



## Tradition Sarthoise

35 Place de l'Église

72 560 Changé

02.43.40.02.13

[mickaeldoire@traditionsarthoise.fr](mailto:mickaeldoire@traditionsarthoise.fr)

<http://www.traditionsarthoise.fr>

## Conseils de préparation

Désignation	Comment ?	Température °C	Temps ?	Conseils
<b>Apéritif</b>				
Petits fours, mini bouchées, cocktail apéro pruneaux	Au four	180	5 min	
<b>Entrées chaudes</b>				
Coquilles St Jacques, croustillant, bouchées, délice d'écrevisse feuilleté, écrin de la mer	Au four	180	10 + 15 min	10 min à découvert puis 15 avec papier alu
Escargots	Au four	180	25 min	Bien les serrer dans le plat, beurre vers le haut
Fleurons	Au four	180	3 min	Sur papier alu
Aumônière de lotte / noix de st jacques	Au four	140	30 min	20 min couvert d'un papier alu, 10 min sans
Cassolette de noix de st jacques/ joue de sandre	Au four	140	40 min	Dans la barquette avec papier alu
<b>Poissons</b>				
Fleurons	Au four	180	3 min	Sur papier alu
Poissons, brochettes de St Jacques et lotte	Au four	140 à 160	45 min	Dans la barquette avec papier alu
<b>Viandes, volailles, gibiers</b>				
Viande blanche et volaille, moelleux et pavé de chapon, délice de dinde	Au four	140 à 160	45 à 60 min	Dans la barquette avec papier alu
Pavé d'aiguillette de canard	Au four	160	20 à 30 min	Dans la barquette avec papier alu
Gibier, agneau, canard	Au four	140 à 160	20 à 30 min	Dans la barquette avec papier alu
<b>Accompagnements</b>				
Sauce	Casserole ou au micro onde	Feu/puissance moyen(ne)	2 à 10 min	
Poêlée gourmande, garniture forestière, marrons	Au four	160	20 min	Réchauffez dans la barquette alu puis démoulez pour servir
Gratin, écrasé de pommes de terre truffé	Au four	160	30 à 40 min	
Tomates provençales, fagots d'haricots, douceur de carotte, flan duxelle giroles, pomme gelée groseille, pomme rôtie, poire rôtie	Au four	160	20 à 30 min	



## Tradition Sarthoise

35 Place de l'Eglise

72 560 Changé

02.43.40.02.13

[mickaeldoire@traditionsarthoise.fr](mailto:mickaeldoire@traditionsarthoise.fr)

<http://www.traditionsarthoise.fr>

## A cuire

<b>Pavé de bœuf/ biche, tournedos</b>	Poêle	A feu vif	2 à 4 min	
<b>Rôti de bœuf/de biche</b>	Au four	200	15 à 20 min/kg	1,5kg = 25-30 min
<b>Rôti de chevreuil/de sanglier, gigot impérial</b>	Au four	180	30 à 40 min/kg	1,5kg = 45 à 60 min
<b>Dinde, chapon, oie</b>	Au four	160	150 à 170 min	Arrosez la viande copieusement régulièrement
<b>Gigot entier</b>	Au four	200	50 à 60 min	Arrosez la viande copieusement régulièrement
<b>Rôti de veau, orloff, rôti de porc</b>	Au four ou en cocotte	160 ou feu moyen	75 min	
<b>Filet de canard farci, filet mignon farci</b>	Au four ou en cocotte	160 ou feu moyen	60 min	Faire cuire la veille et découper froid pour avoir de plus belles tranches. Réchauffer au four avec un peu de sauce à 150°C pendant 30 min.
<b>Pintade/canette farci, rôti de chapon farci</b>	Au four ou en Cocotte	160 ou feu moyen	80 min pour 1kg600	Faire cuire la veille et découper froid pour avoir de plus belles tranches. Réchauffer au four avec un peu de sauce à 150°C pendant 30 min.