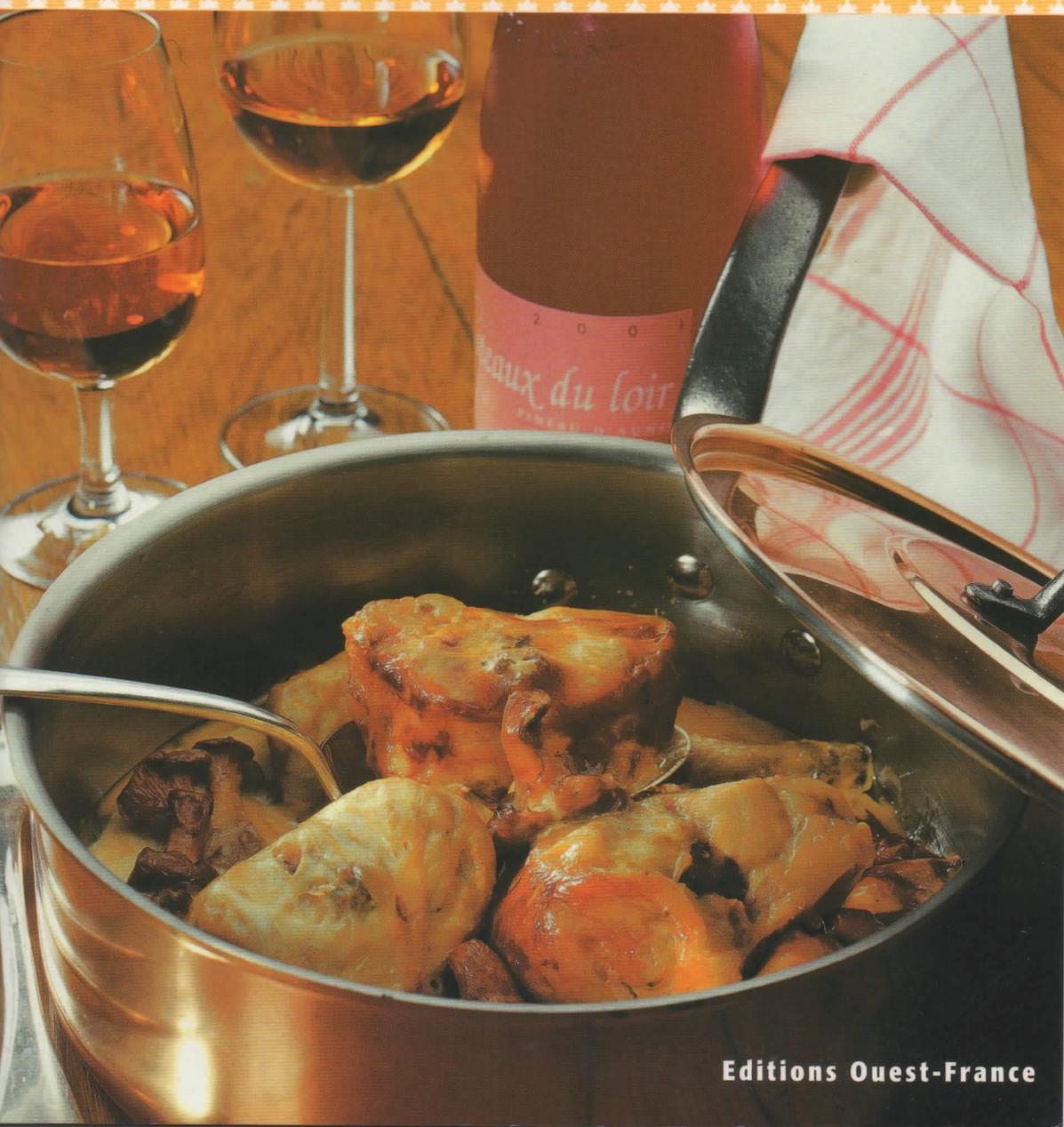


# Recettes

*traditionnelles*  
de la **Sarthe**

Katia et Guy Podevin



Editions Ouest-France



*La marmite sarthoise des 19 Bonnes Tables*

*La*  
**marmite**  
*sarthoise*  
*des*  
**19 Bonnes**  
*Tables*

**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 30 min**  
**Cuisson : 15 min**

700 g de blanc de poulet de Loué taillé en aiquillettes  
120 g d'arrière de lapin désossé, taillé en aiquillettes  
140 g de champignons en bâtonnets  
100 g de jambon blanc en bâtonnets  
25 cl de vin de Jasnières  
25 cl de fond de veau  
20 cl de crème fraîche  
Huile d'arachide et de noix  
500 g de choux en lanière  
500 g de carottes en julienne

**Cuire** les carottes et les choux à la vapeur. Réserver.

**Dans une sauteuse**, mettre à raidir le poulet et le lapin dans l'huile d'arachide bien chaude. Égoutter puis assaisonner avec l'huile de noix.

**Faire sauter** les champignons puis le jambon. Réserver.

**Déglacer** avec le Jasnières, réduire de trois quarts et ajouter le fond de veau puis la crème. Faire bouillir 1 min.

**Remettre** les ingrédients dans le sautoir, donner un bouillon et servir avec les légumes sur le côté.

*Faite de produits du terroir, cette recette, élaborée par les chefs créateurs de l'association des 19 Bonnes Tables sarthoises, appartient désormais au patrimoine culinaire sarthois.*

## Queue de bœuf aux échalotes et au Janus

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 4 h

1 kg de queue de bœuf en  
trçons

2 carottes en morceaux

1 oignon en morceaux  
1 bouquet garni  
12 échalotes épluchées  
1 bouteille de côteaux  
du Loir Cuvée Janus  
(7. Fresneau)  
1 cuillerée à soupe de  
farine  
Huile et beurre

### Les légumes

1 carotte entière  
1 demi-céleri rave  
1 navet long  
3 gros salsifis  
Sel et poivre

**Faire** revenir les morceaux de queue de bœuf dans un mélange beurre et huile. Colorer légèrement.

**Dans une cocotte**, laisser dorer oignons et carottes. Y ajouter les morceaux de queue de bœuf.

**Enrober** le tout avec la cuillerée de farine, puis mouiller avec le vin. Ajouter le bouquet garni et laisser mijoter trois bonnes heures à feu doux. La chair doit être fondante et se détacher facilement des os. Décanter la viande. Passer la cuisson au chinois et dégraisser si nécessaire.

### Les légumes

**Cuire** doucement les échalotes au vin. Saler et poivrer.

**Tailler** les légumes en rubans en utilisant un économe ou une mandoline.

**Cuire** à cru au beurre salé les carottes et le céleri.

**Cuire** à l'eau bouillante les navets et les salsifis.

**Dresser** sur un plat et disposer les légumes en dernier.

*Queue de bœuf aux échalotes et au Janus*





Poires au pineau d'Aunis et aux épices

Poires  
au pineau  
d'Aunis  
et aux épices

**Pour 6 personnes**  
**Préparation : 20 min et une nuit de repos**  
**Cuisson : 1 h environ**

6 belles poires bien mûres  
1 bouteille de coteaux du Loir rouge (cépage pineau d'Aunis pur)  
200 g de sucre

Mélange d'épices  
1 pincée de poivre du moulin, de muscade  
Quelques clous de girofle  
1 bâton de cannelle

**Peler** les poires en conservant la queue.

**Dans une casserole** en acier inoxydable, verser le vin, le sucre, les épices et les poires.

**Cuire** le tout doucement 30 à 40 min en retournant délicatement les poires de temps en temps. Lorsque les poires sont cuites, transvaser le tout dans un saladier et stocker une nuit au frais.

*Servir dans une assiette creuse accompagnée d'une glace à la vanille ou à la cannelle.*