



Guide des
Recettes
Chapelaines



AGENDA 21

LA CHAPELLE
SUR ERDRE

Les chapelains bien dans leur assiette

En 2017, la Ville de La Chapelle-sur-Erdre a mis l'alimentation au cœur de ses préoccupations. Elle a été envisagée sous différentes facettes, notamment nutritive et gustative. Sur ce sujet intarissable, le travail va se poursuivre dans les années à venir, avec pour ambition d'informer, d'orienter, et de faire découvrir aux papilles de nouvelles saines saveurs. Le travail de la municipalité s'inscrit d'ailleurs dans un cadre plus large d'un Plan Alimentaire Territorial, mis en place à l'échelle de l'agglomération.

À l'occasion de cette « année de l'assiette » 2017, une proposition d'échanges de recettes de cuisine avait été faite aux Chapelains. Nombreuses ont été les réponses, d'où l'idée de ce petit guide qui compile les recettes envoyées par les cuisiniers qui avaient laissé leurs coordonnées. Chacun devrait y trouver son bonheur.

Bonne dégustation à toutes et à tous.

Fabrice ROUSSEL
Maire de La Chapelle-sur-Erdre

Guide des recettes chapelaines :

Directeur de publication : Fabrice Roussel. Conception et réalisation : service communication de la Ville de La Chapelle-sur-Erdre. Couverture : c.com'chat.

Impression : Goubault Imprimeur.

Dans quelle ville
70% des exploitations
agricoles sont-elles
labellisées bio ?



La Chapelle-sur-Erdre, naturellement !



AGENDA 21

LA CHAPELLE

SUR ERDRE

Entrées

Apéritif



Coller ici la photo
de la recette

Rillettes de jambon



10 min

Ingrédients

- 2 ou 3 tranches de jambon blanc (Le jambon fermier est meilleur)
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc de la Ferme de la Pannetière
- Herbes aromatiques fraîches du jardin ou de Biotiful Jardin
- Sel
- Poivre
- Un peu de jus de citron

Préparation

Mettez le jambon, le fromage blanc et les herbes dans un mixeur et mixez ! Si c'est trop liquide, rajoutez du jambon. Si c'est trop sec, rajoutez du fromage blanc. Goûtez, assaisonnez avec du sel, du poivre et des herbes en plus si besoin. Ajoutez un peu de jus de citron. Mixez à nouveau, vérifiez la texture et l'assaisonnement. Mettez au frais. Servez à l'apéritif sur des tranches de pain frais d'un boulanger local.

Recette réalisée par Rosee.



Rillettes de thon



10 min

Ingrédients

- Fromage frais (une boîte moyenne)
- Une boîte de thon
- Ciboulette

Préparation

Écrasez le thon et mélangez avec le fromage frais. Découpez finement de la ciboulette et mettez-la sur la préparation. Disposez dans des verrines.

Réservez au frais pour le lendemain.

Recette réalisée par Maiwenn Berland.

Houmous

Coller ici la photo
de la recette



10 min



5 min

Ingrédients

- 1 citron
- 1 boîte de pois chiches
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Cumin
- Crème de la Ferme
Chapelaine
- 3 gousses d'ail

Préparation

Faites chauffer les pois chiches dans une casserole avec l'ail. Pressez le citron.

Mixez les pois chiches, l'ail et le jus de citron. Ajoutez 3 cuillères à soupe de crème fraîche, cumin, sel, poivre et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Laissez refroidir et savourez avec des crudités.

*Recette réalisée par Chloé
Richardeau.*

Coller ici la photo
de la recette

Préfou à l'ail et crevettes



5 min



30 min

Ingrédients

- Pain tranché d'une boulangerie chapelaine
- Persil de La Chapelle
- Ail de La Chapelle
- Beurre de La Chapelle
- Crevettes

Préparation

La veille, faites un mélange avec le beurre, le persil et l'ail. Laissez reposer une nuit. Le jour, prenez votre pain tranché et étalez le beurre persillé à l'ail dessus. Mettez une crevette sur chaque préfou.

Faites cuire 5 minutes au four à 210°. À déguster chaud.

Recette réalisée par Lucile.

Coller ici la photo
de la recette

Sablés apéritifs



10 min



20 min

Ingrédients

- 100 g de farine
- 100 g de beurre salé
- 100 g de parmesan
- 1 œuf de la Ferme du Limeur

Préparation

Mélangez la farine, le beurre en petits morceaux et le parmesan. Formez un boudin de pâte, filmez et mettez au réfrigérateur 1 heure. Coupez des rondelles de 5 millimètres. Disposez sur une plaque recouverte de papier cuisson. Badigeonnez d'œuf.

Faites cuire 15 à 20 minutes dans un four préchauffé à 180°C.

Recette réalisée par Anna.

Coller ici la photo
de la recette

Tartine à la tome chapelaine



5 min



15 min

Ingrédients

- Tranches de pain complet
- Tome chapelaine
- Jambon sec
- Tomates

Préparation

Mettez la tranche de tome, le jambon et les tomates sur la tranche de pain.

Mettez au four 15 minutes.

Recette réalisée par Manon.

Coller ici la photo
de la recette

Salade fraîcheur rouge et verte



1 h

Ingrédients

- 250 g de fraises Capella
- 1 salade verte
- 500 g de tomates cœur de bœuf
- 2 avocats bio
- 50 g de pignons de pin
- Assaisonnement vinaigre balsamique, herbes aromatiques

Préparation

Coupez les tomates en rondelles, les fraises et les avocats en fines lamelles façon carpaccio. Disposez des feuilles de salade dans un plat à tarte (une fine couche). Disposez dessus une couche de rondelles de tomates, une couche de lamelles d'avocats et une couche de fraises. Ajoutez les pignons de pin et les herbes aromatiques selon votre goût. Assaisonnez et dégustez. *Recette réalisée par Karine Vanpouille.*

Plats





Dhal de lentilles corail



15 min



20 min

Ingrédients

(Pour 10 personnes)

- 200 g de lentilles corail
- 200 g de pousses d'épinards
- 2 oignons
- 40 g de gingembre épluché
- 5 g de curcuma
- 20 cl de bouillon de volaille
- 4 gousses d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 1 belle tomate
- 4 brins de thym citron
- 5 tiges de coriandre
- Sel et poivre

Préparation

Faire suer les oignons dans de l'huile d'olive avec l'ail râpé, le gingembre râpé, et les pousses d'épinards. Laissez compoter. Rincez 3 fois à l'eau claire les lentilles corail puis ajoutez à la première préparation la tomate émincée. Mouillez au bouillon de volaille avec le curcuma et le thym. Laissez cuire 5 minutes et ajoutez le lait de coco. Laissez cuire à feu doux en remuant de temps en temps. Ajoutez la coriandre fraîche ciselée et assaisonnez selon votre goût. *Recette réalisée par Fabrice Bernard.*

L'Archipel

Recette de Fabrice Bernard - chef

4 rue François Clouet
La Chapelle-sur-Erdre

Coller ici la photo
de la recette

Carry de porc



25 min



25 min

Ingrédients

- 2 gousses d'ail
- 2 oignons
- 600 g d'échine de porc
(ou joue de porc)
- Gingembre
- Curcuma
- Huile d'olive
- Concentré de tomate
- Sel
- Poivre

Préparation

Faites revenir les oignons et les gousses d'ail dans l'huile. Découpez les morceaux de l'échine de porc puis ajoutez-les.

Laissez mijoter et ajoutez-y le gingembre, le curcuma, le sel, le poivre et le concentré de tomates.

Recette réalisée par Cyril Caillé.

Coller ici la photo
de la recette

Bœuf aux oignons



15 min



2 h

Ingrédients

(Pour 4 personnes)

- 600 g de viande à fondue
- Sauce soja
- Sucre roux
- Miel
- Gingembre
- Farine
- 1 citron vert
- 4 oignons
- Riz

Préparation

Coupez la viande en lamelles et faites-la mariner dans un mélange de miel, sauce soja et sucre (au moins deux heures). Puis, faites sauter la viande en rajoutant le jus d'un citron vert et rajoutez 50 cl d'eau. Équilibrez avec du sucre, du miel et de la sauce soja. Ajoutez un peu de gingembre en poudre. Épaississez avec un peu de farine. En fin de cuisson, mettez du riz basmati à cuire 11 minutes dans de l'eau bouillante. *Recette*

réalisée par Julien.

Coller ici la photo
de la recette

Sauce Marchand de vin



2 min



1 h

Ingrédients

(Accompagnement pour
viande rouge)

- 2 échalotes
- 2/3 verre de vin rouge
- 1/3 eau
- 1 grande cuillère de
fond de veau
- Beurre

Préparation

Faites blanchir les
échalotes dans du beurre.
Ajoutez le vin, l'eau et le
fond de veau.

Faites bouillir. Réduisez le
feu au minimum, pendant 1
heure.

*Recette réalisée par Maria
Mercier.*



Poulet à la coriandre



25 min



50 min

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 4 blancs de poulet
- 1 botte de coriandre fraîche
- 25 cl de crème fraîche
- 35 cl de vin blanc
- 2 échalotes de la Ferme du Limeur
- 3 carottes de la Ferme du Limeur
- Sel
- Poivre
- 1 Kub or

Préparation

Émincez le poulet et faites-le revenir dans une cocotte avec de l'huile, du sel, et poivre puis mettez de côté. Faites revenir les échalotes émincées et déglacées avec le vin blanc. Réduisez légèrement et incorporez le Kub or. Rajoutez les carottes coupées finement en rondelles et le poulet. Laissez mijoter 15 à 20

minutes et rajoutez la crème fraîche. Mettez sur feu doux pendant 20 à 30 min. Salez et poivrez. Sur la fin de cuisson, mettez la coriandre finement ciselée. En accompagnement, proposez du riz, des pâtes ou des haricots verts de la Ferme du Limeur. *Recette réalisée par*



Poulet tandoori et chutney aux pêches



30 min +
1 h de marinade



30 min

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 4 cuisses de poulet
- 1 concombre
- 2 yaourts bulgares
- 1 citron
- 20 g d'épices tandoori
- Brins de menthe

Marinade :

- 4 pêches bien mûres
- 2 oignons
- 25 g de raisins secs
- 1 cuillère à café de gingembre
- 150 g de sucre roux
- 7 cl de vinaigre de cidre
- 1 pincée de piment
- 4 épices

Préparation

Mélangez les yaourts, les épices tandoori, le jus de citron et le sel. Faites des entailles dans les cuisses de poulet et laissez mariner 1 heure. Coupez le concombre en dés et mélangez avec le yaourt et la menthe. Réservez au frais. Épluchez les pêches et coupez-les en dés. Émincez les oignons. Mélangez le tout dans une casserole pour obtenir une confiture. Faites cuire les morceaux de poulet à 200°C. Disposez le poulet dans l'assiette avec le riz, le concombre et le chutney.

Recette réalisée par Anne-Elisabeth Desmotz.



Blanquette de poulet



20 min



2 h

Ingrédients

(pour 4 personnes)

- 8 pilons de poulet
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 poireau
- 1 botte de persil de la Ferme de la Gergaudière
- 2 Kub or
- 1 pot de crème fraîche de la Ferme de la Panetière
- 1 jaune d'œuf de la Ferme du Limeur

Préparation

Faites revenir les pilons dans l'huile d'olive. Coupez les légumes en petits morceaux. Couvrez l'ensemble d'eau et ajoutez les Kub or. Laissez mijoter à feu doux pendant deux heures ou plus. À la fin, prenez le bouillon, mélangez le jaune d'œuf et la crème fraîche. Servez en agrément du riz ou pommes de terre à l'eau. En décoration, ajoutez une branche de persil.

Recette réalisée par Virginie Gounant.



Cercle chapelain



20 min



40 min

Ingrédients

(Pour 8 personnes)

- 2 ronds de pâte Brisée
- 1 jaune d'œuf
- 350-400 g de boudins bien maigres
- 4 oignons jaunes
- 3 ou 4 pommes à cuire
- 4 pommes de terre Charlotte
- 250 g de tome chapelain
- Sel, poivre, beurre, persil

Préparation

Étalez un premier fond de tarte dans le moule en la faisant déborder. Mettez au frais. Ciselez les oignons et faites-les fondre dans une poêle beurrée. Épluchez et coupez les pommes, faites-les sauter à la poêle pour les cuire légèrement, salez et poivrez. Précuissez les pommes de terre à la vapeur. Enlevez la peau des boudins et coupez

ceux-ci en fines rondelles. Étalez sur le fond de tarte, une couche d'oignons, puis les pommes. Recouvrez les pommes avec des rondelles de boudins. Puis une couche de pommes de terre coupées en rondelles (et persil). Finissez par les lamelles de fromage chapelain. Fermez la préparation avec la deuxième pâte Brisée.

Recette réalisée par Nicole Barre.



Quiche chapelaine



10 min



25 min

Ingrédients

- Fromage râpé (une poignée)
- 4 œufs
- 25 cl de crème fraîche
- 10 cl de lait
- Sel
- Poivre
- Lardons
- Poivrons ou poireaux
- 1 pâte brisée

Préparation

Battez les œufs. Ajoutez le lait et la crème. Mélangez bien le tout. Ajoutez une poignée de gruyère râpé. Salez, poivrez.

Étalez les poireaux et les lardons cuits à la poêle préalablement sur la pâte brisée. Recouvrez le tout avec la préparation.

Faites cuire à 180°C à four chaud.

Recette réalisée par Olivier Garreau.

Coller ici la photo
de la recette

Poêlée de courgettes au boulgour



10 min



15 min

Ingrédients

- 4 petites courgettes
- 1 paquet de lardons fumés
- 1/2 verre de boulgour
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel
- Herbes de Provence

Préparation

Faites revenir dans l'huile d'olive : oignons, ail, courgettes (coupées en 1/2 tranches).

Ajoutez les lardons, le boulgour + 1/2 verre d'eau, sel et herbes de Provence.

Après 5 minutes, couvrez et laissez cuire 5-10 minutes.
Recette réalisée par la famille Cottancin.



Gratin de courgettes aux saucisses de M^{lle} Capucine



10 min



25 min

Ingrédients

- 1, 2 kg de courgettes de la Ferme Fruitière
- Fromage râpé
- 500 g de saucisses fumées
- 1 œuf de la ferme du Limeur
- Lait bio entier
- 40 g de farine bio
- 40 g de beurre
- Tome chapelaine

Préparation

Lavez et râpez les courgettes, faites-les dégorger 15 minutes. Pendant ce temps, réalisez la béchamel. Faites fondre le beurre avec la farine dans une casserole. Ajoutez le lait et portez à ébullition. Une fois prise, ajoutez le fromage râpé et le jaune d'œuf. Coupez les saucisses dans le sens de la longueur. Dans un plat rectangulaire beurré, mettez une couche

de courgettes égouttées, les saucisses en lamelles, le reste des courgettes par dessus. Ajoutez la béchamel et la tome pour un beau gratin.

Recette réalisée par Sophie Dubois.

Coller ici la photo
de la recette

Soupe carottes et dattes



15 min



50 min

Ingrédients

- 500g de carottes du Pré Marin
- 50 g de dattes
- 1 oignon
- 1,25 l d'eau
- 2 cubes bouillons de légume
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à café de cumin
- Huile d'olive

Préparation

Épluchez les carottes et l'oignon. Émincez les carottes, l'oignon et les dattes.

Faites revenir les carottes, l'oignon, les dattes, le miel et le cumin 5 min dans l'huile. Rajoutez l'eau et les bouillons.

Portez à ébullition puis laissez mijoter 25 min. Mixez.

Recette réalisée par Anna Sofia.

Coller ici la photo
de la recette

Soupe maison aux légumes et des croûtons



20 min



3 h

Ingrédients

- 5 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 navet
- 1 poireau
- 1 poivron rouge

Préparation

Épluchez les légumes et râpez-les finement. Ajoutez 1l d'eau et faites-les cuire pendant 3 heures. Coupez du pain en petits carrés, huilez un moule à manqué.

Ajoutez le pain coupé et rajoutez l'huile d'olive (faire 3 tours d'huile).

Ajoutez le sel, le poivre, l'ail, les herbes de Provence et faites cuire au four pendant 20 minutes. Remuez de temps en temps.

*Recette réalisée par Anaïs
Métivier.*

Desserts





Pâte à tartiner au caramel



5 min



5 min

Ingrédients

- 1 kg de sucre
- 100 gr de glucose
- 350 gr de beurre fin demi sel
- 500 gr de crème liquide 35%

Préparation

Réalisez un caramel à sec : mettez le sucre et le glucose dans une poêle ou une casserole. Laissez fondre jusqu'à l'obtention d'une belle couleur.

Boulangerie Brangeon

Recette de Frédéric Brangeon

13 rue Martin Luther King
3 rue de Flandre
La Chapelle-sur-Erdre

Versez la crème liquide tiède petit à petit pour couper la cuisson.

Faites bouillir et ajoutez rapidement le beurre en morceau. Refaites bouillir. Coulez la pâte à tartiner chaude dans les pots.

Recette réalisée par Frédéric Brangeon.

Coller ici la photo
de la recette

Gâteau niçois



20 min



40 min

Ingrédients

Pâte :

- 5 cuillères à soupe de farine
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 3 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 sachet de levure chimique
- 1 œuf
- 4-5 pommes selon la taille
- 1 pincée de sel

Sauce :

- 75 g de beurre
- 1 œuf

Préparation

Mélangez l'ensemble des ingrédients pour obtenir une pâte lisse. Beurrez un moule, versez la pâte, épluchez les pommes en rondelles, garnissez avec la pâte. Mettez au four 20 minutes à 180°C.

Pour la sauce, faites fondre 75 g de beurre, ajoutez l'œuf et mélangez.

Mettez la sauce sur le gâteau et remettez au four 20 minutes. *Recette réalisée par Cécile Cotteau.*



Soleil au Nutella



10 min



20 min

Ingrédients

- 2 pâtes feuilletées
- Nutella
- 1 jaune d'œuf

Préparation

Étalez la pâte feuilletée et piquez-la avec une fourchette. Faites fondre légèrement le Nutella au micro-ondes. Étalez-le sur la pâte. Mettez la 2^{ème} pâte par dessus. Posez un verre, au milieu sur le dessus de la réalisation, puis coupez 16 parts. Tournez les parts découpées et rapprochez-les par 2. Mettez le jaune d'œuf dans un bol avec un peu d'eau. Étalez-le au pinceau sur le gâteau. Mettez 20 minutes au four à 200°C. *Recette réalisée par Louane Berland.*

Coller ici la photo
de la recette

Tiramisu au chocolat



20 min + 2 h au frais

Ingrédients

- 12 boudoirs
- 250 g de mascarpone
- 3 œufs
- Cacao en poudre
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 100 ml de lait

Préparation

Faites chauffer le lait en y ajoutant le cacao en poudre. Trempez les boudoirs dans le lait. Tapissez le fond d'un moule. Séparez les blancs d'œufs. Battez les blancs en neige et réservez. Dans un saladier, mélangez les œufs avec le sucre en poudre et ajoutez le mascarpone. Ajoutez délicatement les blancs en neige à cette préparation. Versez cette préparation sur les boudoirs. Réservez au frais 2h. Saupoudrez de cacao avant de servir.

Recette réalisée par la famille Abadie.



Cookies



10 min



15 min

Ingrédients

(Pour 4 personnes)

- 75 g de sucre
- 75 g de beurre fondu
- 150 g de farine
- 1 œuf
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 cuillère à soupe de levure chimique
- 100 g de chocolat

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Faites fondre le beurre et coupez le chocolat en petits morceaux. Dans un saladier, versez le sucre, le sucre vanillé, le beurre, l'œuf.

Ajoutez le chocolat. Formez des petits cookies sur la plaque de cuisson.

Faites cuire au four 15 min à 180°C. *Recette réalisée par Lana Martin.*

Coller ici la photo
de la recette

Tarte au citron et Spéculoos



15 min



20 min

Ingrédients

- 1 boîte de lait concentré 397 g
- 3 citrons
- 2 œufs
- 250 g de Spéculoos
- 100 g de beurre

Préparation

Mélangez le lait concentré avec les deux œufs et le jus des citrons. Émiettez les Spéculoos. Faites fondre le beurre et mélangez-le aux Spéculoos. Mettez la pâte à Spéculoos dans un fond de plat.

Prenez le zeste des citrons et mélangez-le à la préparation. Versez la préparation sur la pâte aux Spéculoos.

Faites cuire 20 minutes au four à 180°C. *Recette réalisée par Emilie Morin.*

Coller ici la photo
de la recette

Tarte aux pommes



25 min



30 min

Ingrédients

- 4 pommes
- 1 pâte feuilletée
- Beurre
- Sucre
- Cannelle

Préparation

Étalez la pâte. Épluchez les pommes, coupez-les et étalez-les. Saupoudrez de sucre.

Déposez quelques morceaux de beurre.

Faites cuire 30 minutes à 180°C. *Recette réalisée par Claire.*

Coller ici la photo
de la recette

Tarte tatin



15 min



45 min

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 8 pommes de la Ferme Fruitière
- 5 cuillères à soupe de caramel au beurre salé

Préparation

Coupez les pommes. Étalez le caramel au fond du plat. Disposez les pommes.

Mettez la pâte feuilletée par dessus.

Enfournez à 180°C. *Recette réalisée par Audrey Millet.*

Coller ici la photo
de la recette

Pancakes aux pommes et fromage blanc



15 min



5 min

Ingrédients

- 2 petites pommes
- 60 g de lait chapelain
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de farine
- 70 g de sucre
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de levure

Préparation

Dans un bol, mélangez au fouet le fromage blanc et l'œuf battu. Ajoutez la farine mélangée à la levure, puis le lait. Fouettez bien pour obtenir une pâte lisse sans grumeaux. Versez le sucre. Mélangez et réservez. Poêlez les pommes, coupez-

les en deux sans pépins. Râpez-les et incorporez-les à la pâte. Mélangez délicatement. Laissez reposer au moins une heure. Faites chauffer une poêle. Graissez-la légèrement. Déposez des tas de pâte dans la poêle. Faites cuire à feu moyen quelques minutes. Puis retournez les pancakes. *Recette réalisée par la famille Angevin.*

Crumble

Coller ici la photo
de la recette



15 min



30 min

Ingrédients

- 7 pommes
- 1 dose de farine
- 1 dose de beurre
- 1 dose de sucre
- Pépites de chocolat

Préparation

Coupez les pommes et disposez-les dans le plat. Faites fondre le beurre. Mélangez sucre, farine et beurre.

Émiettez la pâte sur les pommes avec quelques pépites.

Faites cuire 30 minutes à 180°C. *Recette réalisée par Vanessa Leger.*

Coller ici la photo
de la recette

Cheesecake fraises capella



15 min + 3 h au frais

Ingrédients

- 250 g sablés bretons
- 80 g de beurre mou
- 3 feuilles de gélatine
- 250 g de ricotta ou fromage blanc
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- Fraises pour le coulis

Préparation

Écrasez les sablés bretons et rajoutez le beurre mou. Mélangez l'ensemble. Aplatissez dans un plat avec une cuillère et mettez au frigo. Mettez les jaunes d'œufs dans un plat, ajouter le sucre, la ricotta et mélangez à feu

doux. Rajoutez les feuilles de gélatine (mises dans l'eau auparavant et bien essorées avant). Mélangez le tout et versez dans un récipient. Montez les blancs en neige. Mélangez avec le reste de la préparation. Mettez les fraises sur les biscuits écrasés et versez le mélange par dessus. Mettez au frigo pendant 3 heures minimum. Rajoutez du coulis de fraise avant dégustation (facultatif).

Recette réalisée par Adeline Joumier.

Coller ici la photo
de la recette

Framboisier facile



15 min



30 min

Ingrédients

- 1 pâte à gâteau au citron
- 250 g de framboises de la Ferme Fruitière
- 250 g de mascarpone
- 60 g de sucre

Préparation

Faites cuire la pâte à gâteau dans un moule à cake comme indiqué sur l'emballage. Quand il est refroidi, coupez-le en deux dans le sens de la longueur.

Mélangez le mascarpone et le sucre. Répartissez la moitié du mélange sur la base du gâteau. Recouvrez des framboises et recouvrez-les du reste de mélange de mascarpone et de sucre. Posez le dessus du gâteau.
Recette réalisée par la famille Archeveque.

Far breton

Coller ici la photo
de la recette



10 min



1 h

Ingrédients

- 300 g de farine
- 250 g de sucre
- 5 œufs
- 1 litre de lait
- 200 g de pruneaux (dénoyautés)
- 100 g de raisins secs
- Beurre (fond du plat)

Préparation

Dans un saladier, mélangez la farine et le sucre. Ajoutez les œufs au mélange. Ajoutez le lait.

Mettez les pruneaux dans le fond du plat beurré. Ajoutez les raisins secs. Versez la préparation dans le plat.

Faire cuire 20 minutes à 220° C puis à 190°C.

Recette réalisée par Diane Le Cloirec.

Coller ici la photo
de la recette

Flan maison bio



25 min



40 min

Ingrédients

- 210 g de sucre de canne blanc bio
- 650 ml de lait entier
- 2 gousses de vanille
- 2 œufs et 3 jaunes d'œufs de la Ferme du Limeur
- 25 cl de crème liquide bio
- 90 g de fécule de maïs ou pomme de terre bio

Préparation

Faites bouillir le lait avec la vanille et la crème liquide. Battez les œufs en neige. Ensuite, rajoutez le sucre. Mélangez bien et rajoutez la fécule de maïs. Remuez bien. Quand le lait commence à bouillir, versez le lait dans la préparation. Remettez la préparation dans une casserole à feu doux pendant 5 minutes et remuez bien. Rajoutez 30 g de beurre et remuez. Versez dans un moule

beurré. Laissez refroidir pendant 5 heures, puis enfournez pendant 10 minutes. *Recette réalisée par Nicoles.*

Coller ici la photo
de la recette

Bonhomme pain d'épices



20 min



8 min

Ingrédients

- 250 g de farine
- 100 g de beurre
- 100 g de sucre
- 100 g de mélasse
- 1 jaune d'œuf de la ferme du Limeur
- Poudre de gingembre (moulu)
- Cannelle
- Clou de girofle
- Pincée de sel
- Pincée de levure classique
- Pincée de bicarbonate

Préparation

Mélangez le beurre et le sucre puis ajoutez le jaune d'œuf et mélangez. Mélangez la farine, le sel, la levure, le bicarbonate, la cannelle, les clous de girofle, le gingembre, puis incorporez le 1^{er} mélange. Remettez au frais environ 30 min. Puis étalez sur environ 0,5 mm. Découpez un gingerbread man.

Faites cuire 8 minutes à 175°, laissez refroidir. Puis décorez avec un glaçage royal au chocolat. *Recette réalisée par Maiwenn Stephenson.*

Entrées - Apéritif

Rillettes de jambon -	p5
Rillettes de thon -	p6
Houmous -	p7
Préfou à l'ail et crevettes -	p8
Sablés apéritifs -	p9
Tartine à la tome chapelaine -	p10
Salade fraîcheur rouge et verte -	p11

Plats

Dhal de lentilles corail (recette l'Archipel) -	p13
Carry de porc -	p14
Boeuf aux oignons -	p15
Sauce Marchand de vin -	p16
Poulet à la coriandre -	p17
Poulet tandoori et chutney aux pêches -	p18
Blanquette de poulet -	p19
Cercle chapelain -	p20
Quiche chapelaine -	p21
Poêlée de courgettes au boulgour -	p22
Gratin de courgettes aux saucisses -	p23
Soupe carotte et dattes -	p24
Soupe maison aux légumes et des croûtons -	p25

Desserts

Pâte à tartiner au caramel (recette Brangeon) -	p27
Soleil au nutella -	p28
Tiramisu au chocolat -	p29
Cookies -	p30
Gâteau niçois -	p31
Tarte au citron et spéculoos -	p32
Tarte aux pommes -	p33
Tarte tatin -	p34
Pancakes aux pommes et fromage blanc -	p35
Crumble -	p36
Cheesecake fraises capella -	p37
Framboisier facile -	p38
Far breton -	p39
Flan maison bio -	p40
Bonhomme pain d'épices -	p41

