

JEU DES 7 MIAM EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



LES RECETTES !



CHÂTAIGNES

POMMES
DE TERRE

LENTILLES

NOIX

RAVIOLES

SAUCISSON

TRUITE

EnvoyaJeux

www.envoyageux.com

JEU DES 7 MIAM EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



Ludus, le petit lézard globe-trotteur,
la mascotte d'EnVoyagejeux 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 !

Ludus

En route pour une escapade gastronomique
en AURA !

1 CHÂTAIGNE

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





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  **Mélangier** 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  **Malaxer** 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)



- 1,2 kg 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 !



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.



3 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.

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 cube de bouillon de volaille |
| - 1 oignon | - Thym et laurier |
| - 2 carottes | - Huile, sel, poivre |
| - 1 pomme de terre | |
| - 1,5 l d'eau | |

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



1

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



2

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

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

3

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.

3

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

4

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

5

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
- 20 cl de crème fraîche liquide

- 1 œuf
- Poivre

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



1 Préchauffer votre four à 210°C.

2 Détacher les ravioles.

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



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

4 Verser le mélange sur les ravioles.

5 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'oeuf

Pour la brioche

- 200g de farine

- 1 sachet de levure de boulanger déshydratée ou $\frac{1}{2}$ cube de levure fraîche.

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 décos avec les restes de la pâte, badigeonner avec le jaune d'oeuf.

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'oeuf et roulez-le dans la farine avant d'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 20min environ.

2

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



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 ENCHANTEL PETITS ET GRANDS DANS CES MAGNIFIQUES PAYS, ET DANS NOS BELLES RÉGIONS DE FRANCE !



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 ENCRÈS À BASE VÉGÉTALE PAR UNE IMPRIMERIE



LES POCHONS ONT LE LABEL Oeko-Tex® STANDARD 100 ET SONT IMPRIMÉS AVEC DES ENCRÈS 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

JEU DES 7 MIAM EN AUVERGNE-RHÔNE-ALPES



LES RECETTES !



CHÂTAIGNES



POMMES
DE TERRE



LENTILLES



NOIX



RAVIOLLES



SAUCISSON



TRUITE

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

Conception - Crédit : **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 - 54, pépinière d'entreprises
Eurekalp - 38 660 Saint-Vincent-de-Mercuze

www.envoyajeux.com