérieur du gâteau doit être à peine cuit.



# TABLE DES RECETTES

## Apéritifs et entrées

- Chouquettes à la salicorne - 12
- Croquettes de camembert - 15
- Gougères - 16
- Poichichade - 19
- Rillettes de carpe et ses toasts - 21
- Soupe au pistou - 22
- Soupe de châtaignes - 25
- Bisque d'étrilles - 27
- Velouté aux moules - 28
- Taboulé aux coques - 31
- Harengs marinés,  
pommes à l'huile - 33
- Huîtres farcies sur tuile - 34
- Grandes aumônières  
de Saint-Jacques - 36
- Croustillant de sandre  
au jus de truffe - 39
- Feuilletés d'escargots aux cèpes - 40
- Foie gras frais en terrine - 42
- Salade folle - 45
- Œufs en meurette - 46
- Omelette aux truffes - 48
- Fin gâteau d'asperges - 50
- Flamiche aux poireaux - 53
- Quiche lorraine - 55
- Tarte à l'époisses - 57
- Tarte à l'oignon - 58
- Tourte de la vallée de Munster - 60

# Poissons, crustacés et coquillages

- Galette de blé noir aux  
Saint-Jacques - 65
- Moules marinières - 66
- Palourdes sautées - 69
- Calmars farcis - 70
- Demoiselles de Cherbourg  
à la nage - 71
- Écrevisses du lac à la pistache - 73
- Homard à l'armoricaine - 74
- Bar en croute marine - 77
- Brandade de morue - 78
- Pavé de cabillaud  
et courgettes au pesto - 81
- Pizza à la daurade  
et au fromage de chèvre - 82
- Ragoût de lotte - 85
- Tournedos de lotte au pommeau  
et au calvados - 86
- Rougets grillés à la lorientaise - 89
- Filets de soles à la mode  
des pommes - 90
- Thon à la méditerranéenne - 93
- Bouillabaisse - 94
- Quenelles de brochet  
à la crème d'oseille - 97
- Carpe farcie aux épinards  
et aux chanterelles - 98
- Filets de fera et ses gnocchis - 101
- Carpaccio de sandre - 103
- Sandre de nos étangs - 105
- Truite au verjus - 106
- Truite au gewurztraminer - 109
- Pauchouse - 110

# Volailles

- Burger poulet vallée d'Auge - 115
- Galette de froment,  
poulet et champignons - 116
- Poulet de la ferme au cidre - 119
- Poulet en sauce rouilleuse - 120
- Ballottine de poularde  
sauce Périgieux - 123
- Coquelet au paprika  
en croûte de sel - 124
- Chapon farci au pain d'épice - 127
- Waterzoï de volailles - 129
- Aiguillettes de canard  
sauce Périgieux - 130
- Canard des vergers - 133
- Magrets de canard  
à la Murat - 134
- Perdreau rôti  
en chartreuse de choux - 137
- Pigeonneaux au cidre - 138
- Lapin aux pruneaux - 141
- Lapin aux fines herbes - 142

# Charcuteries et Viandes

- Andouillettes vigneronnes - 147
- Boudin noir sur son lit  
de pommes - 148
- Choucroute - 151
- Collet de porc fumé,  
pommes Marcaire - 152
- Diots et gratin de crozets - 155
- Enchaud confit - 156
- Galettes complètes - 159
- Jambon au foin - 160
- Petit salé aux lentilles - 163
- Tartiflette - 165
- Welsh - 167
- Bœuf bourguignon - 168
- Burger charolais - 171
- Carbonnade flamande - 172
- Côte de bœuf de Bellac - 175
- Filets de bœuf en croûte - 176
- Kig ha farz Gwiniz du - 179
- Carré d'agneau rôti  
aux courgettes  
et aux tomates - 180
- Daube à l'avignonnaise - 183
- Gigot à la brayaude - 184
- Pot-au-feu de gigot d'Yvetot - 187
- Cassoulet aux haricots  
de Soissons - 188
- Baëckoffa - 191
- Hochepot - 192
- Jarret de veau braisé  
et polenta - 194
- Noix de ris de veau  
aux morilles - 197
- Rognons de veau au Chablis  
et à la moutarde - 198
- Sauté de veau au Monbazillac  
aux truffes de Sorges - 200
- Civet de lièvre - 203

## Accompagnements

- Artichauts en barigoule  
au basilic - 206
- Chou rouge aux châtaignes - 209
- Potée de chou vert frisé - 210
- Farcidure de Tarnac - 213
- Flan de légumes - 214
- Jardinière fantaisie - 217
- Pain de montagne - 218
- Beurre blanc nantais - 221
- Sauce au cidre  
et poireaux de pays - 223
- Galettes de pomme de terre - 224
- Ratatouille - 227
- Tomates à la provençale - 228
- Tourtous - 231

## Desserts et gourmandises

- Clafoutis aux cerises - 235
- Crème brûlée à la chicorée - 236
- Crêpes de froment - 239
- Far aux pruneaux - 240
- Flognarde aux pommes - 242
- Pain perdu à la cassonade,  
crème anglaise - 245
- Soufflé au calvados  
et au tapioca - 246
- Teurgoule - 249
- Croquants aux amandes - 250
- Croquante aux pralines - 253
- Financiers - 254
- Gâteau Heike - 256
- Gâteau aux noix - 259
- Gâteau de Savoie - 260
- Kouign-amann - 262
- Kugelhof - 265
- Tarte de Linz - 266
- Tarte aux myrtilles - 269
- Tarte normande - 270
- Tarte aux pignons - 272
- Confiture de mirabelles - 275
- Terrine de pêches  
de vigne au ratafia - 276
- Salade de fraises  
au vinaigre balsamique - 278