



Les
Recettes
du Village Sologne





Avant - Propos

Plongez au cœur des saveurs de la Sologne.

Réalisé par le Pays de Grande Sologne, en collaboration avec les associations présentes au Village des Paysages comestibles, Gastronomie et Terroir de Sologne – lors du Game Fair 2025, ces recettes célèbrent la richesse culinaire du territoire.

Découvrez comment sublimer les produits emblématiques de la Sologne : asperges, fraises, citrouilles, pommes, agneaux de Sologne, volailles fermières, fromages de chèvre, gibiers, champignons et miel ... Découvrez ainsi la véritable recette de la Tarte Tatin, du Pâté de Citrouille mais aussi la plus étonnante Salade de Fuzelien aux Lentilles vertes.

Un format visuel et ludique, pensé pour tous les gourmands, qui mêle patrimoine culinaire, transmission locale et plaisir de cuisiner.

Alors, prêt·e à mettre un peu de Sologne dans vos assiettes ?

VERRINE D'ASPERGES ET FRAISES



POUR
6 PERSONNES

RECETTE PAR LE PAYS DE GRANDE
SOLOGNE

450 g
d'asperges
blanches



300 g
de fraises



1 bouteille
de lait



Zestes d'1
citron



Sel et
poivre



2 cuillères à
soupe de
beurre



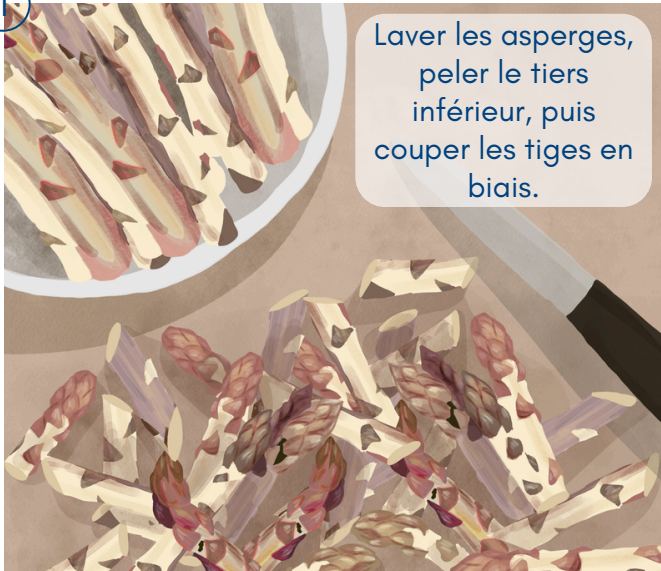
1 salade
verte



150 g de
fromage de
chèvre



1



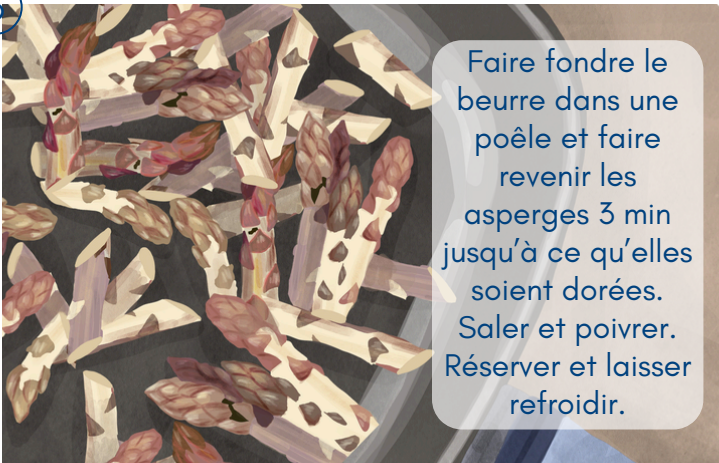
Laver les asperges,
peler le tiers
inférieur, puis
couper les tiges en
biais.

2



Equeuter et laver les fraises, puis les sécher à l'aide
d'un papier absorbant. Réserver 6 petites fraises et
couper le reste en tranche.

3



Faire fondre le
beurre dans une
poêle et faire
revenir les
asperges 3 min
jusqu'à ce qu'elles
soient dorées.
Saler et poivrer.
Réserver et laisser
refroidir.

4



Laver la salade
et la couper en
fines lamelles.

5



Mélanger le fromage de chèvre, la
salade, le lait et les zestes de citron.

6



Dans 6 verrines, alterner des couches
de crème, d'asperges et
de fraises puis finir par une tête
d'asperges.

PÂTÉ DE CITROUILLE



POUR
8 PERSONNES

RECETTE PAR LA CONFRÉRIÉ DES
MAGEUX D'PÂTÉ D'CITROUILLE

1 bouquet de
persil



1 jaune
d'œuf



1 oignon



400 g de
farine



Sel et
poivre



250 g de
beurre



500 g de
citrouille



40 g de
sucre



1



La veille, couper la citrouille
en petits dés et mettre dans
une passoire.

2



Couper l'oignon en petits morceaux et le
faire revenir 5 minutes.

3



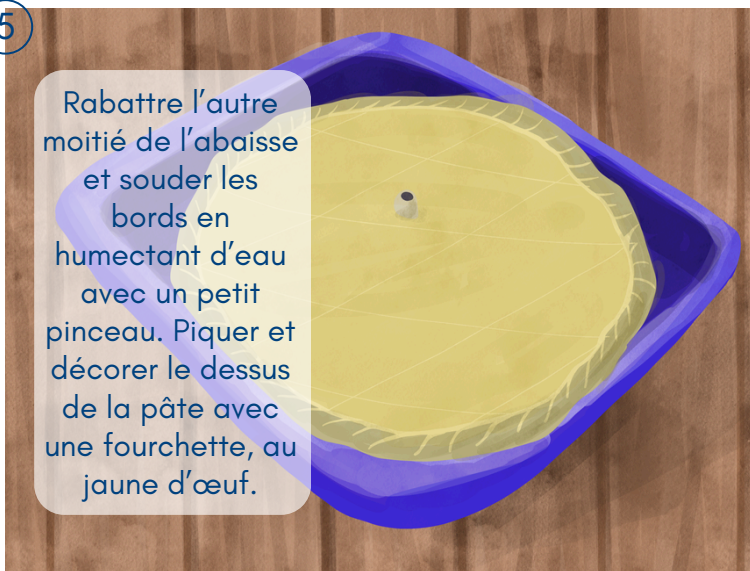
Égoutter et ajouter la citrouille. Saler et
poivrer. Incorporer le persil haché et
laisser dégorger la nuit au frais.

4



Préparer la pâte
feuilletée et laisser
la reposer 1 h.
Abaissier la pâte,
en garnir la moitié
avec les dés de
citrouille. Vérifier
l'assaisonnement,
sucre si besoin.

5



Rabattre l'autre
moitié de l'abaisse
et souder les
bords en
humectant d'eau
avec un petit
pinceau. Piquer et
décorer le dessus
de la pâte avec
une fourchette, au
jaune d'œuf.

6



Cuir au four moyen 30 min et servir
chaud.

SALADE DE FUZELIEN AUX LENTILLES VERTES



POUR
4 PERSONNES

RECETTE PAR LA CONFRÉRIÉ DES
CHEVALIERS DE LA GRAND'TABLE
DU FUZELIEN

250 g de
lentilles
vertes



250 g de
saucisson de
Fuzelien



1 salade
verte



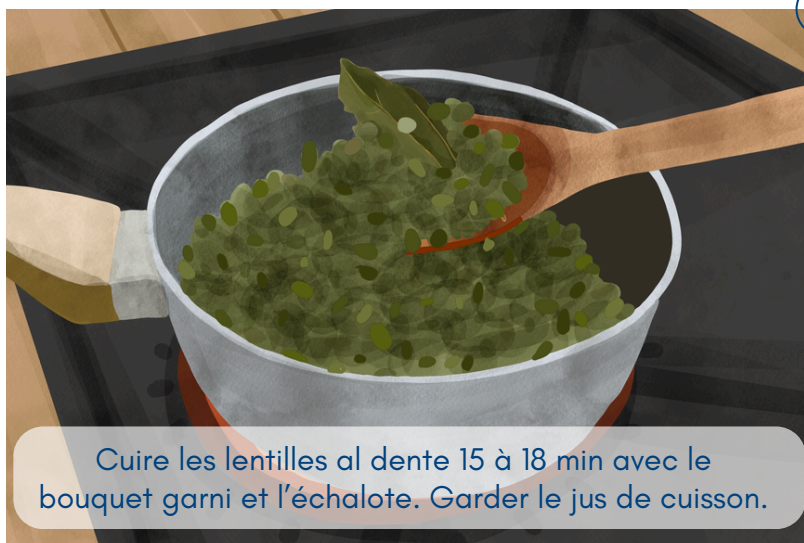
1/2
échalotte



Mayonnaise



1 bouquet
garni



Cuire les lentilles al dente 15 à 18 min avec le bouquet garni et l'échalotte. Garder le jus de cuisson.

2



Peler le Fuzelien, réserver 12 rondelles, couper le reste en petits cubes.

3



Egoutter les lentilles et mélanger avec le Fuzelien en cubes, réserver dans un saladier, mettre les 12 rondelles dans le bouillon encore chaud des lentilles.

4



Préparer la mayonnaise, l'incorporer aux lentilles et aux cubes de Fuzelien.

5



Répartir cette préparation, ajouter quelques rondelles de saucisson et la ciboulette ciselée sur le dessus.

EPAULE D'AGNEAU ET MOUSSELINE DE TOPINAMBOUR



POUR
5 PERSONNES

3 kg d'épaule
d'agneau



huile de
colza



Fleurs de
capucine



Poudre
d'ortie



Thym en
branches



Fleurs de
pavot



1 kg de
topinambour



250 g de
beurre



Lait



Sel et poivre



1

2

Faire cuire 1 h et arroser tous les
quarts d'heure avec le jus de
cuisson.



3



4



Mixer et ajouter le beurre et le
lait. Saler et poivrer.

5



Après cuisson, trancher la viande et la
recouvrir une dernière fois du jus de cuisson.
Parsemer de fleurs de pavot et capucine.

DAUBE DE SANGLIER



POUR
6 PERSONNES

RECETTE PAR LE PAYS DE GRANDE
SOLOGNE

40 g de
beurre



10 cl de jus
d'orange



3 grosses
carottes



2 feuilles de
laurier



250 g de
farine



Sel et poivre



5 baies de
genièvre



1 botte de
petits oignons



2 brins de
thym



2 kg de viande
de sanglier en
cubes



2 cuillères à
soupe de
miel



15 cl de
cubes de
bouillon



1 tranche de
poitrine fumée
coupée en lardons



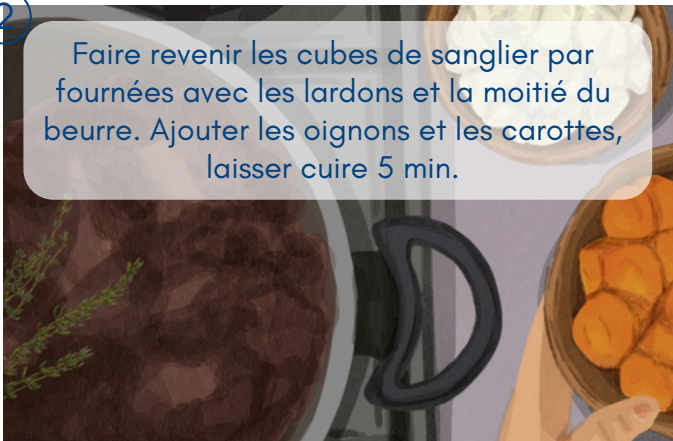
1

Tailler les carottes en rondelles, nettoyer les oignons et couper les tiges. Préchauffer votre four à 170°C.



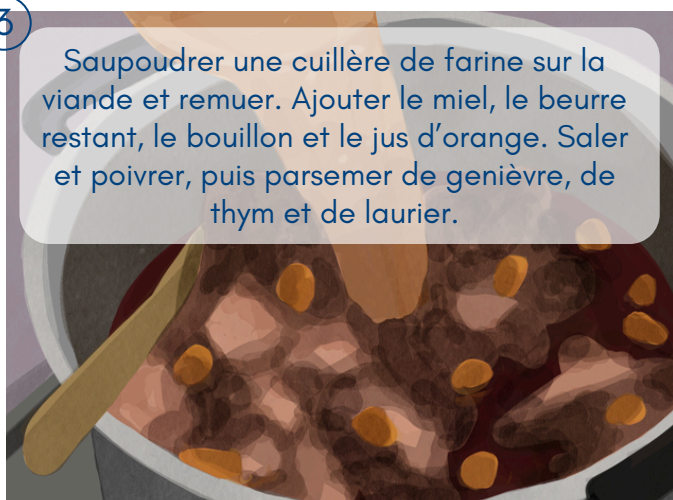
2

Faire revenir les cubes de sanglier par fournées avec les lardons et la moitié du beurre. Ajouter les oignons et les carottes, laisser cuire 5 min.



3

Saupoudrer une cuillère de farine sur la viande et remuer. Ajouter le miel, le beurre restant, le bouillon et le jus d'orange. Saler et poivrer, puis parsemer de genièvre, de thym et de laurier.



4

Mélanger la farine, le sel et l'eau pour obtenir une pâte molle. Recouvrir la cocotte. Façonner un boudin de pâte, le coller avec de l'eau sur la jointure couvercle récipient. Faire cuire pendant 2h30.



5

A table, casser la croûte devant les convives avant de servir la daube.



GIGOLETTES DE POULET AUX GIROLLES



POUR
8 PERSONNES

RECETTE PAR LE VILLAGE
SOLOGNOT

Vin blanc
sec



3 gousses
d'ail



1 oignon



8 cuisses de poulet
jaune de l'orléannais



200 g de lardons



50 cl de fond
de veau



1 bouquet de persil



1 cuillère à soupe
de sucre



400 g de girolles



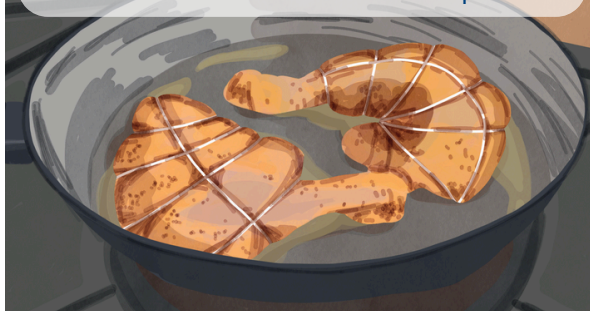
1



Oter l'os du haut
des cuisses.
Assaisonner la
viande et ficeler les
cuisses en forme de
petits gigots.

3

Dorer vos morceaux dans une poêle.



3



Débarrasser les cuisses dans un plat allant au four.
Faire revenir dans la même poêle l'oignon ciselé,
les lardons, les girolles, l'ail et le persil haché.

4



Verser le tout sur vos gigolettes.
Déglicer au vin blanc, ajouter le sucre
et le fond de veau. Laisser bouillir et
napper vos gigolettes. Avant de servir,
passer votre plat au four à 220°C
pendant 15 min pour finir la cuisson.

FAISSELLE AU MIEL ET AU PAIN D'ÉPICES



POUR
4 PERSONNES

RECETTE PAR LE VILLAGE
SOLOGNOT

75 g de
beurre



1 gousse
de vanille



500 g de
faisselle



2 cuillère à café de
mélange 4 épices



2 cuillères à café de
levure chimique



235 g de
farine



160 g de
lait



250 g de
miel



75 g de sucre
cassonade

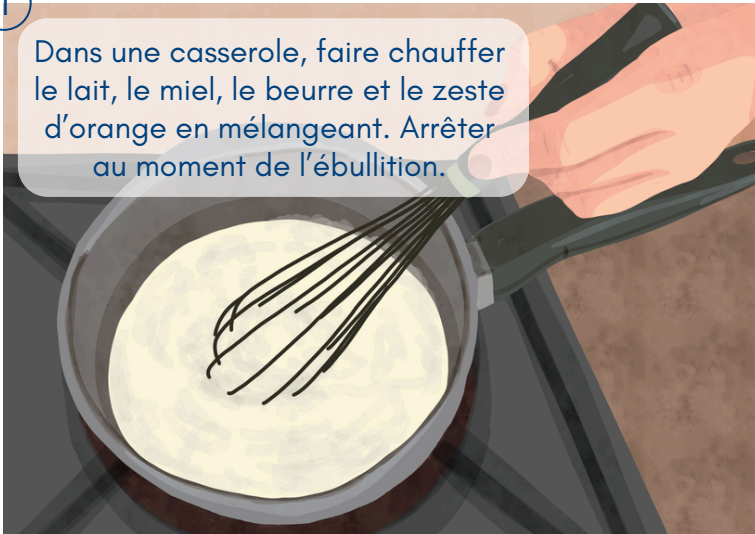


1 cuillère à café de
zestes d'orange



1

Dans une casserole, faire chauffer le lait, le miel, le beurre et le zeste d'orange en mélangeant. Arrêter au moment de l'ébullition.



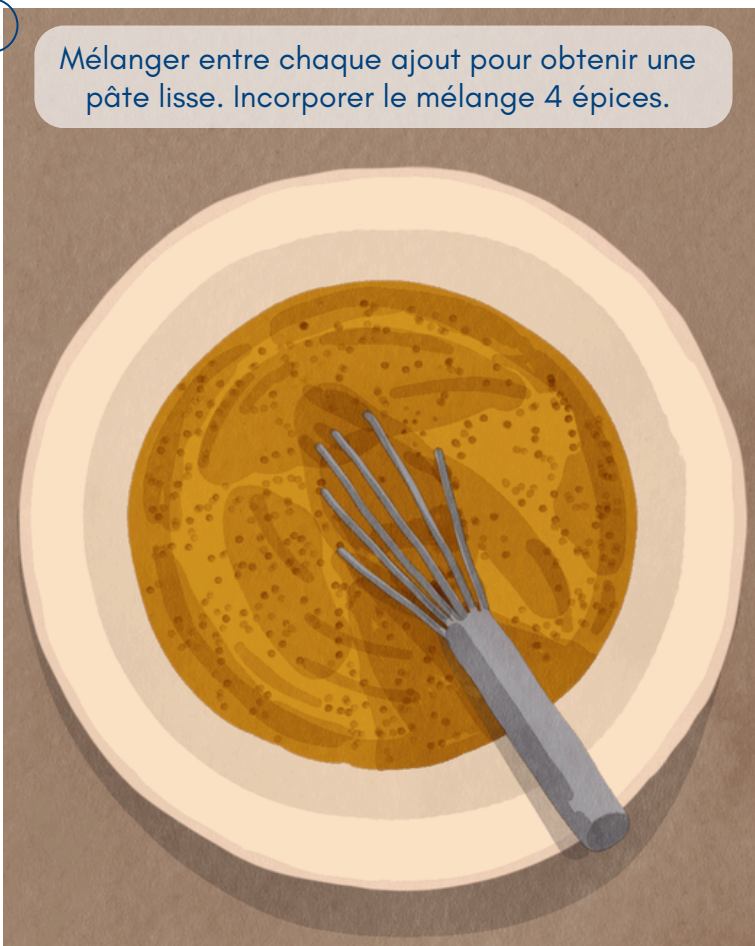
2

Verser le lait en 3 fois au centre des ingrédients secs.



3

Mélanger entre chaque ajout pour obtenir une pâte lisse. Incorporer le mélange 4 épices.



4

Verser la pâte dans un moule et enfourner pendant 1 heure.



5

Vérifier la cuisson du pain d'épices en le piquant avec un couteau : doit ressortir sec. Une fois cuit, le couper en petits dés. Répartir la faisselle dans 4 coupelles. Ajouter le miel et les dés de pain d'épices.



TARTE TATIN



POUR
8 PERSONNES

RECETTE PAR LES AMBASSADEURS
DE LA TARTE TATIN

80g de
beurre



2.3 kg de
pommes fermes
et acidulées



80 g de
sucre



250 g de
pâte brisée



3

Saupoudrer de sucre.



1

Peler et épépiner les pommes.



2

Disposer des lamelles
de beurre dans le
moule, faire fondre
puis laisser figer.



4

Poser les pommes coupées en
quartiers dans un moule, une
première couche sur le dos, bien
serrées les unes contre les
autres. Ajouter une autre couche
par dessus dans l'autre sens.



5

Mettre sur le feu afin de
commencer un début de caramel.



6

Recouvrir le tout avec la pâte rentrer
les bords et la piquer légèrement



7

Enfourner à 180°C et cuire
35 à 45 min.



8

Laisser reposer la tarte 15 min. La démouler en
coiffant le moule avec le plat de service et en
retournant le tout vivement.





Cofinancé par
l'Union européenne



Pays de
Grande Sologne
syndicat mixte