



Quelques souvenirs gustatifs des rencontres pédestres

Croquants aux fruits secs	1
Petits gâteaux aux noix	2
Cake aux fruits secs et agrumes	2
Vin Chaud (vin rouge du Mont Ventou)	2
Quiche à la sardine (sans pâte)	3
Gâteau à la carotte	3
Pain d'épices à l'ancienne	4
Cake Courgette et thon	4
Gâteau à la farine de Noisette	5
Moelleux chocolat - Bouchées	5
Pain d'épices	6

Croquants aux fruits secs

20 novembre 2021 à Artannes



- 250 g de farine
- 250 g de sucre en poudre
- 250 g de fruits secs (amandes, noix ou noisettes)
- 3 œufs
- Arôme divers : rhum, fleur d'oranger selon votre goût

Mélanger tous les ingrédients

Étaler la pâte sur une plaque garnie d'un papier sulfurisé

Cuire au four thermostat 6 – 180° environ 20 mn maxi

Couper en morceaux avant que la pâte ne durcisse

Petits gâteaux aux noix

décembre 2021 à Esvres



- 1 gros œuf
- 150 g de noix concassées
- 90 de sucre

Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre et les noix

Battre le blanc en neige et l'incorporer à la préparation

Bien mélanger délicatement.

Mettre en petite boule sur une plaque avec papier cuisson

Cuire 10/12 mn à 180°

Cake aux fruits secs et agrumes

du 15 janvier 2022 à Saint-Avertin



- 80 g de raisins secs
- 80 g d'amandes décortiquées
- 20 g d'amandes effilées
- 1 citron
- 1 orange (facultatif) ou rhum
- 3 œufs
- 150 g de beurre
- 150 g de farine
- 30 g de maïzena
- 130 g de sucre en poudre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 sachet de levure

Faire macérer les raisins dans le jus d'orange ou le rhum chaud.

Concasser les amandes et raper le le zeste du citron

Faire fondre le beurre

Préchauffer le four à 180°

Beurrer un moule et tapisser de 2/3 des amandes effilées.

Melanger la farine, la maïzena et la levure

Battre les œufs avec le sucre. Ajouter le zeste, le beurre les farines, les raisins et les amandes

Verser la pâte dans le moule et parsemer les amandes restantes

Mettre au four 45 à 50 min

Vin Chaud (vin rouge du Mont Ventou)

19 février 2022 à Ballan Miré



pour 12 personnes (MARMITON)

- 1,5 litre de vin rouge (bordeaux, bourgogne ou pinot noir)
- 250 g de sucre roux
- 1 zeste de citron
- 1 zeste d'orange
- 2 bâtons de cannelle
- 2 badianes (anis étoilé)
- 2 clous de girofle
- 1 morceau de gingembre émincé
- 1 pointe de couteau de noix muscade râpée
- 1 orange

Mélanger tous les ingrédients directement dans la casserole : vin, sucre, cannelle, étoiles de badiane, clous de girofle, gingembre, noix de muscade et zestes

Porter à ébullition très doucement et laisser frémir 5 minutes

Servir très chaud dans des verres en filtrant à l'aide d'une passoire

Quiche à la sardine (sans pâte)

19 mars 2022 Vernou sur Brenne

- ½ litre de lait
- 3 œufs cassés un à un
- 125 g de farine
- 100 g de gruyère râpé
- 5 ml de sel et 1 ml de poivre
- 5 g de beurre pour le moule
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche semi-épaisse
- 2 boîtes de sardines à la tomate séchée (à écraser à la fourchette avec la sauce

Dans un bol mélangeur, dans l'ordre ci-dessus, mêler, un à un, et au fur et à mesure chacun des ingrédients.

Verser la préparation dans un plat à tarte de 24 cm de diamètre(ou un plat à four rectangulaire)

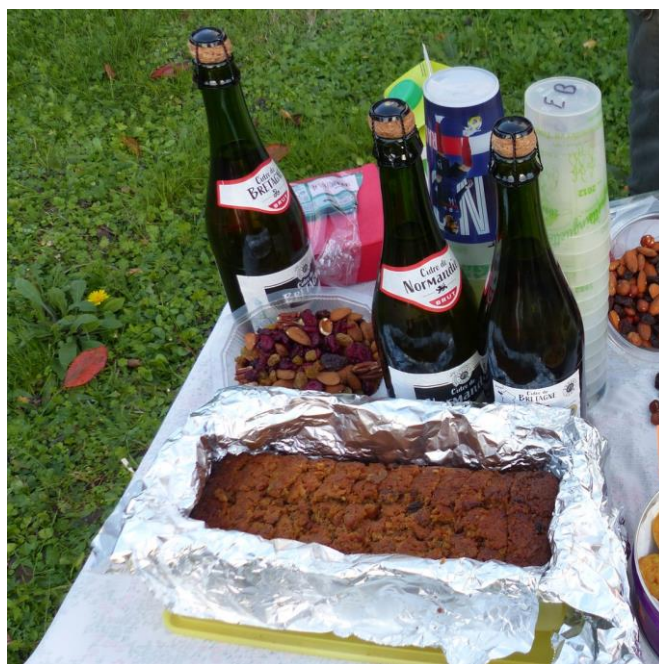
Cuisson selon votre four : 40 mn - Thermostat 7 ou 225° pour un four traditionnel

Servir chaud comme plat (entrée) ou laisser refroidir et découper en dés pour l'apéritif,

Gâteau à la carotte

19 novembre 2022 à Cérelles

- 150 g de beurre
 - 200 g de sucre roux
 - 300 g de carottes
 - 2 œufs
 - 200 g de farine
 - 3 c à café de levure
 - 1 c à café de cannelle
 - 1 pincée de muscade
 - 100 g de raisins secs
 - 50 de noix hachées
 - 3 c à soupe de lait
- Glaçage :
- 250 de fromage blanc
 - 4 c à café de jus de citron
 - 50 g de sucre glace



Beurrer et fariner le moule
 Eplucher et raper les carottes
 Faire fondre le beurre. Le mélanger avec le sucre
 Allumer le four à 170°
 Hors du feu ajouter les œufs au beurre, mélanger
 Mettre les carottes, mélanger, réserver
 Mélanger la farine, la levure et les épices.
 Passer ce mélange au tamis tout en l'incorporant à la préparation aux œufs
 Ajouter les raisins et les noix concassées.
 Verser le lait. Mélanger délicatement le tout
 Verser dans le moule et mettre au four 1h

Glaçage :

Mélanger le fromage blanc frais égoutté, le sucre et le jus de citron
 Démouler le gâteau tiède et laisser refroidir
 Le couper en 2 dans l'épaisseur. Garnir avec la moitié du glaçage et recouvrir le dessus du reste de glaçage.
 Mettre au frais 1 heure

Peut aussi se déguster sans glaçage

Pain d'épices à l'ancienne

17 décembre 2022 à Veigné

- 250 g de farine
- 125 g de sucre
- 1 c à café de bicarbonate de soude
- 1 verre de lait
- ¼ de c à café d'anis vert
- 2 c à soupe de miel liquide
- 1 c à café de 5 épices

Mélanger la farine, le sucre, les 5 épices, le bicarbonate et le lait
 Laisser reposer 1 heure
 Ajouter l'anis et le miel
 Verser dans un moule à cake beurré
 Mettre dans un four à 180° 30 à 45 min
 Démouler à chaud et laisser reposer sur une grille

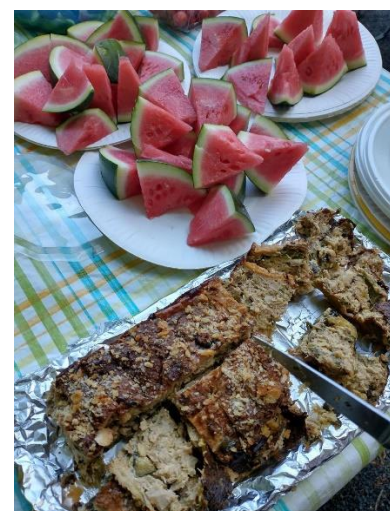


Cake Courgette et thon

17 juillet 2023 Val de Choissille

- 700 Gr de courgettes
- 4 œufs
- 240 gr de thon égoutté
- 30 gr de chapelure
- 30 gr de gruyère râpé
- Curry, persil si envie

Faire revenir les courgettes dans l'huile d'olive
 Mélanger les œufs en omelette et ajouter tous les ingrédients
 Cuire dans un moule à cake 40 minutes à 200 degrés
 Déguster chaud ou froid



Chanceaux le 17 février 2024



- Mélanger les jaunes avec le sucre en poudre
Ajouter la farine de noisette. Bien mélanger
Battre les blancs en neige et quand les blancs sont bien pris, y
ajouter le sucre glace
Incorporer les blancs en neige et la vanille
Cuire 30 min à 180°, chaleur tournante

21 septembre 2024 Bréhémont



- Préchauffer le four à 220° (chaleur NON tournante)
Faire fondre le chocolat avec le beurre (au micro-ondes)
Ajouter le sucre puis la farine puis les œufs
Faire cuire
- 25 min pour un gâteau entier
 - 10 min sous forme de bouchées

Pain d'épices

18 janvier 2025 Saint Martin le Beau

- 200g de farine
- 200 g de miel
- 25 g de beurre
- 25 g de sucre roux
- 1 paquet de levure chimique
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 1 C à soupe d'épices (mélange pour pains d'épices)
- 15 tours de moulin de poivre

1 - dans une casserole faire chauffer jusqu'à dilution complète, le beurre + le lait + le miel.

Laisser refroidir le temps de préparer le point 2.

2 - dans un saladier mettre farine + levure + sucre roux + épices + poivre, mélanger puis rajouter l'œuf et mélanger de nouveaux. Puis rajouter le point 1, mélanger afin d'obtenir un mélange homogène. Puis verser dans un moule à cake (j'utilise du papier cuisson dans le moule pour un démoulage parfait)

3 - préchauffer le four à 170° Puis enfourner durant 45 mn (peut varier suivant le four).