

En cuisine



avec Didier et Céline !

DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavaur



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Crumble pommes-poires

Un dessert
gourmand à
servir tiède

Ingrédients (pour 4 personnes)

- » 3 pommes et 2 poires
- » 30 g de sucre
- » 50 g de beurre
(+ 10 g pour le plat allant au four)
- » 90 g de farine
- » 45 g de poudre
d'amandes
- » jus de citron



La préparation

- 1 - Peler et nettoyer les fruits.
- 2 - Couper les fruits en morceaux. Les faire revenir dans une poêle avec 10 g de beurre en remuant de temps en temps pour leur donner une légère coloration (cuisson 5 à 10 minutes).
- 3 - Mettre le jus de citron, mélanger et mettre dans un plat préalablement beurré.
- 4 - Mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amandes. Ajouter le beurre ramolli coupé en petits morceaux.
- 5 - Mélanger le tout avec les doigts pour obtenir une pâte friable.
- 6 - Étaler ce mélange sur votre compotée de fruits (une couche régulière).
- 7 - Mettre au four 20 à 25 minutes, thermostat 7 (200°).
- 8 - Servir légèrement tiède.

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal
tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Galettes de légumes

Idéales avec une
bonne salade ou en
accompagnement
d'une viande
ou d'un poisson !

Ingrédients (pour 8 personnes)

- » 60 g de gruyère râpé ou 80 g de parmesan
- » 1 cuillère à café de levure
- » 1 cuillère à soupe de maïzena
- » 6 œufs
- » 4 carottes, 2 pommes de terre, 2 courgettes
- » 1 bouquet de persil
- » huile d'olive ou beurre



La préparation

- 1 - Eplucher les carottes et les pommes de terre. Laver les courgettes, râper tous les légumes si possible avec une grosse râpe.
- 2 - Cuire les légumes dans de l'eau bouillante 10 minutes environ, puis les égoutter.
- 3 - Dans un saladier, battre les œufs, la maïzena et la levure. Ajouter les légumes, le persil haché, le sel et le poivre.
- 4 - Tapisser le plat (ou lèche frites) d'une feuille de papier sulfurisé et bien étaler la préparation.
- 5 - Cuire au four 15/20 minutes thermostat 170°. Sortir du four et à l'aide d'un emporte-pièce (cercle en métal) ou avec un verre, réaliser des petites galettes rondes.
- 6 - Chauffer une poêle avec l'huile d'olive ou le beurre, et faire cuire les galettes 3 minutes sur chaun des côtés.

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal

tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Le Poumpet du Tarn

Une douceur locale
qui nous vient plus
précisément de la
Montagne noire

Ingrédients (pour 6 personnes)

- » 1 pâte feuilletée rectangulaire
- » 2 citrons
- » 50 g de beurre
- » 100 g de sucre en poudre
- » 1 cuillère à soupe de sucre glace
- » de l'eau



© Laurent Galaup - Tarn Tourisme

La préparation

- 1 - Faire confire les zestes de citron à feu doux dans une casserole avec 80 g de sucre et un peu d'eau. Porter le tout à ébullition jusqu'à ce que l'eau soit en l'état de sirop.
- 2 - Ajouter le beurre dans la casserole et mélanger jusqu'à ce qu'il soit fondu.
- 3 - Ajouter le jus de citron à votre convenance.
- 4 - Préchauffer le four à 200°.
- 5 - Etaler la pâte sur un papier sulfurisé et la diviser en 3, sans la couper !
- 6 - Etaler une partie de votre préparation au citron sur le tiers central du rectangle. Replier la partie gauche du rectangle dessus. Badigeonner d'un tiers de la préparation au citron. Couvrir avec le côté droit du rectangle.
- 7 - Badigeonner avec le reste de la préparation, et saupoudrer avec le reste de sucre.
- 8 - Déposer dans un plat ou une plaque du four.
- 9 - Enfourner le Poumpet pendant 20 minutes. Lorsque le Poumpet est bien doré, le retirer du four et le saupoudrer de sucre glace (pour les plus gourmands !). Laisser refroidir avant de le découper.

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal
tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Le Frésinat à l'ail rose de Lautrec

**A servir bien
chaud !**



Ingrédients (pour 6 personnes)

- » 1 kg d'échine de porc ou de gorge de porc, ou 4 belles cuisses de canard confit
- » 1 kg de pommes de terre
- » 4 gousses d'ail rose de Lautrec
- » 1 botte de persil plat
- » sel et poivre
- » graisse de canard



La préparation

- 1 - Couper la viande en petits dés (1 cm x 1 cm) ou effilochez les cuisses de canards.
- 2 - Dans une sauteuse, faire colorer la viande dans de la graisse de canard. Commencer à feu vif, sauteuse découverte, puis laisser cuire à feu vif avec le couvercle pendant 15 minutes pour le porc et 6/7 minutes pour le canard. Attendre une coloration légèrement caramélisée.
- 3 - Eplucher les pommes de terre et les couper en petits cubes de 1 à 2 cm. Les cuire comme des frites dans une friteuse puis les mélanger à la viande de porc ou de canard. Saler et poivrer à votre convenance.
- 4 - Faire une persillade avec l'ail rose de Lautrec et le persil puis l'ajouter au mélange pommes de terre/viande.
- 5 - Laisser infuser 5 minutes supplémentaires et servir.

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal

tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Bûche de Noël ganache chocolat

Ingrédients (pour 6 personnes)

Biscuit roulé

- » 100 g de farine
- » 125 g de sucre en poudre
- » 5 oeufs

Crème pâtissière

- » 1/2 litre de lait
- » 100 g de sucre
- » 5 jaunes d'oeufs
- » 60 g de fécule de maïs
- » 1 gousse de vanille

Ganache

- » 100 g de chocolat
- » 300 g de crème liquide entière

Une recette
gourmande pour
les fêtes de
fin d'année !



La préparation

Pour le biscuit roulé...

- 1 - Préchauffer le four à 180°.
- 2 - Séparer les blancs des jaunes d'œufs, et réserver les blancs d'œufs.
- 3 - Dans un saladier, fouetter vigoureusement les jaunes d'œufs avec 100 g de sucre en poudre. Continuer de battre le mélange jusqu'à ce qu'il blanchisse.
- 4 - Incorporer la farine au mélange précédent sans cesser de fouetter énergiquement.
- 5 - Dans un autre saladier, monter les blancs d'œufs en neige. Lorsque les blancs commencent à se raffermir, verser 25 g de sucre en poudre et continuer de battre le mélange pour obtenir une meringue.
- 6 - Mélanger ensuite les deux préparations jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse et brillante.
- 7 - Recouvrir votre plaque avec une feuille de cuisson (ou papier sulfurisé). Verser la pâte à biscuit roulé.
- 8 - Enfourner pendant 12 minutes à 180°.
- 9 - Démouler le biscuit et le déposer aussitôt sur un torchon humide le temps de préparer votre garniture.
- 10 - Une fois la garniture préparée, l'étaler sur le biscuit. Rouler le biscuit sur lui-même pour qu'il prenne sa forme de bûche.

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal

tourisme-tarnagout.com



Pour la crème pâtissière...

- 1 - Dans une casserole, verser 1/2 litre de lait. Ouvrir 1 gousse de vanille en deux avec un couteau et ajouter au lait. Porter le tout à ébullition sur feu doux pour bien faire infuser la vanille dans le lait.
- 2 - Séparer les jaunes des blancs des 5 œufs et les mettre dans un saladier. Verser 100 g de sucre et battre énergiquement avec un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- 3 - Incorporer progressivement 60 g de fécule de maïs au mélange d'œufs. Mélanger délicatement de façon à ne pas former de grumeaux.
- 4 - Une fois que le mélange est bien homogène, verser la moitié du lait vanillé tout juste bouillant sur l'appareil à crème. Mélanger d'abord délicatement puis de façon plus énergique pour bien détendre la crème. Lorsque celle-ci est bien souple, la réserver dans la casserole avec la moitié de lait restante.
- 5 - Replacer la casserole sur feu doux. Mélanger sans cesse jusqu'à l'apparition des premiers bouillons, qui coïncide avec l'épaississement de la crème (le tout doit rester souple).
- 6 - Pour finir, lorsque la crème est suffisamment cuite, éteindre le feu et continuer à fouetter pour qu'elle refroidisse rapidement. Pour éviter qu'une croûte sèche ne se forme à la surface, tamponner la crème avec une noisette de beurre ; ainsi, la crème restera bien souple et brillante.

Pour la ganache...

- 1 - Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes.
- 2 - Faire bouillir la moitié de la crème liquide et la verser en 3 fois sur le chocolat fondu en remuant vivement à la maryse pour créer une émulsion.
- 3 - Ajouter l'autre moitié de crème liquide froide dans la ganache en remuant énergiquement. Filmer la ganache au contact et réserver 5 heures minimum au réfrigérateur, la nuit si possible.
- 4 - Après refroidissement complet, monter la ganache au robot pour la faire foisonner. La ganache montée doit tenir entre les branches du fouet.
- 5 - Etaler la ganache sur toute la bûche en couche épaisse et, avec une fourchette, faire des traits sur la longueur de la bûche. Il est possible d'ajouter quelques petites décorations de Noël.

Bonne dégustation !

La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Tarte butternut chèvre ou roquefort

A servir avec
une salade
à l'huile de
noisette !

Ingrédients (pour 4 personnes)

» 1 pâte feuilletée
» 1 petite courge
butternut
» 1 oignon
» 2 gousses d'ail
rose de Lautrec

» 15 cl de crème
semi-épaisse
» 80 g d'emmental râpé
» 80 g/100 g de chèvre
ou de roquefort
» 1 poignée de noisettes
concassées (facultatif)

» sel/poivre
» 1 cuillère à café
d'origan
» 1 botte de persil
frais (facultatif)
» 2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



La préparation

- 1 - Eplucher et vider la courge butternut. La couper en gros cubes.
- 2 - Eplucher et ciseler l'oignon, éplucher et écraser l'ail.
- 3 - Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive. Ajouter la courge butternut et l'origan. Bien mélanger, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire pendant 20 minutes jusqu'à obtenir une compotée, et réserver.
- 4 - Préchauffer le four à 200°.
- 5 - Etaler la pâte feuilletée et piquer avec une fourchette sur toute la surface.
- 6 - Etaler la garniture courge butternut sur la pâte. Emietter le chèvre ou le roquefort. Verser la crème semi-épaisse sur la tarte. Saupoudrer d'emmental râpé.
- 7 - Enfourner pendant 20/25 minutes pour une belle coloration de la tarte.
- 8 - A la sortie du four, parsemer de persil et de noisettes (facultatif).

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal

tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Fondant au chocolat & haricots rouges

Une recette
100% végétale !
sans gluten/
sans lactose



Ingrédients (pour 6 personnes)

» 125 g de haricots
rouges ou blancs cuits
» 100 g de chocolat
» 30 g de sucre roux

» 1 cuillère à soupe d'huile
neutre (colza ou huile de coco)
» 3 oeufs
» 20 g d'amande douce



La préparation

- 1 - Préchauffer le four à 170°.
- 2 - Rincer les haricots et les mixer avec le sucre et l'huile dans le bol d'un mixeur ou un Blender.
- 3 - Faire fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes.
- 4 - Mélanger la pâte de haricots obtenue avec le chocolat fondu.
- 5 - Séparer les jaunes des blancs et mélanger bien les jaunes d'œufs. Les incorporer dans la pâte de haricots.
- 6 - Monter les blancs en neige, idéalement à l'aide d'un batteur électrique, et les incorporer délicatement dans la pâte de haricots avec une maryse (spatule de cuisine en silicone).
- 7 - Mettre le tout dans un moule en silicone, sinon penser à beurrer le moule.
- 8 - Enfourner 20/25 minutes au four à 170°.
- 9 - Disposer des amandes concassées en décoration. Laisser refroidir 15/20 minutes.

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal

tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Taboulé de chou-fleur

**A servir
bien frais !**



Ingrédients (pour 4 personnes)

- » 1 petit chou-fleur
- » 2 tomates
- » 1/2 concombre
- » 1 oignon rouge
- » 20 g / 30 g d'olives noires
- » 0,5 ml de jus de citron
- » 3 ou 4 feuilles de menthe
- » 5/6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- » sel, poivre et moutarde



La préparation

- 1 - Laver le chou-fleur et le diviser en bouquets.
- 2 - Faire blanchir le chou-fleur dans une casserole d'eau bouillante (compter 2 minutes de cuisson après l'apparition des premières ébullitions).
- 3 - Egoutter le chou-fleur et le mixer en semoule dans le robot.
- 4 - Mettre la semoule dans un saladier avec le jus de citron, mélanger et réserver.
- 5 - Peler le concombre et le tailler en petits dés.
- 6 - Nettoyer les tomates et les couper en petits dés.
- 7 - Emincer les olives noires dénoyautées.
- 8 - Emincer finement un oignon rouge.
- 9 - Rincer la menthe et l'émincer finement.
- 10 - Mélanger tous les ingrédients avec la semoule de chou-fleur, ajouter de l'huile d'olive, une pointe de moutarde, le sel et le poivre et mélanger encore.

A réserver au frais jusqu'au service !

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste de nos producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal

tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Lasagnes ricotta-épinards

**Déclinaison
saumon-épinards
possible !**

Ingrédients (pour 6 personnes)

- » 1 boîte de lasagnes
- » 200 g de fromage râpé
- » 250 g de ricotta
- » 80 g de parmesan râpé
- » 1 cuillère à soupe de pesto
- » 1 gousse d'ail
- » 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- » 600 g de jeunes épinards (400 g surgelés)
- » 50 g de beurre
- » 50 g de farine
- » 1/2 litre de lait
- » sel et poivre



La préparation

- 1 - Dans une grande casserole, faire chauffer l'huile avec l'ail écrasé.
- 2 - Ajouter les épinards et tourner jusqu'à ce que les feuilles soient fanées et que l'eau rendue soit évaporée.
- 3 - Saler, poivrer puis hacher les épinards grossièrement en ajoutant le pesto.
- 4 - Préparer une béchamel bien lisse : pour cela, faire fondre le beurre, y ajouter la farine (hors du feu) et incorporer progressivement le lait.
- 5 - Hors du feu, incorporer le parmesan, la ricotta et les feuilles d'épinards. Mélanger et assaisonner (sel/poivre).
- 6 - Dans le fond d'un petit plat à gratin préalablement beurré, verser un peu de préparation. Couvrir d'une couche de lasagnes, d'une couche de préparation béchamel/épinards, de fromage râpé et de parmesan. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 7 - Enfourner à 200°C (four chaud) pendant 20 à 25 minutes.

Les petites astuces de Didier et Céline :

- Avant de les disposer dans le plat, plonger les lasagnes dans une eau frémissante pendant 1 minute
- Laisser reposer le plat pendant 5/10 minutes avant d'enfourner

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal

tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Le Prince du Sud-Ouest

Une recette
spéciale Noël



Ingrédients

- » Des pommes de terre
- » Des aiguillettes de canard
- » 1 pot de miel



Bonne
dégustation

La préparation



Cette recette est disponible
en vidéo sur
www.cc-tarnagout.fr

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal
tourisme-tarnagout.com





Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal
tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Boulettes de veau panées

Existe en version
végétarienne :
les boulettes
de légumes !

Ingrédients (pour 4 personnes)

- » 360 g de viande de veau (hachée)
- » herbes de Provence
- » 50 g de parmesan
- » 100 g de farine
- » 2 ou 3 oeufs
- » 200 g de pain sec (ou chapelure dorée)
- » sel et poivre
- » huile d'olive
- » 1 oignon
- » 1 gousse d'ail de Lautrec



© Freepik

La préparation

- 1 - Dans une petite poêle, faire cuire à feu doux l'oignon avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et réserver.
- 2 - Dans un récipient, mélanger la viande de veau avec le sel, le poivre, les herbes de Provence, une gousse d'ail finement hachée et de l'oignon (ajout possible d'épices types curry, cumin ou autres).
- 3 - Préparer 3 récipients : un pour les œufs battus à la fourchette ou au fouet, un pour la farine, et un pour la chapelure ou le pain sec mixé. Rajouter le parmesan et mélanger.
- 4 - Former des petites boulettes de viande de 40 g environ dans la paume de la main pour obtenir une forme ronde.
- 5 - Rouler chaque boulette dans la farine, puis dans les œufs battus et finir par la chapelure.
- 6 - Dans une sauteuse, faire frire les boulettes dans l'huile d'olive pendant 2 minutes de chaque côté.
- 7 - Déposer les boulettes sur une plaque cuisson recouverte de papier sulfurisé et enfourner à 180° pendant 5 à 10 mn suivant vos goûts (rosé, appoint ou bien cuite).

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste de nos producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal
tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Boulettes de légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

- » 1 verre de lentilles sèches
- » de l'eau
- » 1 cube bouillon de légumes
- » 1 gousse d'ail rose de Lautrec
- » 1/4 de verre de millet/ou riz
- » 1 carotte
- » 80 g de parmesan
- » 200 g de pain sec
- » sel et poivre
- » huile d'olive ou autre
- » 80 cl / 100 cl de lait de vache ou autre lait
- » basilic frais
- » 1 feuille de laurier



© Freepik

La préparation

- 1 - Mettre les lentilles, le millet ou le riz, la carotte et la feuille de laurier à chauffer dans une casserole remplie d'eau. Remuer de temps en temps durant la cuisson.
- 2 - Une fois la cuisson terminée, bien égoutter les légumes dans une passoire.
- 3 - Retirer la feuille de laurier et rajouter l'ail finement haché.
- 4 - Dans un saladier, émietter le pain et le faire ramollir avec le lait. Ajouter les lentilles, le basilic et le parmesan, le sel et le poivre et mixer le tout avec un robot mixeur.
- 5 - Former des boulettes (40 à 50 g) avec la paume de la main (si la pâte trop collante, rajouter un petit peu de farine).
- 6 - Déposer les boulettes sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
- 7 - Enfourner 30 minutes à 180°. Retourner les boulettes une ou deux fois durant la cuisson.

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal
tourisme-tarnagout.com



La recette



de **Didier**
et **Céline**



DU FAIT-MAISON

aux crèches intercommunales
Les Bouts de Choux &
Les P'tits Loups du Mail
à Lavour

Gâteau aux carottes



Et si on mettait
des légumes dans
nos recettes de
gâteaux sucrés ?

Ingrédients (pour 8 personnes)

- » 300 g de carottes
- » 150 g de sucre roux
- » 200 g de farine
- » 80 g de beurre
(ou 0,25 cl d'huile de tournesol)
- » 3 oeufs
- » 1 sachet de levure
- » 60 g de poudre de
noisettes ou d'amandes
- » 1 pincée de sel
- » 1 pincée de cannelle
(facultatif)



La préparation

- 1 - Préchauffer le four à 180°
- 2 - Peler et râper les carottes (ou les passer au hachoir)
- 3 - Fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment
- 4 - Ajouter la farine, la levure, la poudre de noisettes ou d'amandes, ainsi que le sel et la cannelle (facultatif)
- 5 - Mélanger puis ajouter l'huile ou le beurre fondu et les carottes
- 6 - Beurrer un moule à manqué (rond) ou un moule à cake et saupoudrer le fond avec du sucre roux (pas besoin de beurrer le fond en cas d'utilisation d'un moule en silicone)
- 7 - Enfourner pour 40 minutes en vérifiant la cuisson à l'aide d'un couteau

Bonne dégustation !

Retrouvez la liste des producteurs locaux en Tarn-Agout
sur le site de l'Office de tourisme intercommunal
tourisme-tarnagout.com

