



[#Printemps de Bourges](#) [#Coronavirus et confinement](#) [#Conseils pratiques](#) [#Envie d'évasion ?](#) [#Le co](#)

Vous avez forcément ça dans vos placards ! Voici des idées de recettes 100 % confinement



© Pixabay / France Télévisions



Ce fut la préoccupation numéro 1 à l'annonce du confinement, le 17 mars : remplir son réfrigérateur. Depuis, les magasins se sont vidés mais pas forcément les placards. Des chefs, restaurateurs et sportifs de la région Centre-Val de Loire partagent leurs recettes. A tester absolument !

Par Caroline Ditte

Publié le 31/03/2020 à 19:53

Pourquoi ne pas profiter de cette période de confinement pour se (re)mettre aux fourneaux ? Et pour éviter de sortir inutilement pour acheter un ou deux ingrédients ("*Zut ! Il me manque des graines de caroube du Liban pour faire ce super dessert !*") et risquer ainsi de s'exposer et d'exposer les autres au virus. Si vous explorez plutôt votre cuisine ? On parie qu'il y a plein de choses oubliées –et toujours consommables ! – qui pourront servir à concocter de bons petits plats.

En Centre-Val de Loire, nombreux sont les chefs (et pas que) à nous donner des idées de « recettes 100% confinement ». En quelques clics, des photos alléchantes et des listes d'ingrédients pas si compliquées. Vous n'avez plus aucune excuse pour ne pas vous y mettre ! En solo, en amoureux ou avec de petites mains qui se feront un plaisir de vous aider, vous avez a priori un peu de temps devant vous.

Apéro !

À l'heure du confinement, une habitude semble avoir été conservée par de nombreux Français : l'apéro ! En visio, en tchat, par téléphone... comme on ne peut plus en profiter entre amis autour d'une table, les pratiques ont forcément un peu évolué ces derniers jours. Pourquoi ne pas en modifier aussi le contenu ? Trop de chips tuent les chips. **Tentez de préparer un houmous !** L'ingrédient de base se trouve certainement dans l'un de vos placards, en haut à gauche, sous forme sèche ou en bocal : les pois chiches. Testez cette recette du « tiers-lieu tourangeau » Gaspard Tours. Et en cadeau Bonux : une idée de dessert à base de.... pois chiches, encore, oui, oui !



Gaspard Tours
about 2 months ago



[CONFINEMENT GOURMAND]

💖 Salut les copains ! On vous propose aujourd'hui une double recette anti-gaspi & vegan ! Parfait pour un dimanche de confinement :

- 1 HOUMOUS DE POIS CHICHE
 - 2 MOUSSE AU CHOCOLAT (2 ingrédients babyyy !)
- 👉 LE HOUMOUS... [See More](#)

👍 21 💬 Comment ➡ 5

Une quiche... sans pâte

Avouez-le. Vous avez acheté ces épinards surgelés pour vous donner bonne conscience et sans savoir à quelle sauce ils seraient mangés. Les enfants les boudent ? Vous-même n'êtes pas très sûr d'en vouloir ? La Tourangelle Julie, du blog "Quand Julie Pâtisse", vous propose un plat vite fait bien fait qui réconciliera tout le monde avec ce légume mal-aimé. Même pas besoin de faire une pâte ! Aucune excuse, on vous dit... (Ca marche aussi avec des poireaux et/ou du saumon frais coupé en dés, NDLR !)



quandjuliepatisse
Lussault-Sur-Loire, Centre, France

[View Profile](#)



[View More on Instagram](#)



931 likes

quandjuliepatisse



Des soupes, des soupes, des soupes !

Envie de se réchauffer le soir venu ? Le rayon soupes de votre supermarché a été dévalisé à l'annonce du confinement ? Pas de panique. C'est LE moment pour en faire soi-même. L'occasion d'utiliser les légumes secs stockés derrière les conserves et dont vous ne soupçonniez même plus la présence dans votre cuisine. Les chefs de "Tours à Table" vous disent tout de leur soupe

paysanne. (N'hésitez pas à imaginer des variantes pour écouler vos bœufs de lentilles corail et légumineuses en tous genres !)



TOURsATABLE
about 2 months ago



Cuisinez même confinés, ce soir ce sera soupe paysanne, pour garder la forme et faire le plein de vitamines!

Ce sera peut être l'occasion d'un p'tit tour au marché, avec votre attestation bien sûr...

<http://toursatable.com/.../soupe-paysanne-au-chou-blanc-caro.../>



👍 7 💬 1 ➦ 2

Un dessert tout en douceur

Vous avez peut-être déjà lu sur notre site un article consacré à Christophe Hay, le chef des restaurants "La maison d'à côté" à Montlivault (Loir-et-Cher), du Côté Bistrot (également à Montlivault) et de "La table d'à côté" à Ardon (Loiret). Quand il ne répond pas aux questions de nos journalistes, il poste des vidéos de recettes avec sa petite fille ! Tous les deux vous expliquent comment réussir un dessert ultra-régressif dont vous avez très certainement les ingrédients chez vous : une **semoule de blé au lait et aux pommes caramélisées**. Pas de semoule à la maison ou en proie à des réfractaires ? Tentez une version riz au lait ! Vous avez épluché trop de pommes ? Faites-les au four avec de la cannelle, du sucre et du beurre (salé, le beurre).



christophehaychef
From IGTV · 16.3k followers

[View Channel](#)



→ **Paroles de confinés : Christophe Hay, restaurateur deux étoiles, s'engage pour les soignants et les producteurs locaux**

Des madeleines tout choco pour le goûter

Envie de préparer des goûters faits-maison pour les enfants eux aussi assignés à résidence ? Vous êtes équipés de dizaines de moules différents et certains portent encore l'étiquette du prix ? Gageons que parmi votre arsenal se trouve le fameux moule à madeleines. Ca tombe bien, la chef jocondienne Juliette Camatta vous propose une version chocolatée à croquer ! Cerise sur le gâteau : grâce à cette recette, vous saurez maintenant que "*c'est le choc thermique qui va permettre à la bosse de bien se former*". Car des madeleines sans bosses, c'est triste. Finis les questions

vexantes ("Ce sont des financiers ?") et les pleurs d'enfants ("Y'a pas d'bosse ? J'en veux pas ! Ouin !").

 **La cuisine autrement par Juliette Camatta** about 2 months ago 

Et hop, une recette facile à réaliser 😊👩🍳👨🍳!



Juliette Camatta
Co-dirigeante at Le Château de la Marbellière · March 22 · Instagram · 🌐

[DOUCEUR CHOCOLATÉE 🍫] ... 😊 #recette #gourmande

➔ Recette des madeleines au chocolat à ma façon 😊 : à l'aide d'un fouet mélanger ensemble les œufs + sucre j...
[See More](#)

👍 5 💬 1 ➦ Share

La patate douce à l'honneur

Oups ! On avait oublié le petit-déjeuner ! Remarquez, cette recette peut aussi servir de goûter, tout dépend de ce que vous mettez dessus. Des pancakes à... la patate douce ! Oui, oui, ce légume bossu qui commence à friper dans le bas de votre frigo (d'ailleurs, sortez-le immédiatement, il n'a rien à faire au frigo, ce légume). Il apportera une note naturellement sucrée à votre pâte. Et là, ce n'est ni un chef ni un restaurant qui vous donne sa recette en exclusivité, mais Ana-Maria Filip, une basketteuse du Tango Bourges Basket !



Bourges Basket Officiel
about 2 months ago



🍳 Bientôt l'heure du goûter ! Ana-Maria Filip vous propose une recette très simple de pancakes à la patate douce !

👉 <https://bit.ly/2UwWiAq>

👍 103 💬 11 ➦ 8

Avec tout ça, pas de doute : cette période de confinement devrait être beaucoup plus douce. Allez hop ! Tous en cuisine !

A LIRE AUSSI

- **Paroles de confinés : Christophe Hay, restaurateur deux étoiles, s'engage pour les soignants et les producteurs locaux**
- **[CARTE COLLABORATIVE] Marchés fermés et ruée vers la vente directe : retrouvez les producteurs locaux près de chez vous**

CUISINE

CULTURE

GASTRONOMIE

SANTÉ

SOCIÉTÉ

CORONAVIRUS : CONSEILS PRATIQUES

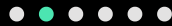
LES JT

12/13

19/20

SUR LE MÊME SUJET

CARTE INTERACTIVE. Bib Gourmand : 48 adresses en Centre-Val de Loire où manger pas trop cher selon le guide Michelin



LES + LUS

- 1** Météo France 3 Centre-Val de Loire du lundi 11 mai 2020 : chute brutale des températures
- 2** Déconfinement jour 1 : dans les transports en commun en Centre-Val de Loire, les voyageurs sont disciplinés
- 3** Pluie et fort coup de vent en Centre-Val de Loire, mais aucune intervention d'urgence
- 4** Déconfinement : les chirurgiens-dentistes du Centre-Val de Loire reprennent progressivement
- 5** Déconfinement : "Tout est prêt, tout est calé" pour rouvrir les collèges le 18 mai dans le Loiret

LES + PARTAGÉS

- 1 **Coronavirus : un nouveau foyer épidémique identifié dans un abattoir de Fleury-les-Aubrais dans le Loiret**
- 2 Coronavirus : l'hôpital Jacques-Coeur de Bourges anticipe une deuxième vague et recherche du personnel soignant
- 3 Déclaration fiscale : à renvoyer entre le 4 et le 12 juin
- 4 Eure-et-Loir : le refuge SPA de Châteaudun redoute de devoir fermer ses portes et pousse un cri d'alarme
- 5 Prime attribuée aux aides à domicile : le Gouvernement renvoie la balle aux départements

LES INDISPENSABLES

[Contactez-nous](#)

[Recevoir France 3 Centre-Val de Loire](#)

[France 3 Centre-Val de Loire en direct](#)

[Vos programmes régionaux](#)

[Abonnez-vous à la newsletter et à l'alerte info](#)

[Plan du site](#)

[Toute l'actualité des élections municipales](#)

[Résultats des élections municipales 2020 en Centre-Val de Loire](#)

S'ABONNER À LA NEWSLETTER

Votre adresse email

S'inscrire