



LIVRET DE RECETTES

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



—

ENTRÉES

—

OEUF MIMOSA À LA CONFITURE BRUNE BALZACIENNE



Pour 4 personnes :

8 œufs

*1 pot (500 g) de rilette
de TOURS*

Ciboulette

ÉTAPE 1

Cuire les œufs puis les écaler.

ÉTAPE 2

Couper les œufs en deux et relier le jaune.

Émincer la ciboulette.

Faire tiédir la rilette.

Mettre dans un saladier le jaune d'œuf, la rilette
et la ciboulette.

ÉTAPE 3

Dresser le blanc des œufs.

Farcir le mélange en formant un beau dôme.

Servir avec une salade bien assaisonnée.

~~~~~  
**Chef : Jérôme Dhal**

Collège La Bruyère, Tours  
~~~~~



TERRINE DE FOIES DE VOLAILLE

Pour 15 personnes :

*1,5 kg de gorge de porc
750 g de foies de volaille
500 g de joues de porc bardé
4 échalottes
2 gousses d'ail
1 botte de persil
100 g de noisettes
10 cl de jus de veau
10 cl de porto
5 œufs
15 pruneaux
5 cl de cognac
Sel, poivre, thym*

Poêler les foies de volaille en allez-retour très rapidement. Déglacer au cognac. Réserver. Éplucher les échalottes, ciseler et confire au beurre. Hâcher l'ail et le persil. Torréfier les noisettes dans un four à 180°C une dizaine de minutes.

Passer la gorge, la joue et la moitié des foies de volaille à la grosse grille.

Mélanger à l'ail, persil, échalottes, œufs, jus de veau, porto, noisettes. Peser 12 g de sel fin. Bien mélanger.

Réserver au frais 2 heures.

MONTAGE

Chemiser une terrine avec la barde. Monter 1/4 farce, intercaler avec des pruneaux, ajouter 1/4 farce, mettre les foies de volaille restants. Ajouter 1/4 farce, intercaler pruneaux et finir par la farce. Récouvrir avec la crépinette. Cuire 2h30 à 140°C chaleur tournante au bain-marie.

Cette terrine peut être servie avec un chutney de prunes au cumin.

Chef : Marie-Noëlle Ballanger

Collège L'Arche du Lude, Joué-lès-Tours

SOUPE

D'ORTIES ET CHÈVRE

Pour 10 personnes :

1,5 kg d'orties fraîches
(jeunes pousses, et quelques
feuilles)

200 g de pommes de terre
de la région

20 cl de crème épaisse

40 g de beurre

1 chèvre sec

2,5 cl d'eau

10 g de noisettes

ÉTAPE 1

Laver les légumes.

Couper les pommes de terre en cube.

Faire suer les légumes dans le beurre.

Ajouter l'eau et laisser cuire 30 minutes.

ÉTAPE 2

Mixer après cuisson.

Vérifier l'assaisonnement.

Ajouter une noix de crème épaisse et les copeaux de fromage
de chèvre sec et les éclats de noisettes.

~~~~~  
Chef : Sébastien Brun

Collège Le Réflésoir, Bléré  
~~~~~





SAMOUSSAS DE PORC DE TOURAINE À LA MENTHE ET AUX ÉPICES

Pour 10 personnes :

*350 g de porc « roi rose de Touraine » haché
50 g de petits pois frais ou surgelés
1 oignon
15 feuilles de menthe fraîche
2 cuillères à soupe de curry
20 g de gingembre en poudre
½ cuillère de piment fort
Une cuillère à soupe de curcuma
10 feuilles de brick
75 g de beurre fondu*

Cuire les petits pois dans l'eau et les refroidir. Pendant ce temps, ciseler l'oignon et la menthe. Mélanger le porc avec tous les ingrédients et les épices. Découper chaque feuille de brick en deux. Beurrer, des deux côtés, à l'aide d'un pinceau la première feuille et y déposer un peu de farce. Procéder ensuite au pliage en suivant les instructions présentes sur l'emballage des feuilles de brick. Dans une poêle avec un peu d'huile, laisser colorer 2 à 3 minutes sur chaque face.

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

SAMOUSSAS DE RILLONS AU MIEL ET CHÈVRE



Pour 10 personnes :

10 feuilles de brick

300 g de rillons de Touraine
(ou poitrine de roi rose)

150 g de faisselle de chèvre
Miel

3 échalotes

Sel poivre

ÉTAPE 1

Faire revenir les échalotes légèrement colorées.
Ajouter les tranches de rillons, remuer, puis refroidir.

ÉTAPE 2

Couper les feuilles en 4. Disposer les feuilles pour les
enduire de beurre. Clarifier.

Mettre les rillons, les échalotes en haut de chaque feuille.

Rajouter une 1/2 cuillère à café de faisselle.

Mettre un peu de miel. Effectuer le pliage.

ÉTAPE 3

Lustrer avec le reste du beurre (au pinceau) les samoussas.

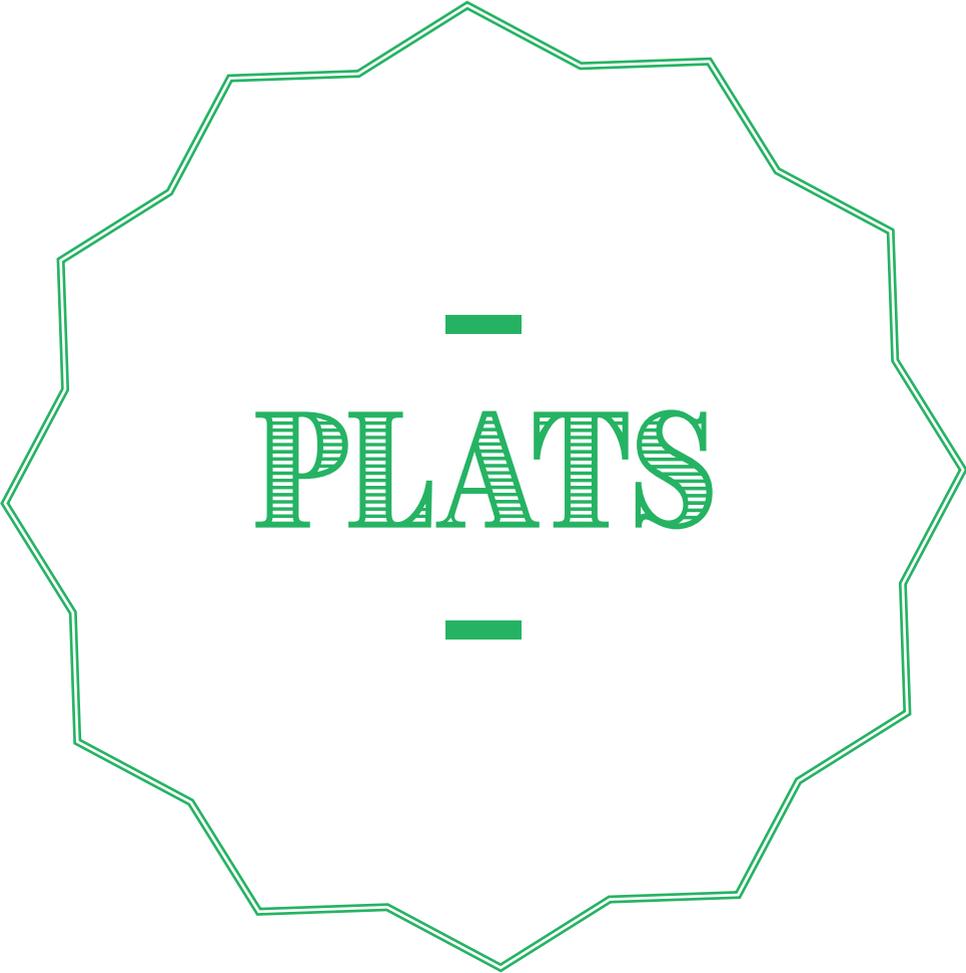
Mettre au four à 180°C pour les colorer.

ÉTAPE 4

Dresser les samoussas sur un lit de mâche.

Chef : Jérôme Dhal

Collège La Bruyère, Tours



—

PLATS

—

FILET DE SANDRE À L'ANDOUILLETTE DE VOUVRAY

Pour 4 personnes :

*4 portions de sandre
(120-130 g)*

1 andouillette

*2 cuillères à soupe de
moutarde de Meaux*

2 échalotes

1/4 l de crème liquide

20 cl de vin blanc

Sel poivre

Huile d'olive

ÉTAPE 1

Déposer les filets de sandre dans un plat avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive.

Couper l'andouillette en rondelle 1/2 cm.

Inciser légèrement le filet en biais à 3 endroits.

Insérer les tranches d'andouillette dans la chair du poisson.

ÉTAPE 2

Réaliser la sauce avec l'échalote.

Déglacer avec le vin blanc. Réduire.

Ajouter la crème, faire bouillir, remuer et ajouter la moutarde.

ÉTAPE 3

Cuire le poisson 3/4 min à 160° C.

(exemple dresser le poisson sur une fondue de poireaux).

Ajouter la sauce.

~~~~~  
**Chef : Jérôme Dhal**

Collège La Bruyère, Tours  
~~~~~





CONFIT DE BOEUF AU VIN DE CHINON

Pour 10 personnes :

2 kg de joue de boeuf
40 g de farine
800 g de champignons
(pleurottes, Paris)
48 oignons grelots
400 g de lard

Pour la marinade

1 oignon
6 échalotes
3 litres de vin de Chinon
Thym, laurier
Cumin, clous de girofle
Noix de muscade
Cardamome verte
Zeste d'orange

PRÉPARATION DE LA MARINADE

La veille, éplucher et émincer oignons et échalotes.

Couper les joues en morceaux de 80 g. Les disposer dans un plat, arroser d'un peu d'huile de pépins de raisin et du vin rouge. Ajouter le reste des ingrédients, mélanger. Couvrir de film et laisser mariner 24 heures.

Le lendemain, égoutter la viande et éponger sur du papier absorbant.

CUISSON

Dans une cocotte, faire dorer les morceaux de viande dans l'huile, saupoudrer de farine et verser la marinade chaude. Laisser cuire 2 h 30.

Parer les champignons et éplucher les petits oignons. En fin de cuisson de la viande, couper le lard en petits dés et faire fondre doucement ces derniers dans une sauteuse pendant 7 à 8 minutes. Les retirer avec une écumoire et mettre les oignons à leur place. Cuire environ 10 minutes à feu très doux. Ajouter les champignons à la sauteuse. Incorporer oignons et petits lardons. Retirer la viande, passer le jus, verser sur la garniture et sur la viande. Rectifier l'assaisonnement et raper le zeste d'orange le plus finement possible. Servir.

~~~~~  
Chef : Grégory Beblo  
Collège Montaigne, Tours  
~~~~~

BLANC DE POULET EN CROÛTE DE SEL

Pour 4 personnes :

300 g de farine

190 g de gros sel

*2 cuillères à soupe de
brindilles de thym, romarin,
sarriette*

20 cl d'eau

*2 cuillères à soupe d'huile
d'olive*

*4 blancs de poulet de 130 g
chacun*

Poivre du moulin

Préchauffer le four à 200°C.

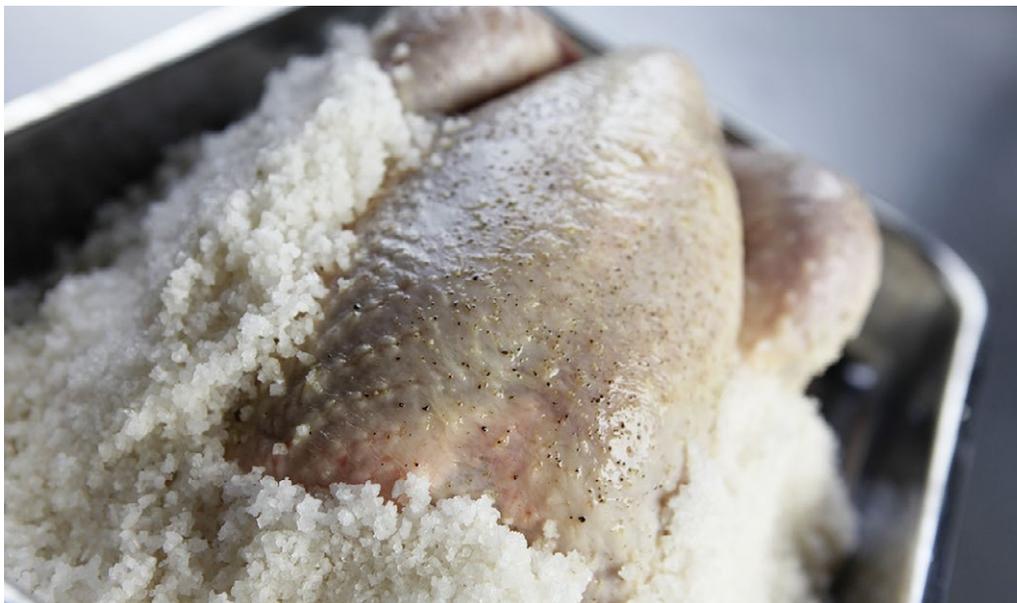
Dans un saladier, mélanger la farine, le gros sel, les herbes et l'eau. Former une boule, laisser reposer pendant 15 min.

Dans une poêle, mettre l'huile d'olive à chauffer et saisir les blancs de poulet 10 secondes de chaque côté, poivrer.

Partager la pâte au sel en 4 morceaux. Étaler chacun d'eux sur 5 mm d'épaisseur, poser un blanc de poulet au centre et refermer la pâte en soudant bien les bords. Déposer les blancs sur une plaque recouverte de papier sulfurisé (en plaçant la soudure de la pâte vers le bas) et faire cuire au four de 15 à 20 min.

Sortir les croûtes du four et les casser délicatement au moment de servir.

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





CRUMBLE DE TOMATES CONFITES ET CHÈVRE FRAIS DE TOURAINE

Pour 10 personnes :

125 g de chapelure
125 g de comté râpé
125 g de farine
125 g de beurre
300 g de fromage de bûche
de chèvre frais de Touraine.
1 kg de tomates
Huile d'olive
Sucre
Sel et poivre
Mesclun (assaisonné
de préférence avec une
vinaigrette à la framboise)

PRÉPARER LES TOMATES CONFITES

Laver, couper en deux et épépiner les tomates. Les placer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé.

Saler et poivrer, saupoudrer légèrement de sucre, arroser d'un filet d'huile d'olive et mettre au four à 150° C pendant 30 min.

PRÉPARER L'APPAREIL À CRUMBLE

Mixer le comté râpé.

Mélanger la farine, la chapelure, le comté râpé et le beurre ramolli jusqu'à obtenir la consistance du crumble.

DRESSAGE

Dans un cercle de 8 cm environ, déposer un lit de mesclun, deux tranches de fromage de chèvre frais, quelques tomates confites (froides). Recouvrir avec le crumble. Mettre en cuisson à 160°C chaleur tournante. Après cuisson, retirer le cercle. Mettre un filet de vinaigrette sur l'ensemble de l'assiette.

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

FONDANT — DE POMMES DE TERRE

Pour 5 personnes :

1 kg de pommes de terre

cuites

270 g de crème

100 g de comté râpé

85 g de jaune d'œuf

ÉTAPE 1

Cuire les pommes de terre. Prévoir 25 % de plus en poids brut.

Couper les pommes de terre en cubes une fois refroidies.

ÉTAPE 2

Mélanger délicatement les pommes de terre, la crème, le fromage, et le jaune d'œuf.

Saler et poivrer.

ÉTAPE 3

Mouler la préparation dans un récipient individuel.

Cuire à 140° C pendant 30 min.

~~~~~  
Chef : Jérôme Dhal

Collège La Bruyère, Tours  
~~~~~





SILURE CONFIT AU SOJA ET AU VIN DOUX

Pour 4 personnes :

*1 kg de silure
2 cuillères à soupe de sucre
1 dl de sauce soja japonnaise
1,5 dl de vin doux
60 g de gingembre frais
1 cuillère à café de sel
de mer fin*

Détailler des cubes de poisson de 1,5 cm, parsemer de sel fin.

Mettre dans une passoire et laisser macérer 30 min. Au bout de ce temps, faire bouillir l'eau dans une grande casserole.

Y plonger les cubes de silure et laisser cuire 2 min. Égoutter dans une passoire, rincer sous l'eau courante et égoutter de nouveau.

Peler le gingembre et le râper finement. Verser dans une cocotte en fonte de 4 litres. Ajouter le sucre, la sauce soja et le vin. Mélanger, poser la cocotte sur feu vif et porter à ébullition. Ajouter les morceaux de silure et baisser le feu. Faire cuire 2 h à feu très doux et à couvert, en tournant délicatement toutes les 30 min.

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

SUPRÊME DE POULET DE TOURAINNE FARCI AUX POIRES TAPÉES



Pour 4 personnes :

*4 filets de poulet
200 g de champignons
320 g de viande hachée
(veau /gorge)
2 œufs
Persil haché
Sel, poivre
Échalotes
2 poires tapées
50 cl de crème*

ÉTAPE 1

Suer les champignons. Faire une entaille dans le filet de poulet.

Pour la farce : mélanger la viande hachée, le persil, le sel, le poivre, l'œuf, la moitié des champignons et les poires tapées.

ÉTAPE 2

Garnir les filets de la farce. Enrouler dans un film.

ÉTAPE 3

Mettre en cuisson au four vapeur 20 min environ.

Faire suer les échalotes ciselées.

Finaliser la sauce avec le reste des champignons et la crème. Saler, poivrer.

Chef : Jérôme Dhal
Collège La Bruyère, Tours



TAURILLON AUX CAROTTES ET AUX CHAMPIGNONS

Pour 6 personnes :

*1,8 kg de sauté de taurillon
(gîte)*

1 bouteille de vin rouge

50 de bouillon de volaille

8 carottes

600 g de champignons

de Paris

1 bouquet garni

3 cuillères à soupe de farine

Sel et poivre du moulin

40 g de beurre

LA VEILLE :

Mettre la viande à mariner dans un saladier avec une carotte coupée en rondelles, le vin et le bouquet garni.

LE LENDEMAIN :

Faire fondre le beurre dans un faitout et y faire revenir la viande et l'oignon émincé. Peler et couper les carottes en rondelles et les faire revenir avec la viande.

Réserver les carottes, saupoudrer la viande de farine et laisser fondre. Ajouter la marinade et le bouillon, saler légèrement. Laisser cuire 3 h à couvert et à feu doux.

Ajouter les carottes et les champignons, prolonger la cuisson 2 h. En fin de cuisson rectifier l'assaisonnement.

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

PORC DE TOURAINE, ÉPICES ET MIEL, LISSÉ DE BETTERAVE

Pour 10 personnes :

1,5 kg de poitrine de roi rose

Mélange 4 épices

Miel

800 g de betterave cuite

50 g de beurre

1 branche de romarin

ÉTAPE 1

Marquer la poitrine avec le beurre dans une sauteuse. Recouvrir la poitrine de miel et de 4 épices et romarin. Enrober la poitrine de papier film.

ÉTAPE 2

Enfourner la poitrine au four à 120°C pendant 2h30.

ÉTAPE 3

Mixer la betterave pour obtenir une purée très lisse. Vérifier l'assaisonnement.

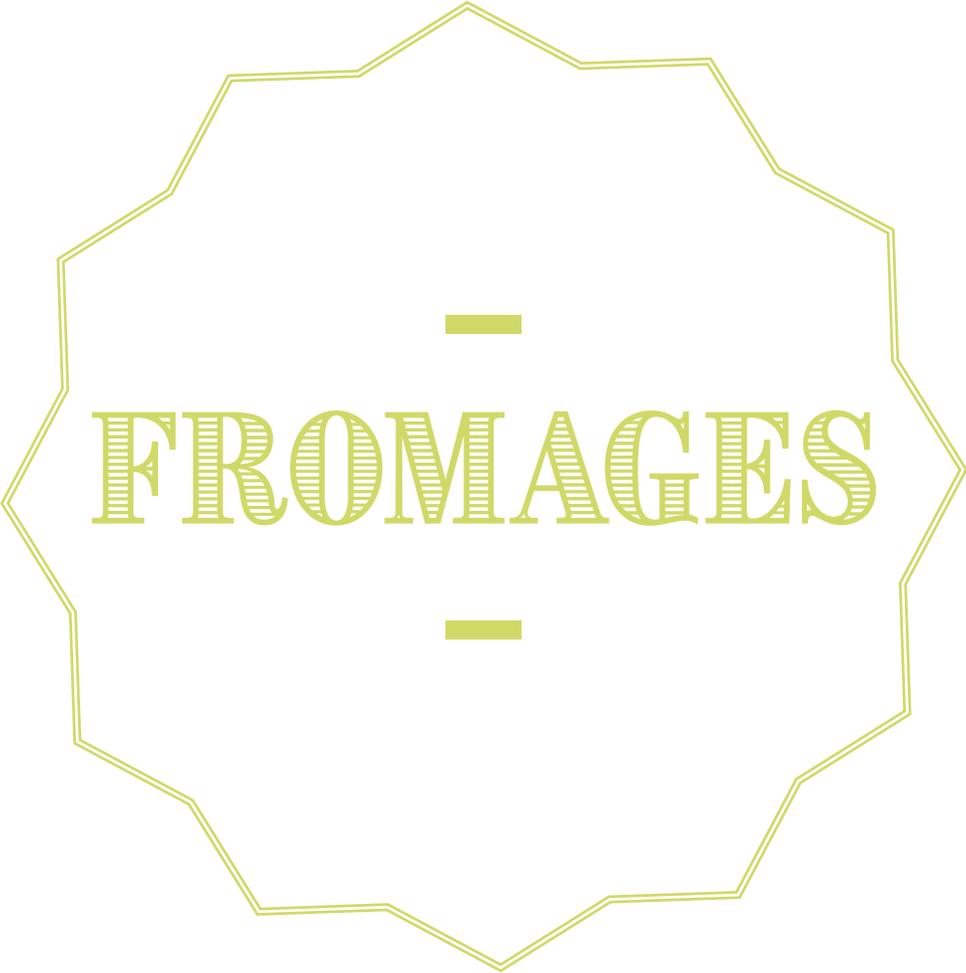
ÉTAPE 4

Faire chauffer le lissé de betterave. Découper la poitrine en gros cubes. Dresser dans l'assiette le cube, la sauce et le lissé.

~~~~~  
**Chef : Sébastien Brun**

Collège Le Réflessoir, Bléré  
~~~~~





—

FROMAGES

—

POMMES

CANAPÉS DE CHÈVRE FRAIS AU MIEL

Pour 4 personnes :

4 pommes « Golden »

1 fromage frais non cendré

Miel

Poivre de baie Timur

ÉTAPE 1

Laver les pommes et les précuire au four 150°C, 10 min.

Une fois refroidies, couper en 2 dans le sens de la largeur.

Trancher le chèvre en 8 portions.

Disposer les tranches sur chaque demi pomme.

Mettre une demi cuillère à café de miel.

Ajouter un tour de moulin de poivre Timur.

ÉTAPE 2

Remettre au four 160°C jusqu'à coloration du chèvre.

Service sur un lit de salade.

Chef : Sébastien Couraillon,

Collège Val de l'Indre, Monts





DÉLICE PANÉ À LA TOME DE TOURAINE

Pour 4 personnes :

½ litre de lait

120 g de farine

55 g de beurre

300 g de tome de Touraine

3 œufs

200 g de chapelure

PRÉPARER UNE BÉCHAMEL :

Faire fondre le beurre dans une casserole. Ajouter 55 g de farine et laisser cuire 1 min en mélangeant.

Verser ensuite le lait froid et faire chauffer à feu doux en remuant en continu jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Retirer du feu et incorporer la tome de Touraine.

Verser la béchamel sur 2 cm d'épaisseur dans un plat recouvert de papier sulfurisé.

Laisser complètement refroidir. Démouler sur une planche à découper et détailler en petits rectangles.

PRÉPARER LA PANURE :

Passer simultanément les morceaux dans la farine, les œufs battus et enfin la chapelure.

CUISSON :

Faire frire (en friteuse) les panés pendant environ 1 min 30 à 2 min. Servir et déguster immédiatement.

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

MINI-CANNELÉS SAINTE-MAURE ET MIEL



Pour 10 personnes :

160 g de Ste Maure
de Touraine

1 cuillère à soupe de miel

1 cuillère à soupe
de ciboulette ciselée

25 cl de lait

15 g de beurre

2 œufs

50 g de farine

1 pincée de piment d'Espelette

LA VEILLE :

Faire bouillir le mélange lait et beurre.

Mélanger les œufs et la farine, puis ajouter le mélange lait et
beurre, le miel et le piment d'Espelette.

Refroidir rapidement le mélange et laisser reposer une nuit
au froid.

LE LENDEMAIN :

Préchauffer le four à 220°C.

Découper le chèvre en petits cubes et en disposer dans
chaque moule. Verser la pâte en remplissant jusqu'au tiers.

Cuire à 220°C pendant 5 minutes.

Puis baisser le thermostat à 150°C et continuer la cuisson
pendant 45 min.

~~~~~  
**Chef : Stéphanie Caballe-Bouvard**

Collège Bergson, St-Cyr-sur-Loire  
~~~~~

BONBONS DE CHÈVRE DE TOURAINES

Pour 5 personnes :

1 bûchette de Touraine

3 feuilles de brick

1 oignon

1 cuillère à soupe de miel

(de la région)

Beurre

Graines de cumin

Salade de région (endives,
mâche, batavia...)

ÉTAPE 1 :

Confectionner une confiture d'oignon avec le beurre, le miel, l'oignon émincé et les graines de cumin. Laisser refroidir.

ÉTAPE 2 :

Couper les feuilles de brick en 4. Ajouter une rondelle de chèvre. Ajouter un peu de confiture d'oignon puis plier la feuille et former un bonbon.

ÉTAPE 3 :

Lustrer au pinceau avec un peu de miel ou de beurre fondu et passer au four quelques minutes à 170°C.

ÉTAPE 4 :

Dresser les bonbons sur une salade de région.

Chef : Sébastien Brun

Collège Le Réflessoir, Bléré





—

DESSERTS

—

CAPPUCCINO - DE COMPOTE



Pour 10 personnes :

800 g de compote de pommes

100 g de biscuits spéculos

1 petit pot de confiture de lait

1 litre de crème liquide

Poudre de cacao

Dresser la compote dans les verrines.
Déposer une cuillère à café de confiture de lait sur la compote.

Émietter les biscuits puis les déposer sur la confiture.

Monter la crème en chantilly.

Dresser la crème à l'aide d'une poche à douille.

Saupoudrer de cacao.

~~~~~  
**Chef : Grégory Beblo**

Collège Montaigne, Tours  
~~~~~

SOUPE DE POIRE À L'ANIS

Pour 15 personnes :

15 poires

1,5 litres d'eau

225 g de sucre

15 « étoiles » de badiane
(anis étoilé)

Faire un sirop en portant à ébullition le sucre et l'eau.
Laisser bouillir 3 minutes.

Ajouter ensuite la badiane.

Éplucher les poires, sans les vider et en conservant la queue.

Plonger les poires dans le sirop et laisser cuire à feu doux pendant environ 10 minutes.

Retirer du feu et laisser refroidir.

Dresser dans des coupelles le sirop y disposer des suprêmes de poires.

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





BOUCHÉE POIRE AMANDE

Pour 10 personnes :

Pour le biscuit :

100 g de poudre d'amande
200 g de sucre
60 g de farine
4 blancs d'œufs
100 g de beurre

Pour le craquant :

25 ml de lait
25 g de miel
75 g de sucre
75 g de beurre
125 g d'amandes effilées

Pour la crème à la poire :

25 cl de jus de poire (de Touraine)
40 g de sucre
1 œuf + 1 jaune
25 g de farine
15 cl de crème liquide (35%)

PRÉPARER LE BISCUIT :

Mélanger la poudre d'amandes, le sucre, la farine et le beurre fondu.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au reste des ingrédients.

Verser dans un plat de 25 cm de diamètre recouvert de papier cuisson et mettre au four pendant 20 min à 150 °C.

PRÉPARER LA CRÈME À LA POIRE :

Faire bouillir le jus de poire.

Mélanger l'œuf, le jaune, la farine et le sucre dans un saladier.

Verser le jus de poire chaud sur le mélange et remettre dans la casserole sur feu doux en remuant en continue jusqu'à épaississement.

Laisser refroidir.

Fouetter la crème liquide jusqu'à obtenir une chantilly.

Mélanger délicatement les deux crèmes.

PRÉPARER LE CRAQUANT AUX AMANDES :

Faire bouillir le lait avec le sucre, le beurre et le miel et verser ensuite sur les amandes effilées dans un saladier.

Mélanger ensuite de temps en temps jusqu'à complet refroidissement.

Sur la plaque du four recouverte de papier cuisson, déposer des petits tas et les écraser avec le dos d'une fourchette.

Mettre au four à 180 °C jusqu'à ce que le craquant colore légèrement.

Retirer du four et laisser refroidir.

DRESSER LE DESSERT :

Détailler le biscuit avec un emporte pièce rond et à l'aide d'une poche à douille cannelée, dresser la crème.

Casser des petits bouts de craquants et les déposer sur la crème.

Chef : Alicia Billard

Collège Val de L'Indre, Monts

TARTE AMANDINE AUX TROIS POMMES

Pour 10 personnes :

*250 g de pâte sucrée
3 pommes de variétés
différentes de 150 g chacune
50 g de poudre d'amandes
50 g de sucre roux
Une pincée de cannelle
en poudre
2 cuillères à soupe de rhum
ambré*

2 H AVANT LA CUISSON :

Étaler la pâte sur 4 mm d'épaisseur, beurrer un moule à tarte de 22 cm de diamètre et le garnir de pâte, piquer le fond et laisser reposer au froid.

1 H AVANT DE SERVIR :

Préchauffer le four à 275°C.

Peler les pommes, retirer le coeur. Les râper dans un robot équipé de la râpe à pommes allumettes. Dans une terrine, verser la poudre d'amandes, le sucre et la cannelle, ajouter les pommes râpées et le rhum, mélanger délicatement.

Répartir la préparation aux pommes sur le fond de la tarte et égaliser la surface avec une fourchette. Glisser la tarte au four et laisser cuire 35 min environ.

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



RIZ

—

AU LAIT



Pour 10 personnes :

250 g de riz rond

2 l de lait

125 g de sucre semoule

1 gousse de vanille

ÉTAPE 1 : Laver le riz puis l'égoutter.

ÉTAPE 2 : Amener à ébullition l'eau et mettre le riz 2 min. Égoutter le riz.

Fendre la gousse de vanille et récupérer les graines.

Amener le riz à ébullition et ajouter les graines de vanille.

Verser le riz dans le lait ainsi que le sucre et le sel.

ÉTAPE 3 : Laisser cuire 30 minutes en remuant constamment.

ÉTAPE FINALE : Servir froid ou tiède et ajouter de la confiture de lait maison.

~~~~~  
**Chef : Grégory Beblo**

Collège Montaigne, Tours  
~~~~~



CONFITURE DE LAIT

*2 litres de lait
700 g de sucre en poudre*

ÉTAPE 1 :

Verser le lait dans une grande casserole.
Ajouter le sucre.
Faire cuire pendant environ 2 h à feu doux.

ÉTAPE 2 :

La confiture de lait est prête lorsqu'elle nappe le dos de la cuillère et qu'elle a une couleur de caramel.
Laisser reposer 2 h au réfrigérateur avant de déguster.

Chef : Marie-Noëlle Ballanger
Collège L'Arche du Lude, Joué-lès-Tours

GÂTEAU BETTERAVE FRAMBOISE

Pour 10 personnes :

350 g de betteraves cuites

2 œufs

100 g de farine

1 pincée de sel

85 g sucre roux

65 g de framboise

20 g de levure

20 g de beurre

ÉTAPE 1 :

Mixer la betterave pour obtenir une purée.

Ajouter les ingrédients.

ÉTAPE 2 :

Cuire le gâteau 25-30 minutes à 170°C.

Lorsque la pointe du couteau ressort propre, ceci veut dire que le gâteau est prêt.

Laisser refroidir complètement.

Chef : Sébastien Brun

Collège Le Réflessoir, Bléré



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



LE DÉPARTEMENT
ACTEUR DES TERRITOIRES

TOURAINE
LE DÉPARTEMENT