

Toast de Houmous



**Chef cuisinier
Hervé SIMONNEL
et son équipe**
Maison de Courcelles
SAINT-LOUP-SUR-AUJON



Préparation
60 min



Cuisson
-

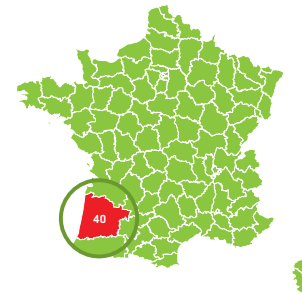


6
Personnes

INGRÉDIENTS

- 10 tr de pain au levain
- 100 g de pois chiches secs
- 7 g d'ail frais
- 40 g de betterave rouge
- 3 g de gingembre frais
- 100 g d'oignons frais
- 30 g de tahin (pâte de sésame)
- Spiruline, sel de guérande, bicarbonate de sodium
- Décoration : lentilles vertes germées, graine de cumin, pois chiches toastés aux épices, etc.

- **6 jours avant** : faire germer les lentilles vertes (faire tremper 1 nuit, rincer, mettre dans un récipient adéquat, humidifier et rincer tous les jours).
- **La veille** : faire tremper les pois chiches.
- Cuire la betterave, éplucher.
- Ciseler l'oignon, l'ail et le gingembre. Cuire avec les pois chiches dans l'eau avec du bicarbonate (1 c à c par litre).
- Égoutter (penser à conserver du jus de cuisson pour la consistance de la purée). Ajouter le tahin, mixer et assaisonner.
- Séparer la purée de pois chiches en 3 : 1 nature, 1 avec la betterave mixée, 1 avec de la spiruline.
- Toaster les tranches de pain, les couper en triangle.
- Dresser les purées en alternant les couleurs, décorer avec les lentilles germées, les graines de cumin et les pois chiches toastés.



Tartare de truite, sauce beurre fondu au caviar rouge



Chef cuisinier
Anthony PIÑANA
EHPAD du Louts
GAMARDE LES BAINS



INGRÉDIENTS

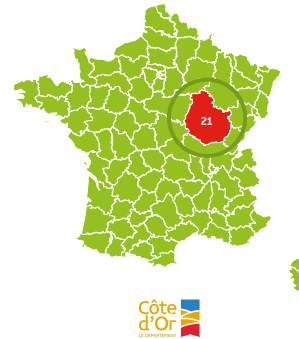
- 300 g de filet de truite fumée tranchée
- 400 g de filet de truite fraîche sans peau
- 50 g d'échalote
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet d'aneth
- 500 g de fromage fouetté
- 2 citrons verts
- 3 tranches de pain de mie
- Poivre mignonette

Sauce beurre fondu :

- 0,4 l de jus de citron
- 150 g de beurre
- Sel fin
- Piment d'Espelette
- 40 g d'œufs de truite ou saumon

- Laver les herbes, éplucher les échalotes.
- Hacher finement les filets de truites, les herbes, les échalotes.
- Mélanger les filets de truites hachés, les échalotes, les herbes et le fromage fouetté. Assaisonner avec le poivre mignonette, le zeste de deux citrons verts et le piment d'Espelette. Réserver le tout dans une poche sans douille.
- Prendre une longue bande de film alimentaire et chemiser un rectangle d'environ 35 cm sur 15 cm avec les tranches de truites fumées.
- Avec la poche à douille, faire un boudin sur toute la longueur du rectangle, puis rouler l'ensemble en gardant bien le film à l'extérieur. Bien serrer l'ensemble et le réserver 2h au réfrigérateur.
- Parer la croûte du pain de mie et tailler deux rectangles par tranche. Disposer les sur une plaque sulfurisée avec un trait d'huile d'olive et une pincée de sel. Les faire biscoter au four à 150°C pendant 30 min.
- **Réaliser le beurre fondu** : faire réduire au 3/4 le jus de citron dans une casserole puis monter le tout au beurre froid hors du feu. Quand le beurre est tout incorporé, rectifier l'assaisonnement.
- **Dressage** : portionner le boudin à environ 6,5 cm. Disposer chaque portion sur les rectangles de pain de mie biscotté. Ajouter les œufs de truite dans la sauce et en disposer une cuillère à soupe dans l'assiette.

Agrilocal21
de la ferme à l'assiette



Côte
d'Or
LA RÉGION

Oufs à la crème d'Épouse



Chef cuisinier
Delphine MICHAUD
et son équipe
Maison d'accueil
et de retraite
PRECY-SOUS-THIL



Préparation
35 min



Cuisson
15 min



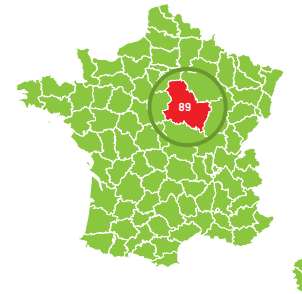
6
Personnes

INGRÉDIENTS

- 6 œufs frais (Œufs Vous et moi - Gaël Picard)
- 1 Épouse (Fromagerie Berthaud)
- 20 cl de vin blanc (domaine Flavigny Alesia)
- 6 tranches de lard
- 50 g de beurre
- 1 baguette de pain aux graines
- Persil
- Sel, poivre

- Faire bouillir 1 litre d'eau avec du vinaigre, casser les œufs dedans et les laisser 3 min. Les égoutter sur du papier absorbant.
- Dans une casserole faire fondre l'Épouse dans le vin blanc. Une fois bien fondu ajouter la crème liquide, cuire 3 min et mixer le tout.
- Faire griller les tranches de lard au four.
- Couper des cubes de pain aux graines, les faire griller à la poêle avec du beurre et les déposer sur du papier absorbant.
- Dresser l'œuf poché au centre d'une assiette creuse, napper de crème à l'Épouse, décorer de persil haché et des petits croûtons de pain, déposer une tranche de lard.

CUISINER LOCAL
à la maison



Ouf cocotte campagnard

dans sa brioche



Chef cuisinier
Damien GUILLARD
et l'équipe de cuisine
Collège Paul Fourrey
MIGENNES



Préparation
30 min



Cuisson
10 min



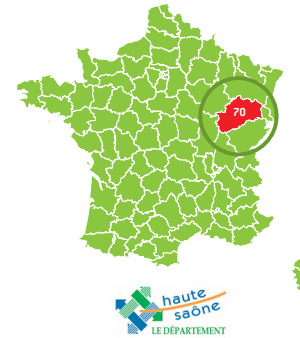
4
Personnes

INGRÉDIENTS

- 4 brioches individuelles salées
- 4 œufs de caille
- 20 cl de crème liquide
- 150 g de poitrine fumée
- 1 laitue
- 3 champignons de Paris
- 200 g de Chaource AOP
- 250 g de salade mesclun
- 2 cl de vinaigre de framboise

- Ôter la couenne de la poitrine et la tailler en dés. Faire bouillir la couenne et la couper en petites lanières.
- Dans une poêle bien chaude, faire revenir les lanières de la couenne. Déglacer au vinaigre de framboise, puis réserver. Dans la même poêle, faire revenir le lard et ajouter les champignons en morceaux, puis la laitue coupée. Ajouter la crème et assaisonner.
- Creuser les petites brioches, en gardant un chapeau, et les mettre dans un plat.
- Mettre à moitié de la brioche, la préparation à base de lard, casser un œuf de caille dessus, recouvrir la préparation de lards et remettre le chapeau.
- Mettre au four à 160°C pendant 8-10 min.
- Servir avec le mesclun et parsemer de lanières de couenne.

CUISINER LOCAL
à la maison



Poulet à la Vésulienne



Chef cuisinier
Sébastien DENIS
Collège Pierre et Marie Curie
HERICOURT



Préparation
50 min



Cuisson
45 min



4
Personnes

INGRÉDIENTS

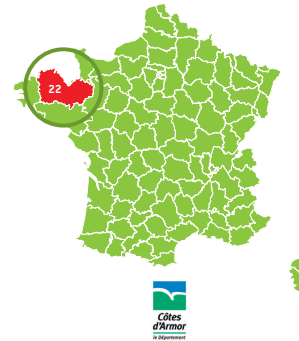
Ballotine :

- 5 hauts de cuisse de poulet
- 80 g de foies de volaille
- 80 g de lard fumé
- 10 g de morilles séchées
- 1 belle échalote
- 1 œuf
- 5 cl de crème fluide entière
- 5 cl de vin blanc de Champplitte

Pâte brisée :

- 300 g de farine
- 150 g de beurre
- 8 cl d'eau
- 1 pincée de sel

- Préparer la pâte brisée en pétrissant pendant 2 min la farine, le sel et le beurre. Ajouter l'eau et mélanger jusqu'à obtenir une boule lisse. Filmer et placer au réfrigérateur.
- Désosser et enlever la peau des hauts de cuisse. En aligner 4 sur un film alimentaire et mixer le cinquième avec le blanc d'œuf, la crème et les foies de volaille.
- Détailler le lard en petits morceaux, ciseler l'échalote et mettre les morilles à tremper.
- Faire suer les échalotes avec le lard, ajouter les morilles et déglacer avec le vin blanc. Cuire jusqu'à évaporation complète et mélanger le tout avec la mousseline de poulet.
- Déposer un boudin de cette farce sur les hauts de cuisse. Rouler puis serrer très fort comme un bonbon. Faire un nœud à chaque extrémité. Plonger le boudin obtenu dans l'eau chaude et dès reprise de l'ébullition arrêter la source de chaleur. Couvrir et laisser reposer 20 min. Réfrigérer ensuite au moins 2h.
- Etaler la pâte brisée (3 mm d'épaisseur), former un rectangle un peu plus long que le boudin de poulet, déposer celui-ci-dessus, enrouler dans la pâte et fermer les extrémités.
- Badigeonner le jaune d'œuf sur la pâte et enfourner à 200 °C pendant 25 min.



Filets de truite

fario au sarrasin, beurre d'algues,
tagliatelles de légumes à l'anis vert,
mélange céréales



Chefs cuisiniers
Martial DERRIEN
et Eric TESSON
Conseil départemental
des Côtes-d'Armor
SAINT-BRIEUC



Préparation
45 min



Cuisson
8 min

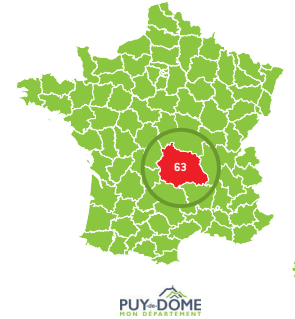


6
Personnes

INGRÉDIENTS

- 6 filets de truite fario (150 g)
- 200 g de mélange céréales
- 3 carottes
- 2 courgettes
- 2 betteraves chioggia
- 125 g de beurre demi-sel
- 10 cl de crème liquide entière
- 2 échalotes
- 20 cl de vin blanc sec
- 5 g d'algues déshydratées
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cl de yuzu
- 20 g de sarrasin torréfié
- Anis vert
- Sel fin et poivre

- S'assurer qu'il ne reste aucune arête dans les filets de truite. Les disposer dans un plat, puis assaisonner avec du sel, du poivre, un filet d'huile d'olive et de yuzu, ainsi que le sarrasin. Couvrir et laisser mariner au réfrigérateur pendant environ 1 heure.
- Laver tous les légumes. Tailler des fines tranches de carottes, de betteraves et de courgettes. Faire bouillir 3 casseroles d'eau. Saler et ajouter dans chacune des casseroles : les carottes, les courgettes et les betteraves. Cuire 2 min. Egoutter et refroidir immédiatement dans de l'eau froide. Réchauffer les légumes avec un peu d'huile d'olive. Assaisonner d'anis vert, de sel et de poivre.
- Préchauffer le four à 180°C (th 6). Couper le beurre en petits morceaux et le laisser au frais.
- Éplucher et ciseler finement les échalotes. Dans une casserole, mélanger les échalotes, les algues et le vin blanc. Mettre la casserole sur le feu et laisser réduire le tout lentement jusqu'à ce qu'il reste environ 2 cl de réduction, ajouter la crème. Sur le feu très doux, ajouter les morceaux de beurre bien froids et fouetter énergiquement.
- Porter 30 cl d'eau à ébullition dans une poêle. Hors du feu, verser le contenu du sachet de céréales et ajouter une noix de beurre. Mélanger, couvrir et laisser gonfler 9 min. Réchauffer ensuite 1 à 2 min à feu doux en égrainant régulièrement avec une fourchette.
- Enfourner les filets de truite fario durant 8 min au four.
- Pour le dressage : disposer dans un cercle les céréales, un lit de tagliatelles de légumes et poser dessus le filet de truite. Verser de la sauce autour.



Paleron de Charolais

*confit Sauce Gardianne au vin de Boudes
Riz Camarguais aux Petits Légumes*



Chef cuisinier
Jean-Michel CERCY
et son équipe
Collège Roger Quilliot
CLERMONT-FERRAND



Préparation
30 min



Cuisson
**3h30
à 4h**



6
Personnes

INGRÉDIENTS

- 1,2 kg de paleron de Charolais
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel, Poivre
- Thym, Laurier, Romarin
- 1 orange non traitée
- Céleri Branche
- 1 btl de Vin de Boudes

- Faire revenir le Paleron avec l'huile d'olive dans une cocotte en fonte sur les deux faces.
- Réserver la viande. Ajouter les légumes et la garniture aromatique (oignons coupés, ails, écorce d'orange, céleri branche, thym, laurier et romarin) et faire revenir à feu doux.
- Ajouter la viande à la garniture. Assaisonner et mouiller à hauteur avec le vin rouge.
- Cuire à feu doux, à couvert, pendant 3h30 à 4h. Au bout d'1h30 de cuisson, retourner et ajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Après 3h30, vérifier la cuisson. Réserver.
- Filtrer le jus de cuisson et faire réduire pour épaissir la sauce. Assaisonner.
- Trancher et dresser la viande, accompagnée de sauce et légumes de votre choix.

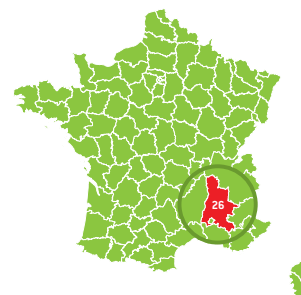
CUISINER LOCAL
à la maison



© Francis REY / Département de la Drôme



AGRILOCAL26.FR



Coquelet aux châtaignes et aux cèpes, accompagné de ses fagots de haricots verts



Chef cuisinier
Sylvain LEMORT
Collège Lis Isclo d'Or
PIERRELATTE



Préparation
35 min



Cuisson
40 min



6
Personnes

INGRÉDIENTS

- 3 coquelets
- Huile d'olive
- Herbes de Provence
- 3 échalotes
- 25 g de cèpes sec réhydratés
- 200 g de châtaignes
- 50 cl de crème liquide
- 2 bouillon cube
- 750 g d'haricots verts
- Tranches fines de lard
- 30 g de beurre
- 2 gousses d'ail
- Sel

- Farcir les coquelets avec 1/2 citron, mettre de l'huile et les herbes sur le dessus. Mettre au four à 160°C pendant 40 min.
- Faire suer les échalotes, puis mouiller avec le bouillon cube et 15 cl d'eau. Ajouter les cèpes, les châtaignes puis la crème.
- Laisser réduire pour épaissir la sauce. Assaisonner selon vos goûts.
- Blanchir les haricots verts environ 15 min.
- Rouler 8 à 10 haricots en fagot avec les tranches de lard.
- Faire fondre le beurre avec l'ail haché puis ajouter les fagots dans le beurre fondu. Laisser cuire 1 min sur chaque face. Saler.
- Dresser joliment le coquelet en sauce et ses fagots de haricots.

CUISINER LOCAL
à la maison

@grilocal03.fr



Buche au pop-corn



Chef cuisinier
Jérôme ERCKELBOUDT
Collège Louis Pergaud
DOMPIERRE SUR BESBRE



Préparation
90 min



Cuisson
25 min

INGRÉDIENTS

Biscuit :

- 8 blancs d'œufs
- 9 jaunes d'œufs
- 200 g de sucre
- 220 g de farine

Caramel :

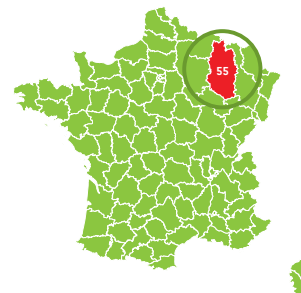
- 200 g de sucre
- 250 g de crème

Chantilly :

- 1,5 l de crème
- 200 g de mascarpone
- 4 cl de vanille liquide
- 100 g de sucre glace
- 100 g de pop-corn

- **Pour le biscuit :** blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter la farine et incorporer les blancs d'œufs montés en neige. Cuire à 180°C pendant 15 min sur une plaque à pâtisserie.
- **Pour le caramel :** cuire les 200 g de sucre quelques min et arrêter la cuisson avec le caramel.
- Cuire le maïs pour obtenir des pop-corn, puis les faire infuser dans la crème sans la porter à ébullition. Une fois la préparation refroidie, monter la chantilly avec le reste des ingrédients.
- Monter la buche en roulant le biscuit avec la chantilly et le caramel.

CUISINER LOCAL
à la maison



Terrine de Madeleine de Commercy



**Chef cuisinier
Iris FELT et l'équipe
de cuisine**

Cantine scolaire Simone VEIL /
Communauté de communes
Côtes de Meuse-Woëvre

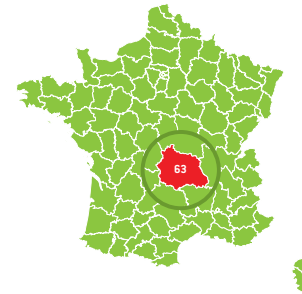
VIGNEULLES LES HATONCHÂTEL



INGRÉDIENTS

- 1 l d'eau
- 300 g de sucre
- 3 c. à s. de liqueur de mirabelle
- 6 feuilles de gélatine
- 16 à 20 madeleines

- Faire le sirop (eau + sucre).
- Ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- Incorporer la gélatine au sirop et ajouter la liqueur de Mirabelle.
- Filmer un moule à cake pour faciliter le démoulage.
- Tremper les madeleines dans le sirop et les disposer dans le moule à cake.
- Verser le restant du sirop jusqu'en haut du moule.
- Laisser prendre au minimum 12 h au réfrigérateur.



Crème glacée à la Verveine des Monts d'Auvergne sur coulis de myrtilles du Béal



Chef cuisinier
Laurent PORTAL
et son équipe
Collège de la Comté
Henri-Bertrand
VIC-LE-COMTE



Préparation
20 min



Cuisson
20 min



10
Personnes

INGRÉDIENTS

Pour la Crème glacée :

- 40 cl de lait
- 40 cl de crème à 35%
- 150 g de sucre
- 8 jaunes d'œuf
- 3 branches de verveine (60 feuilles)
- 1 c a s de verveine du Velay

Pour le coulis :

- 200 g de myrtilles
- 30 g de sucre
- 1/2 jus de citron

- Porter le lait à ébullition, faire infuser la verveine hors-feu pendant 4 h (puis filtrer).
- Blanchir le mélange jaune et sucre. Faire bouillir le lait et réduire le feu puis ajouter la crème et le mélange sucre-jaune d'œuf.
L'astuce de Laurent : Garder les blancs d'œuf pour faire des financiers.
- Cuire comme une crème anglaise à 80°C jusqu'à obtenir une consistance nappante.
- Réserver au frais jusqu'à refroidissement complet.
- Turbiner la crème Verveine en sorbetière (où à défaut au congélateur en mélangeant avec un fouet très régulièrement). Réserver au congélateur.
- Préparer le coulis : cuire doucement les myrtilles, le sucre et le jus de citron, 15 min en remuant régulièrement pour éclater les myrtilles.
- Servir la crème glacée accompagnée de coulis.