

# JEU DES 7 MIAM EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



## LES RECETTES !



CHÂTAIGNES

POMMES  
DE TERRE

LENTILLES

NOIX

RAVIOLES

SAUCISSON

TRUITE

# EnvoyaJeux

[www.envoyajeux.com](http://www.envoyajeux.com)

## JEU DES 7 MIAM EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Ludus, le petit lézard globe-trotteur, la mascotte d'Envoyageux vous invite à la table des 7 MIAM... Cuisinez en famille ces recettes qui régaleront petits et grands dans cette magnifique région culinaire française.

À vos marques, prêts... **CUISINEZ !**



[www.envoyageux.com](http://www.envoyageux.com)

*En route pour une escapade gastronomique en AURA !*

- 1 CHÂTAIGNES**  
**LES SABLÉS À LA CHÂTAIGNE**
- 2 POMMES DE TERRE**  
**LE FARÇON SAVOYARD**
- 3 LENTILLES**  
**LE VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES DU PUY**
- 4 NOIX**  
**LA TARTE AUX NOIX**
- 5 RAVIOLES**  
**LE GRATIN DE RAVIOLES, PICODONS ET NOIX**
- 6 SAUCISSON**  
**LE SAUCISSON BRIOCHÉ LYONNAIS**
- 7 TRUITE**  
**LA TRUITE AU BLEU D'Auvergne**

[www.envoyageux.com](http://www.envoyageux.com)



## LES SABLÉS À LA CHÂTAIGNE

(pour une vingtaine de sablés)



- 150 g de farine  
de châtaigne

- 100 g de farine

- 125 g de beurre mou

- 1 œuf

- 125 g de sucre roux

Pour préparer ce bon goûter aux saveurs  
ardéchoises, n'oubliez pas vos tabliers !



**1 Mélang**er le beurre mou et le sucre afin  
d'obtenir un mélange homogène.



**2 Ajouter** l'œuf entier **puis**, petit à petit,  
les **2 farines** préalablement mélangées.



**3 Malax**er pour obtenir une pâte.

Confectionner une boule, l'envelopper  
de film alimentaire et la **laisser reposer 1 h**  
**au réfrigérateur**.



**4** Étaler la pâte et **découper les sablés**  
à l'emporte-pièce.

Disposer les sablés sur une plaque  
de cuisson et **enfourner 20 min à 150° C**.



**5 Saupoudrer** de sucre avant de déguster.

*Pour vos desserts de Noël,  
vous pouvez les recouvrir d'une couche  
de chocolat.*

*Les saveurs chocolat et châtaigne  
s'accordent très bien!*

*Ludus*



## LE FARÇON SAVOYARD

(pour 4 personnes)



- 1,2kg de pommes de terre à chair farineuse pour purée
- 3 œufs
- 40g de beurre
- 20cl de lait
- 10 pruneaux
- 1 petite poignée de raisins secs
- Sel, poivre

Pour cuisiner ce gratin savoyard, n'oubliez pas vos tabliers !



**3x** Ajouter les œufs battus, le beurre, les pruneaux et les raisins secs. Bien mélanger le tout.  
Saler et poivrer.

**4** Beurrer un plat à gratin et **mettre au four à 200° C pendant 15 min.**  
Le dessus du gratin doit être doré.

**1** Cuire les pommes de terre à l'eau avec leur peau.

**2** Éplucher les pommes de terre, les écraser à la fourchette.  
Ajouter le lait chaud pour obtenir une purée.

*Ce gratin sucré-salé se déguste simplement avec une salade, mais il peut aussi accompagner une viande en sauce.*

Ludus





## LE VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES DU PUY

(pour 4 personnes)



- 120 g de lentilles  
vertes du Puy

- 1 oignon

- 2 carottes

- 1 pomme de terre

- 1,5 l d'eau

- 1 cube de bouillon  
de volaille

- Thym et laurier

- Huile, sel, poivre

Pour cuisiner cette soupe aux saveurs  
du terroir auvergnat, n'oubliez pas  
vos tabliers !



**Faire revenir** dans une marmite avec un peu  
d'huile, l'oignon haché, les carottes et la pomme  
de terre, coupées en dés.



**Ajouter** les lentilles rincées, le cube de bouillon,  
le thym, le laurier et l'eau.

Saler et poivrer puis **laisser mijoter** 45 min.



**Retirer** le thym et le laurier.

**Mixer** la préparation jusqu'à l'obtention  
d'un velouté.

Déguster bien chaud.

*Pour augmenter l'onctuosité  
de ce velouté, vous pouvez ajouter  
une cuillère à soupe de crème fraîche  
au moment de servir.*

*Ludus*



## LA TARTE AUX NOIX

(pour 8 personnes)



### Pour la pâte sablée

- 250 g de farine
- 50 g de sucre glace
- 125 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 30 cl d'eau
- Sel

### Pour la garniture

- 300 g de cerneaux de noix
- 4 œufs
- 250 g de sucre
- 55 g de beurre
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 2 cuillères à soupe de farine

Pour cuisiner cette spécialité grenobloise très gourmande, n'oubliez pas vos tabliers !



### 1 Préparer la pâte sablée.

Verser dans un saladier la farine et le beurre froid coupé en morceaux, bien mélanger puis ajouter le sucre glace, le jaune d'œuf, l'eau froide et 1 pincée de sel. Arrêter de mélanger dès l'obtention d'une belle pâte. Former une boule, la recouvrir de film alimentaire et laisser reposer 30 min au réfrigérateur.

Faire cuire à blanc pendant environ 10 min dans un four à 180°C.



### 2 Préparer la garniture.

Mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le beurre fondu, l'extrait de vanille et la farine.



**Hacher** grossièrement la moitié des noix et les disposer sur le fond de tarte.



**Verser la garniture** dessus et disposer le restant des cerneaux de noix sur le dessus.



**Faire cuire** dans un four à 200°C pendant 10 min, puis poursuivre à 170°C pendant 10 min.

*Pour ajouter un peu de gourmandise, vous pouvez napper votre tarte avec un bon caramel au beurre salé fait maison avant de la déguster !*

Ludus



## LE GRATIN DE RAVIOLES, PICODONS ET NOIX

(pour 4 personnes)



- 2 paquets  
de ravioles

- 2 Picodons

- 6 noix entières

- 20cl de crème  
fraîche liquide

- 1 œuf

- Poivre

Pour préparer ce gratin de ravioles  
aux saveurs de la Drôme,  
n'oubliez pas vos tabliers !



**Préchauffer** votre four à 210°C.



**Détacher** les ravioles.

Les disposer dans un plat à gratin avec  
les 2 Picodons coupés en dés.



**Mélanger** l'œuf battu, la crème liquide  
et les cerneaux de noix, puis poivrer.



**Verser le mélange** sur les ravioles.



**Faire cuire** à 210°C pendant 15 à 20 min,  
en fonction du gratiné souhaité.

*Pour détacher plus facilement  
les ravioles, mettez-les 10 minutes  
au congélateur juste avant.*

*Ludus*



## LE SAUCISSON BRIOCHÉ LYONNAIS

(pour 4 personnes)



- 1 saucisson à cuire  
pistaché ou nature  
de 500g

- 1 jaune d'œuf

**Pour la brioche**

- 200g de farine

- 1 sachet de levure  
de boulanger dés-  
hydratée ou ½ cube  
de levure fraîche.

- 1 cuillère à soupe  
de sucre

- 2 œufs

- 80g de beurre

- Sel

Pour préparer cette recette emblématique  
de Lyon, n'oubliez pas vos tabliers !



### 1 Préparer la pâte à brioche.

Mélanger dans un saladier, la farine, la levure, le sucre, le sel et les 2 œufs un par un. Pétrir pendant 5 min environ avant d'incorporer le beurre pas trop froid. Pétrir à nouveau pour obtenir une jolie boule. Couvrir le saladier avec un torchon et laisser gonfler la pâte pendant environ 30 min. Puis pétrir à nouveau la pâte et l'emballer dans un film alimentaire sans la serrer. Laisser reposer pendant 2 h au réfrigérateur.



2

Pendant ce temps, **faire cuire** le saucisson dans une grande casserole d'eau frémissante pendant environ 45 min.

Laisser refroidir et **retirer la peau**.

3\*

**Étaler** la pâte, **déposer** le saucisson au centre, **l'enrouler** avec la pâte, **bien replier les côtés** et disposer le tout dans un moule à cake beurré.

4

**Réaliser des décorations** avec les restes de la pâte, badigeonner avec le jaune d'œuf.

5

**Faire cuire** pendant environ 35 min dans un four à 180°C.

*Une astuce : pour éviter que le saucisson ne se décolle de la pâte lors de la cuisson, badigeonnez-le de jaune d'œuf et roulez-le dans la farine avant de l'enrouler dans la pâte à brioche !*

Ludus



## LA TRUITE AU BLEU D'Auvergne

(pour 4 personnes)



- 4 truites vidées

- 60g de beurre

- 50g de bleu d'Auvergne

- 50g de lardons

### Pour le court-bouillon

- 2,5l d'eau

- 1 oignon

- 1 carotte

- Thym

- Sel et poivre

*Vous pouvez aussi  
utiliser des cubes  
de court-bouillon...*

De retour de chez le poissonnier  
ou peut-être de la pêche, pour cuisiner,  
n'oubliez pas vos tabliers !



1

### Préparer le court-bouillon.

Porter à ébullition 2,5l d'eau avec l'oignon, la carotte, le thym, le sel et le poivre et laisser mijoter doucement pendant 20 min environ.

2

**Cuire** les truites dans le court-bouillon à feu doux pendant 15 min.



3

Pendant ce temps, **faire griller les lardons** dans une poêle.

4

**Découper** le bleu en petits dés.

5

**Égoutter** les truites et les poser sur le plat de présentation.

6

**Les arroser** avec le beurre fondu.  
Parsemer de lardons grillés et de dés de bleu.

*Vous pouvez accompagner ce plat  
de riz ou de quelques haricots verts  
et de rondelles de pommes de terre poêlées.*

*Ludus*



## ENVOYAJEUX, C'EST AUSSI...

DES BOX LUDIQUES ET ÉDUCATIVES POUR FAIRE VOYAGER LES ENFANTS  
AUX 4 COINS DU MONDE. UNE FAÇON ORIGINALE DE DÉCOUVRIR UN PAYS  
SANS BAGAGES... EN S'AMUSANT.

ET POUR VOUS METTRE EN APPÉTIT... N'OUBLIEZ PAS NOS JEUX DE CARTES **7 MIAM**  
POUR DÉCOUVRIR EN JOUANT, LES REPAS QUI ENCHANTEMENT PETITS ET GRANDS  
DANS CES MAGNIFIQUES PAYS,  
ET DANS NOS BELLES RÉGIONS DE FRANCE !



Toute la famille **ADORE** !

[www.envoyajeux.com](http://www.envoyajeux.com)



ENVOYAJEUX EST UNE ENTREPRISE FRANÇAISE SPÉCIALISÉE DANS LA CRÉATION  
ET LA FABRICATION DE JEUX ÉDUCATIFS POUR LES ENFANTS SUR LE THÈME  
DE LA DÉCOUVERTE DU MONDE.

ENVOYAJEUX EST UNE ENTREPRISE ÉTHIQUE, ENGAGÉE ET SOLIDAIRE. ELLE A  
CHOISI DE FABRIQUER EN FRANCE AVEC DES FOURNISSEURS À TAILLE HUMAINE  
ET AYANT UNE POLITIQUE ENVIRONNEMENTALE. LES IMPRESSIONS SONT RÉALISÉES  
SUR DU PAPIER ISSU DE FORÊTS GÉRÉES DURABLEMENT AVEC DES ENCRE À BASE  
VÉGÉTALE PAR UNE IMPRIMERIE



LES POCHONS ONT LE LABEL OEKO-TEX® STANDARD 100 ET SONT IMPRIMÉS  
AVEC DES ENCRE CERTIFIÉES ECO PASSPORT.

ENVOYAJEUX A ÉGALEMENT UNE DÉMARCHE SOLIDAIRE EN REVERSANT 5%  
DE SES BÉNÉFICES À DES ASSOCIATIONS ŒUVRANT POUR LES ENFANTS.

*Suivez-nous sur les réseaux sociaux  
et abonnez-vous à notre newsletter pour  
suivre notre actualité et découvrir  
nos nouveautés !*



[www.envoyajeux.com](http://www.envoyajeux.com)

# JEU DES 7 MIAM EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



## LES RECETTES !



CHÂTAIGNES

POMMES  
DE TERRE

LENTILLES

NOIX

RAVIOLES

SAUCISSON

TRUITE

**Recettes à cuisiner en famille, en présence d'un adulte !**

Conception - Création : **Envoyajeux** d'après une idée originale de Denis Martin. Tous droits réservés.

Réalisation graphique : **www.synthese-eca.com**

Imprimé en France par **Imprimerie Notre-Dame** - 80, rue Vaucanson - 38330 Montbonnot-St-Martin

Achevé d'imprimer : mars 2021 - Dépôt légal : mars 2021 - Lot : AURA-01

Loi n°49-956 du 16 juillet 1949 sur les publications destinées à la jeunesse.

Photos non contractuelles.

**EnVoyaJeux** - [bonjour@envoyajeux.com](mailto:bonjour@envoyajeux.com) - 54, pépinière d'entreprises  
Eurekalp - 38 660 Saint-Vincent-de-Mercuze

[www.envoyajeux.com](http://www.envoyajeux.com)