

LES RECETTES DE
B  **IEN MANGER**
en Normandie



ÉDITION CHALLENGE
2022

Édito

Sublimer les produits normands à travers un concours de cuisinier.ière.s de la restauration collective tel est l'objectif du Challenge Bien Manger en Normandie. En tant qu'agriculteur dans l'Eure et président du pôle filières de la Chambre Régionale d'Agriculture de Normandie, ce challenge fait sens au travail que nous menons depuis de nombreuses années pour valoriser et mettre en lumière les agriculteur.trice.s de notre région. Depuis 17 ans, le Challenge Bien Manger en Normandie réunit l'ensemble des acteurs de la production, de la transformation jusqu'à la consommation des produits locaux autour d'une même table. Ensemble ces acteurs magnifient les produits du terroir afin de ravir les papilles de cette nouvelle génération : les élèves des établissements scolaires. Mais c'est également pour ces derniers, une occasion extraordinaire pour acquérir une expérience dans le fonctionnement de la restauration collective. Le Challenge Bien Manger en Normandie fait lien entre chef.fe.s de cuisine et apprenant.e.s. Ce lien se retrouve aussi, entre producteur.trice.s et cuisinier.ière.s. Ce challenge est l'occasion parfaite pour échanger sur le retour professionnel des produits et permet aux agriculteur.trice.s d'adapter et de faire évoluer leurs produits pour répondre au mieux aux besoins des restaurations scolaires.

Du point de vue des filières, travailler des produits bruts et emblématiques de notre région met en avant, également, le travail de nos agriculteur.trice.s. Tout cela n'est possible, que grâce à toutes ces énergies mobilisées depuis 17 ans maintenant : des financeurs, des établissements, des équipes de professeurs etc... J'espère que ce livre de recettes vous donnera envie de faire et refaire ces recettes qui ont déjà conquis notre jury d'expert.e.s. Ces excellentes recettes répondent à deux enjeux à la fois, d'une part elles sont réalisables en cuisine collective et d'autre part elles conquièrent tout aussi facilement les convives. Pour finir, cet ouvrage est l'aboutissement d'un travail collectif de l'ensemble des acteurs ayant participé aux cinq challenges 2022 à travers toute la Normandie. En outre, ce livre permet de garder en souvenir tous ces bons moments passés lors de cette aventure.

Bonne lecture à vous et surtout régalez-vous !



Lexique

Risotto de boulgour
aux petits légumes et brisures
de sablé au camembert de Normandie 62

Steak végétal
au cœur de camembert de Normandie, wok de
légumes de saison,
sabayon normand 64

Boulette croustillante
cœur coulant 66

Le dessert à base de lait et d'œuf et son biscuit maison 69

Tarte normande
diplomate caramel revisité
et son croquant de biscuit
de Caen 70

Mille-feuille aux fraises 72

Le crousti normand 74

Plaisir normand 76

Crème aux œufs normands 78

Ile fondante
aux saveurs normandes 80

Burger poire 82

Sablé normand du verger 84

Crème brûlée
pomme poire,
croustillant noisette 86

 **Recette pour 100 convives**

Durée

 90 min

Tartinade aux fromages AOP
de Normandie et velouté
de légumes de saison : 1h30

 120 min

Tacaud : 2h

 165 min

Menu végétarien : 2H45

 180 min

Dessert : 3 H, porc : 3h

Recette

€

Très économique

€€

Économique

€€€

Un peu supérieur à la moyenne

Recette adaptée au public des



Maternelles



Primaires

Collège



Collèges

Lycée



Lycées/MFR



Tous les publics

**Vous pouvez télécharger le livre de
recette ici**



Recette à privilégier en/au



Printemps



Été



Automne



Hiver

17^e Edition
Année 2022

BIEN MANGER en Normandie

«Le Challenge Bien Manger en Normandie est un concours culinaire qui permet de mettre en avant les produits des agriculteur.trice.s, mais aussi de mettre en avant le métier des chef.fe.s de restaurant scolaire, leur savoir-faire, leur façon de sublimer nos produits agricoles et de transmettre leur savoir aux stagiaires»

Clotilde EUDIER, vice-présidente en charge de l'agriculture, la pêche et la forêt, Région Normandie

«Merci pour votre motivation et votre créativité[...]vous avez su mettre en avant et sublimer nos produits. Ce challenge démontre que l'on peut manger varié, avec de l'ingéniosité.»

Agnès RUETTE, élue des Chambres d'agriculture de Normandie

«C'est un réel plaisir car ce concours démontre toute l'excellence et tout le savoir-faire des chef.fe.s de la restauration scolaire.»

Jean-Marie LENFANT, élu des Chambres d'agriculture de Normandie

«Je suis très fier en qualité d'agriculteur de pouvoir participer à cette journée. Mon quotidien consiste à proposer de beaux produits qui seront ensuite sublimés par vos talents de cuisinier. Sans belle matière, difficile de réaliser de beaux et bons plats. Nous avons besoin des uns et des autres pour exister.»

Le challenge Bien Manger en Normandie est un concours spécifiquement dédié à la restauration scolaire autogérée normande. Les candidats sont issus de lycées, de MFR, de collèges et d'écoles élémentaires.

Le principe du concours est simple : proposer à des cuisiniers de la restauration scolaire de revisiter une recette traditionnelle avec des produits locaux imposés. Afin de sensibiliser les jeunes à leur patrimoine culinaire régional, à la richesse des produits normands et afin de valoriser l'agriculture et la pêche normandes, chaque candidat travaille en binôme avec un élève apprenant. La participation de jeunes élèves, en formation hôtelière, permet de les initier au métier de la restauration scolaire, moins connue que la restauration traditionnelle. En binôme avec un chef, durant toute la journée, ils peuvent ainsi échanger tout en cuisinant. Une expérience qui peut motiver et susciter des vocations pour rejoindre ce métier passionnant et plein de défis.

Chaque lieu d'accueil est ainsi associé à un produit spécifique pour mettre en valeur les différents patrimoines culinaires locaux. Les produits mis à disposition sont normands et autant que possible issus des circuits-courts ou fermiers. La création culinaire doit être adaptée aux convives et reproductible en restauration.

Le déroulé du challenge Bien Manger en Normandie

- ◇ Découverte du panier de produits normands et rencontre avec l'élève apprenant
- ◇ Création du plat en binôme
- ◇ Échange avec le jury pendant la préparation
- ◇ Dégustation du plat par le jury
- ◇ Passage devant le jury pour expliquer la création
- ◇ Remise des prix : classement des candidats et dotations

Les gagnants obtenant la 1^{re} place (médaille d'or) et la seconde place (médaille d'argent) sont invités à participer à la finale des finales.

Le barème sur lequel les candidats sont évalués

Critères à évaluer	Nombre de points maximum
Argumentation sur le choix des ingrédients utilisés et des techniques appliquées pour revisiter la recette	5
Présentation de l'assiette témoin servie telle qu'en service de restauration	3
Qualité des goûts et textures	3
Précisions des cuissons	4
Reproductibilité du plat en service scolaire dont connaissance des ingrédients normands à la disposition de son établissement	3
Qualité des échanges et de collaboration du binôme	2
TOTAL	20

Pas de Gaspillage alimentaire

L'équipe organisatrice veille à ne pas générer de gaspillage alimentaire. Chaque binôme confectionne une recette pour 10 personnes. Les préparations sont auto-consommées par les membres du jury, les candidats et les organisateurs de la manifestation.

Ce concours est réalisé en partenariat avec le soutien et l'appui de :



Finale du 9 octobre 2022



L'établissement qui a reçu le challenge

Salon Rest'Hotel, Alliance Expo

« Le challenge a permis de mettre en lumière les 4 fromages AOP de Normandie. Ces produits laitiers, symboles de notre Région, ont été mis à l'honneur pour le plus grand plaisir des papilles grâce au talent des candidats. De plus, ces recettes permettront de faire découvrir ces fabuleux produits aux jeunes convives.

Angélique Genty, Productrice en Neufchâtel AOP et élue à l'ODG des 4 fromages AOP de Normandie »

Le Jury

EUDIER	Clotilde	Région Normandie
RUETTE	Agnès	Chambres agriculture de Normandie
GENTY	Angélique	ODG des 4 fromages AOP de Normandie
BANKOFSKI	Antoine	Région Normandie
MARIE	Emmanuel	Région Normandie
LEBON	Guillaume	Région Normandie
LECOEUR	Ludovic	Agores

Veloutés et tartines

Le produit phare

Le Fromage AOP en Normandie

Quelques chiffres

- ◇ 12,1 millions de litres transformés en neufchâtel
21 transformateurs dont 16 fermiers
- ◇ 56,7 millions de litres transformés en camembert de Normandie
15 transformateurs dont 6 fermiers
- ◇ 7,9 millions de litres transformés en livarot
4 transformateurs dont 2 fermiers
- ◇ 19,8 millions de litres transformés en pont-l'évêque
11 transformateurs dont 6 fermiers



Les recettes

-  Velouté potimarron, butternut, carotte, cidre **14**
Tartine poireau, camembert de Normandie, pont-l'évêque, cidre
-  Velouté aux 3 légumes de saison et livarot **16**
Tartine et son chutney à la normande
-  Velouté d'automne et ses légumes sucrés/salés **18**
Tartine de légumes fumés et sa crème de camembert de Normandie et neufchâtel
-  Velouté d'automne aux légumes rôtis **20**
Tartine de livarot au confit d'oignon
-  Velouté de butternut **22**
Tartine façon tartiflette normande
-  Velouté butternut, espuma au lard fumé et noix **22**
Tartine chaud-froid, poireau, livarot, chips
-  Velouté Manche ta soupe **22**
Tartine Manche ta soupe
-  Velouté potimarron et butternut aux fromages normands et croûton fromagé **22**
Tartine maraîchère et camembert de Normandie



- Velouté potimarron, butternut, carotte, cidre
- Tartine poireau, camembert de Normandie, pont-l'évêque, cidre

100  • 120  min • Budget : €€ • 



DANY DAMBO

Second de cuisine
au lycée Victor Lépine
Caen(14)



ALEXI CHAUVIN

1ère Bac pro hôtellerie
restauration
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Carottes	10 kg
Beurre d'Isigny AOP	2,5 kg
Vinaigre de cidre	2 l
Crème fraîche d'Isigny AOP	0,3 kg
Oignons	5 kg
Butternut	10 kg
Potimarron	10 kg
Ail	PM
Sel	PM

Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes. Les éplucher et les couper en dés (ne pas jeter les graines de courge*)
- ◇ Faire suer les légumes dans une russe avec une bonne noix de beurre.
- ◇ Verser le vinaigre de cidre, mouiller à hauteur.
- ◇ Faire cuire les légumes pendant 30 mn.
- ◇ Mixer pour faire un velouté et incorporer la crème fraîche. Ajouter le beurre.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement.

Astuce

- ◇ Rincer les graines de courge et les sécher au four. Les faire revenir à la poêle avec une noix de beurre. Les casser au couteau. Déposer sur le velouté au moment du service.

Ingrédients	Quantité
Crème fraîche d'Isigny AOP	5 l
Cidre	2,5 l
Pain tranché	13 baguettes
Poireaux	6 kg
Pont-l'Évêque AOP	12 pièces
Camembert de Normandie AOP	8 pièces

Ustensiles spécifiques

Russe, écumoire, tamis, maryse, fouet, siphon...



Préparer des tartines

- ◇ Couper le pain en tranches, les mettre sur une grille.
- ◇ Dans une russe, mettre la crème fraîche et le fromage coupé en dés. Faire fondre jusqu'à obtenir un mélange onctueux. Incorporer le cidre.
- ◇ Cuire le poireau en vapeur pendant 20 mn.
- ◇ Incorporer le poireau au fromage fondu. Mixer et passer au tamis.
- ◇ Ensuite, mettre dans un siphon
- ◇ Enfourner les tranches de pain pendant 10min à 160°C
- ◇ Mettre la mousse de fromage sur le pain et déguster



- Velouté aux 3 légumes de saison et livarot
- Tartine et son chutney à la normande

100  •  120 min • Budget : € •  • 



BENJAMIN ECOLIVET

Brevet Professionnel 2ème
année au centre de formation
FIM CCI
Saint-Lô(50)



YANNICK JOUAN

Chef
au lycée Alain Chartier
Bayeux(14)

Ingrédients	Quantité
Potirons	5 kg
Carottes	5 kg
Butternut	5 kg
Croûtons faits maison	5 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	4 kg
Oignons	2,5 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,250 kg
Tomates	1 kg
Ciboulette	0,5 kg
Persil	0,5 kg
Livarot AOP	5 pièces
Huile de colza	0,5 l
Sel	PM
Poivre	PM

Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes. Eplucher les oignons, les carottes, 3 kg butternuts mais garder la peau des potirons.
- ◇ Couper les oignons, butternuts, carottes et potirons en petite brunoise.
- ◇ Garder quelques morceaux de butternut pour faire des chips
- ◇ Faire suer les oignons au beurre et ajouter tous les légumes, sans coloration. Mouiller à mi-hauteur.
- ◇ Faire cuire les légumes pendant 25 mn. Ajouter la crème fraîche, saler et poivrer.
- ◇ Mixer le tout.
- ◇ Réaliser des chips de butternut. Couper au couteau ou à la mandoline des fines lamelles avec les 2 kg de butternuts restants.
- ◇ Préchauffer le four à 160°C
- ◇ Déposer les lamelles sur une plaque à pâtisserie avec un papier cuisson huilé, sans les coller, et ajouter de l'huile sur la face visible. Enfourner 10 min.
- ◇ Sortir la plaque, retourner les chips et ajouter de l'huile. Enfourner 10 min.
- ◇ Préparer des croûtons. Servir en assiette ou en bol.
- ◇ Ajouter le persil et la ciboulette hachés et des chips de butternut.

Astuce

- ◇ Recette facile à réaliser avec uniquement des ingrédients issus de fournisseurs normands dans un établissement scolaire.

Ingrédients	Quantité
Poireaux	5 kg
Carottes	5 kg
Lardons	4 kg
Oignons	3 kg
Tomates	2 kg
Noix	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Cidre	2 l
Huile de colza	1 l
Vinaigre de cidre	75 cl
Tranche de pain	100 pièces
Camembert de Normandie AOP	20 pièces
Salade	20 pièces
Sel	PM
Poivre	PM

Ustensiles spécifiques

plaque à pâtisserie

Préparer les tartines

- ◇ Laver et éplucher les oignons, les poireaux et les carottes.
- ◇ Couper les oignons en brunoise. Couper les poireaux et carottes en julienne.
- ◇ Faire un chutney à l'oignon. Faire suer au beurre. Déglacer au vinaigre de cidre et au cidre. Laisser réduire.
- ◇ Cuire la julienne de légumes à l'anglaise
- ◇ Faire les toasts avec le pain. Déposer le chutney, une tranche de camembert.
- ◇ Passer au four pour faire fondre le fromage. Ajouter la julienne de légumes, des noix, des lardons au four pour les faire griller.
- ◇ Mettre de la salade de saison. Dresser avec une vinaigrette au cidre.





- Velouté d'automne et ses légumes sucrés/salés
- Tartine de légumes fumés et sa crème de camembert de Normandie et neufchâtel

100  •  120 min • Budget : €€ • 



MICHEL LEMOUSSU

Second de cuisine
au Lycée de Thère
Le Hommet d'Artenay (50)



KEZIAH GOUA

1ère Bac pro
au lycée Jean-Baptiste Decrétot
Louviers (27)

Ingrédients	Quantité
Potimarrons	8 kg
Carottes	4 kg
Pommes de terre	4 kg
Brocolis	2 kg
Crème d'Isigny AOP	1,5 kg
Oignons	1 kg
Huile de colza	PM
Sel	PM
Poivre	PM

Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes. Eplucher les potimarrons et les vider de leurs pépins. Couper en morceaux. Réserver.
- ◇ Eplucher les carottes et les couper en morceaux.
- ◇ Eplucher les pommes de terre, les couper et réserver dans de l'eau pour éviter qu'elles noircissent.
- ◇ Blanchir les brocolis (al dente) puis réserver.
- ◇ Eplucher les oignons et les émincer.
- ◇ Réserver quelques carottes et potimarron, les couper en petites mirepoix et les cuire avec une noisette de beurre (façon glacées sans ajout d'eau et de sucre car légumes sucrés naturellement). Cuisson à couvert et feu moyen.
- ◇ Faire revenir les oignons avec de l'huile de colza. Quand ils sont colorés, ajouter les légumes (sauf les brocolis et légumes glacés). Mouiller à niveau (pas trop d'eau c'est un velouté).
- ◇ Cuire et laisser réduire
- ◇ Mixer. Ajouter la crème et rectifier l'assaisonnement.
- ◇ Couper les sommets de brocolis. Réserver.
- ◇ Dressage : servir le velouté. Ajouter les légumes glacés et les brocolis en décoration.
- ◇ Servir très chaud.

Ingrédients	Quantité
Tomates	4 kg
Lard fumé	4 kg
Poireaux	4 kg
Crème d'Isigny AOP	1,5 kg
Oignons	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	20g
Baguette tradition / campagne	14 pièces
Camembert de Normandie AOP	5 l
Neufchâtel AOP	3 pièces
Salade	3 pièces
Ail	2 gousses
Persil	1 botte
Huile de colza	PM
Sel	PM
Poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Faitout, fouet, poêle, plaque de débarrassage, couteaux, économe, mixer...

Préparer les tartines

- ◇ Préparer une marinade avec l'ail écrasé et de l'huile de colza.
- ◇ Couper les tranches de pain en biais (7 à 8 mm). Les badigeonner au pinceau avec la marinade. Réserver.
- ◇ Monder les tomates. Enlever les pépins et les couper en petits dés. Réserver.
- ◇ Couper le lard en tout petits dés. Réserver.
- ◇ Laver les poireaux. Les émincer finement et les blanchir avec un soupçon de beurre. Réserver.
- ◇ Eplucher en gros les camemberts et neufchâtel. Les faire fondre avec la crème. Rectifier l'assaisonnement si besoin (attention le fromage est déjà salé !).
- ◇ Eplucher les oignons. Les ciseler. Les faire suer au beurre et ajouter les poireaux. Réserver.
- ◇ Assemblage : mettre les tartines sur une plaque avec du papier sulfurisé. Ajouter quelques dés de tomates. Déposer quelques morceaux de lard. Ajouter l'association poireaux/oignons.
- ◇ Préchauffer le four à 160 °C (sec).
- ◇ Verser la crème de fromage sur les tartines (pas trop pour que cela reste léger).
- ◇ Mettre à cuire en flux tendu 3 à 4 min (ou suivant la couleur souhaitée de la tartine).
- ◇ Servir sur une feuille de salade et décorer avec du persil haché ou entier.



- Velouté d'automne aux légumes rôtis
- Tartine de livarot au confit d'oignon

100  •  • Budget : €€ • 



JULIE LENGAGNE

Brevet professionnel 2ème
année
au centre de formation FIM CCI
Saint-Lô (50)



CHRISTOPHE LEROY

Chef
des Collèges de Rouen et
agglomération (76)

Ingrédients	Quantité
Butternuts	1 kg
Potimarrons	1 kg
Carottes	1 kg
Poireaux	1 kg
Pommes de terre	1 kg
Oignons jaunes	0,5 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,125 kg
Lait	1 l
Crème d'Isigny AOP	1 l
Huile de colza	30 cl
Sel	PM
Poivre	PM

Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes. Les éplucher et les faire rôtir au four à 220 °C pendant 15 mn avec de l'huile de colza, sel et poivre.
- ◇ Baisser le four à 160 °C et cuire 20 mn.
- ◇ Sortir du four puis mixer avec du lait et de la crème.
- ◇ Assaisonner et monter légèrement au beurre afin de rendre onctueux et brillant le velouté.

Astuce

- ◇ Ajouter des allumettes de lardons poêlées sur la tartine.

Ingrédients	Quantité
Oignons blancs	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Lardons (facultatif)	0,2 kg
Crème d'Isigny AOP	1 l
Vinaigre de cidre	20 cl
Salade (Batavia)	12 pièces
Baguette tradition	8 pièces
Livarot	2 pièces
Persil	PM
Sel	PM
Poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Mixer ou blender

Préparer les tartines

- ◇ Couper les baguettes en fines tranches.
- ◇ Éplucher et émincer l'oignon. Le cuire à feu doux au beurre pendant 30 mn, puis déglacer au vinaigre.
- ◇ Couper 1 livarot et faire chauffer avec la crème. Mixer le tout. Réserver.
- ◇ Poêler à sec les tartines jusqu'à coloration.
- ◇ Étaler le confit d'oignon sur le pain. Mettre un peu de sauce par-dessus et une petite tranche de livarot.
- ◇ Mettre sous le grill pendant 2 mn.
- ◇ Servir aussitôt avec une chiffonnade de salade.





- Velouté de butternut
- Tartine façon tartiflette normande

100 • • Budget : €€ •



ERWAN FALET

Bac pro terminale restauration
au lycée Paul cornu
Lisieux (14)



JULIEN LEVERGNEUX

Second
au Restaurant scolaire Joliot
Curie
Blainville/Orne (14)

Ingrédients	Quantité
Crème d'Isigny AOP	0.200 kg
Beurre d'Isigny AOP	0.100 kg
Sucre	0.100 kg
Oignons	20 pièces
Butternuts	12 pièces
Ail	12 gousses
Sel	PM
Poivre	PM

Préparer les légumes

- ◇ Éplucher et ciseler les oignons. Les faire caraméliser avec le beurre et le sucre.
- ◇ Éplucher et couper les butternuts. Les ajouter aux oignons. Mouiller à niveau. Laisser mijoter avec les gousses d'ail. Laisser bouillir pendant 1 h 00 à feu vif.
- ◇ Une fois cuit, assaisonner avec sel et poivre.
- ◇ Ajouter la crème et mixer le tout.
- ◇ Servir

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	4 kg
Lardons	4 kg
Beurre d'Isigny AOP	0.250 KG
Lait	1.5 l
Crème d'Isigny AOP	1.5 l
Baguettes de pain	8 pièces
Poireaux	8 pièces
Oignons	6 pièces
Pont l'Evêque AOP	4 pièces
Camembert de Normandie AOP	4 pièces

Préparer les tartines

- ◇ Laver et éplucher les poireaux. Les couper en morceaux. Faire une fondue avec le beurre.
- ◇ Laver, éplucher et découper les pommes de terre. Les faire revenir dans la crème et le lait.
- ◇ Tailler les tartines de pain.
- ◇ Disposer la fondue de poireaux sur les tartines. Ajouter les lardons et oignons. Disposer ensuite une couche de pomme de terre. Ajouter le fromage.
- ◇ Mettre sous le grill pendant 2 mn.
- ◇ Passer au four à 180 °C pendant 7 à 10 mn.





- Velouté butternut
- Espuma au lard fumé et noix
- Tartine chaud-froid, poireau, livarot, chips

100 • 120 min • Budget : € •



APOLLINE SAMSON

1ère restauration
au lycée Paul cornu
Lisieux (14)

2



EMILIE MARTINEAU

Cheffe
au Collège Nicolas Jacques
Conté
Sées (61)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	2 kg
Carottes	1 kg
Lard fumé	0.500 kg
Oignons	0.250 kg
Beurre d'Isigny AOP	0.250 kg
Ail	0.100 kg
Eau	20 l
Crème d'Isigny AOP	1 L
Cerneaux de noix	100 pièces
Poireaux	6 pièces
Butternuts	5 pièces
Persil	1 botte
Sel et Fleur de sel	PM
Poivre	PM

Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes. Les éplucher.
- ◇ Couper en dés les butternuts, pommes de terre, carottes, poireaux.
- ◇ Faire revenir le tout au beurre. Ajouter de l'eau à hauteur de 2 cm.
- ◇ Lorsque le tout est très tendre, mixer au blender. Assaisonner. Débarrasser au bain-marie.
- ◇ Chauffer la crème puis la mixer avec le persil. Saler. Débarrasser en pipette.
- ◇ Réaliser l'espuma de lard fumé. Faire revenir les oignons et l'ail et 0.250 kg de lard. Crémier en gardant un peu de crème pour la présentation. Laisser réduire et mixer le tout. Passer au chinois étamine. Mettre en syphon avec 1 cartouche.
- ◇ Faire torréfier les noix au four à 160°C.
- ◇ Faire roussir 0.250 kg de dés de lard à 160°C quelques minutes.
- ◇ Verser le velouté bien chaud dans les bols. Parsemer de lard, puis au centre disposer l'espuma de lard avec un cerneau de noix et quelques gouttes de crème de persil en présentation.

Astuces

- ◇ Anti-gaspillage: Toutes les chutes de légumes et de lard sont utilisées dans la réalisation du velouté. Avec les épluchures vous pouvez réaliser des chips et avec le reste de pain des croûtons.

Ingrédients	Quantité
Oignons	1 kg
Crème d'Isigny AOP	0.500 kg
Tranches de pain boule	25 pièces
Pommes de terre (chips)	10 pièces
Poireaux (blanc)	10 pièces
Carottes (chips)	6 pièces
Livarot AOP	5 pièces
Oignons	2 pièces
Ciboulette	1 botte
Fleur de sel	PM
Huile de colza	PM
Vinaigre de cidre	PM
Poivre	PM

Préparer les tartines

- ◇ Couper le pain en tranches. Réaliser 4 triangles par tranche. Conserver.
- ◇ Couper le livarot en brunoise puis ciseler le kg d'oignons et $\frac{3}{4}$ de la ciboulette.
- ◇ Mélanger le tout avec la crème épaisse. Assaisonner avec la fleur de sel et le poivre.
- ◇ Réaliser des quenelles.
- ◇ Réaliser les chips de pomme de terre et carottes. Les frire et les sécher au four à 90°C.
- ◇ Poêler les 2 oignons restant et les poireaux ciselés. Laisser réduire. Déglacer au vinaigre de cidre.
- ◇ Dressage : tartiner les triangles de la tombée de poireau et passer au four.
- ◇ Une fois sorties du four, disposer les quenelles de livarot sur les triangles et ajouter 2 brindilles de ciboulette, 1 chips carotte et 1 chips pomme de terre.



- Velouté Manche ta soupe
- Tartine Manche ta soupe

100  •  • Budget : € •  • 



AMADOU DIALLO

Bac pro hôtellerie restauration
au lycée Flora Tristan
La Ferté-Macé (61)



NATHALIE SCOBRY

Cheffe
au lycée Victor Grignard
Cherbourg-en-Cotentin (50)

Ingrédients	Quantité
Crème d'Isigny AOP	0.150 kg
Butternuts	10 pièces
Potimarrons	10 pièces
Sel	PM
Poivre	PM

Préparer les légumes

- ◇ Laver les potimarrons et butternuts. Passer les butternuts à la vapeur pendant 10 mn pour les éplucher plus facilement. Les éplucher et les couper en cubes.
- ◇ Couper les potimarrons en cubes avec la peau.
- ◇ Mettre les dés de légumes dans une casserole. Mouiller à hauteur. Faire cuire pendant 30 mn à couvert.
- ◇ Une fois la cuisson terminée, enlever un peu d'eau. Ajouter la crème et mixer le tout.
- ◇ Contrôler l'assaisonnement et garder au chaud.

Astuces

- ◇ Il est possible d'utiliser les 4 fromages AOP de Normandie. Il est possible de présenter ce plat de façon ludique : mouillettes à tremper dans le fromage fondu ou à étaler au couteau sur le pain.

Ingrédients	Quantité
Poitrine de porc	3 kg
Oignons	1 kg
Crème d'Isigny AOP	0.850 kg
Beurre d'Isigny AOP	0.100 kg
Neufchâtel AOP	10 pièces
Baguettes	10 pièces
Persil	2 bottes
Ciboulette	2 bottes
Ail	2 gousses
Sel	PM
Poivre	PM

Préparer les tartines

- ◇ Couper les baguettes en format mouillettes. Les toaster sur une grille en mode de cuisson grill.
- ◇ Couper les oignons. Emincer les herbes. Ecraser l'ail.
- ◇ Faire cuire les oignons et l'ail dans une poêlée avec le beurre. Ajouter les herbes.
- ◇ Faire fondre les neufchâtel au bain-marie. Ajouter la crème.
- ◇ Cuire le porc à la poêle et le couper finement.
- ◇ Dressage dans une assiette en séparant chaque préparation et dégustation.





- Velouté potimarron et butternut aux fromages normands et croûton fromager
- Tartine maraichère et camembert de Normandie

100  • (120 min) • Budget : €€€ • 



VIRGIL DUBROMETZ

1ère Bac pro cuisine
au lycée Jean-Baptiste Decrétot
Louviers (27)



OLIVIER TRIJEAUD

Chef
au Collège Marcel Pagnol
Gravigny (27)

Ingrédients	Quantité
Butternuts	10 kg
Potimarrons	8 kg
Crème d'Isigny AOP	2 kg
Oignons	2 kg
Huile de colza	1 l
Baguettes de pain	10 pièces
Livarot AOP	8 pièces
Pont l'Évêque AOP	8 pièces
Persil	5 bottes
Beurre d'Isigny AOP	PM
Sel	PM
Poivre	PM

Préparer les légumes

- ◇ Éplucher les butternuts et les couper en petits cubes.
- ◇ Laver et couper les potimarrons en petits cubes sans enlever la peau.
- ◇ Éplucher et ciseler les oignons.
- ◇ Dans un peu de beurre, faire rissoler butternuts, oignons et potimarrons. Mouiller à niveau avec de l'eau et faire cuire jusqu'à ce que les légumes soient fondants et qu'ils commencent à compoter.
- ◇ Enlever la croûte des livarots et la conserver pour les croûtons.
- ◇ Une fois les légumes cuits, mixer finement en ajoutant les livarots, pont-l'évêques et la crème.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement et réserver au chaud.
- ◇ Laver et essorer le persil. Effeuillez et mettez dans un blender avec l'huile. Hachez finement et rectifiez l'assaisonnement. À l'aide d'un torchon propre filtrez le tout en pressant fortement pour extraire un maximum de chlorophylle.
- ◇ Trancher du pain sur 1 cm d'épaisseur puis disposer les croûtes des livarots dessus. Faire griller le tout pour en faire un croûton bien croustillant.
- ◇ Dressage : disperser le velouté dans un bol, puis quelques gouttes d'huile de verjus de persil, ainsi qu'un croûton de pain au fromage.

Ingrédients	Quantité
Poireaux	5 kg
Baguettes de pain	20 pièces
Camembert de Normandie AOP	5 pièces
Poivre	PM
Beurre d'Isigny AOP	PM
Sel	PM

Ustensiles spécifiques

blender

Préparer les tartines

- ◇ Éplucher et laver les poireaux. Les émincer finement. Les faire fondre dans un peu de beurre. Réserver.
- ◇ Couper le pain en tranches de 1 cm. Plaquer.
- ◇ Disposer dessus une couche de fondue de poireaux. Ajouter une tranche de camembert, puis quelques baies de poivre.
- ◇ Cuire 5 mn à four chaud à 180 °C juste avant de servir.



Concours du 4 mai 2022



L'établissement qui a reçu le challenge

Lycée Jean-Baptiste DECRETOT, Louviers (27)
M. Joël DELHOPITAL, Proviseur

« Le concours « Bien manger en Normandie » représente une opportunité double : mettre en valeur le travail remarquable effectué par les cuisinier.ière.s des restaurations collectives et faire prendre conscience aux futur.e.s professionnel.le.s que sont les élèves de cuisine qu'avec passion et ingéniosité, il est possible non seulement de proposer des repas équilibrés et sains mais aussi de flatter le palais des convives à moindre coût. Une belle leçon de modestie au service du « bien manger ».

Joël Delhotal, proviseur du lycée JB Decretot de Louviers. »

Le Jury

BANKOFSKI	Antoine	Région Normandie
LECOEUR	Ludovic	Agores
MARIE	Emmanuel	Région Normandie
QUEVILLON	Ludovic	Conseil Départemental 27
BERTOUT BARBEY	Viviane	Chambres d'agriculture de Normandie
BOILOT	Cyril	SOCOPA
SAVALLE	Stéphane	Président UNGP : Union Normande des Groupements de Porcs
LEBON	Guillaume	Région Normandie



Le porc rôti normand et ses petits légumes de la Vallée de Seine

Le produit phare

Le Porc

L'élevage porcin est historiquement présent sur le territoire normand et arrive en 3ème position des filières animales, derrière le lait et les gros bovins.

La Normandie compte plus de 500 élevages professionnels (dont plus de la moitié situés dans la Manche).

Avec 5,8% de la production nationale, c'est la 4ème région productrice de porcs.

Tout est bon dans le cochon ! La viande de porc demeure une source de protéine peu chère : première viande consommée en France, sous forme de viande fraîche et de charcuterie, le porc s'intègre parfaitement à une alimentation équilibrée et diversifiée.

La France est le pays du fromage et du vin mais aussi cela de la charcuterie : plus de 450 produits de charcuterie répertoriés sur le territoire (préparations traditionnelles à base de viandes crues, cuites, séchées, salées, fumées ou confites).



Les recettes

- | | |
|---|----|
|  Burger normand | 28 |
|  Dôme d'émincé de porc et ses petits légumes normands | 30 |
|  Filet de porc en habit de chou cabus farci camembert de Normandie lardon, sauce suprême, duchesse de légumes. Primeur de légumes sauce hollandaise façon normande | 32 |
|  Crolesquis d'effiloché de porc, purée de pommes de terre et carottes dans son bouillon de saison | 34 |
|  Pièce de porc rôtie basse température, sauce normande et jardinière de légumes | 36 |



Burger normand

100 • 180 min • Budget : €€ •



FRANCK BONDIS

Chef au collège
Ferdinand Buisson

Louviers (27)



STEVEN LEROY

Bac pro 1^{re} année au lycée
Jean-Baptiste Decrétot

Louviers (27)

Ingrédients	Quantité
Longe de porc de Normandie	12 kg
Pommes de terre à chair tendre	5 kg
Carottes	5 Kg
Lardons	3 kg
Poireaux	1 kg
Pommes	1 kg
Oignons	0,25 kg
Crème épaisse	3 l
Cidre normand demi sec	3 l
Lait demi écrémé UHT	3 l
Echalotes	10 pièces
Betteraves	5 pièces
Camembert AOP de Normandie	2 pièces
Bouquet garni	1 pièce
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Plaque à pâtisserie, emporte-pièce

- ◆ Préparer la garniture aromatique en détaillant les pommes, les lardons, les poireaux et les oignons.
- ◆ Marquer la longe de porc.
- ◆ Faire revenir la garniture puis la mettre avec la longe de porc dans un bac gastro avec le bouquet garni.
- ◆ Démarrer la cuisson à 200 °C pendant 30 minutes puis à 180 °C pendant 2h30.
- ◆ Retourner la longe de temps en temps.
- ◆ Éplucher et laver les pommes de terre, les carottes et les betteraves.
- ◆ Cuire les pommes de terre et les carottes séparément.



- ◆ Couper les betteraves en fines lamelles et les cuire dans 1 litre de cidre.
- ◆ Préparer l'écrasé de pommes de terre avec environ 1 litre de crème et près d'un litre de lait.
- ◆ Préparer l'écrasé de carottes avec environ 1 litre de crème et près d'un litre de lait.
- ◆ Dresser les écrasés sur plaque à pâtisserie couverte d'une feuille sulfurisée beurrée.
- ◆ Effiloche la longe de porc. Réserver au chaud et garder le jus de cuisson.
- ◆ Pour réaliser environ 3 litres de sauce, mettre les échalotes à réduire. Ajouter le cidre restant et le jus de cuisson. Faire réduire à nouveau. Ajouter les 2 camemberts entiers, 1 litre de crème et lier. Passer au mixeur pour l'homogénéiser.
- ◆ Détailler des galettes d'écrasés de pommes de terre et de carottes à l'aide d'un emporte-pièce.
- ◆ Dresser le burger et l'écrasé de pomme de terre, viande, écrasé de carottes tranche de betterave et la sauce.

Variante possible

Remplacer la viande de porc par du bœuf ou du poisson.



Dôme d'émincé de porc et ses petits légumes normands

100  •  180 min • Budget : € • 



CÉLINE BRUNG

Cuisinière au Lycée
Modeste Leroy

Evreux (27)



LÉOPOLD WENGLER

Seconde Bac Pro MHR
au Lycée Décretot

Louviers (27)

Ingrédients	Quantité
Longe de porc (150g/pers)	13 kg
Pommes de terre	8 kg
Crème fraîche	5 kg
Carottes	4 kg
Navets	4 kg
Champignons	4 kg
Poireaux	3 kg
Lardons	2 kg
Oignons	1 kg
Pommes fruits	6 pièces
Echalotes	0,5 kg
Farine	0,4 kg
Cidre	4 l
Crème liquide	2 l
Thym/Laurier	PM
Persil	PM
Huile	PM
Beurre d'Isigny AOP	PM
Sucre en poudre	PM

Ustensiles spécifiques

Rondeau, presse purée



- ◇ Laver et éplucher tous les légumes, carottes, navets, pommes de terre, oignons, échalotes et les pommes fruits.
- ◇ Tailler les pommes de terre et les cuire dans un rondou pour ensuite les passer au presse-purée et mettre de la crème liquide.
- ◇ Tailler en biseaux les carottes et navets et les faire suer au beurre avec les échalotes émincées.
- ◇ Couper les pommes fruits en quartiers puis les caraméliser avec beurre et sucre, afin qu'elles soient fondantes.



- ◇ Escaloper les champignons et les cuire au beurre puis crémier (crème fraîche).
- ◇ Faire revenir les lardons à la poêle.
- ◇ En parallèle émincer la longe de porc en fines lamelles puis les faire revenir dans l'huile de tournesol avec l'oignon. Intégrer les lardons.
- ◇ Toujours en parallèle faire un bouillon de légumes avec carottes, poireaux, oignons, thym, laurier, mixer et passer au chinois étamine, récupérer le jus, y ajouter la farine qui servira de liant à la sauce, le cidre et crémier ensuite.
- ◇ Mettre cette sauce dans l'émincé et laisser mijoter pendant 1h30.
- ◇ Dresser les assiettes avec les légumes et la purée en haut de l'assiette, l'émincé de porc en bas de l'assiette, avec les pommes caramélisées et en décoration du persil haché finement.



Variante possible

Porc au curry coco



Filet de porc en habit de chou cabus farci,

camembert de Normandie lardon, sauce suprême,
duchesse de légumes. Primeur de légumes,
sauce hollandaise façon normande

100  •  180 min • Budget : €€ • 



MICHEL LEMOUSSU

Second de cuisine
au Lycée de Thère

Le Hommet d'Artenay (50)



KEZIAH GOUA

Bac pro au lycée
Jean-Baptiste Decrétot

Louviers (27)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	15 kg
Longe de porc de Normandie (filet)	14 kg
Carottes	10 kg
Navets violets	5 kg
Poireaux	4 kg
Beurre d'Isigny AOP	3 kg
Epinards en feuille	3 kg
Lardons	2 kg
Petits pois	2 kg
Champignons	2 kg
Betteraves rouges	2 kg
Oignons jaunes	1 kg
Œufs	24 unités
Choux-fleurs	8 unités
Camembert de Normandie AOP	5 pièces
Choux cabus	3 pièces
Céleri rave	1 boule
Cidre de Normandie demi sec	2 l
Huile	1 l
Vinaigre de cidre	0,2 cl
Sel, poivre	PM
Thym et laurier	PM

Ustensiles spécifiques

russe

- ◇ Marquer le filet de porc sur les 4 faces. Débarrasser et réserver.
- ◇ Préparer la garniture aromatique : oignon, thym, laurier, carottes, céleri, betteraves et navets. Puis la marquer en sauteuse. Déglacer au vinaigre de cidre et cidre, puis réserver.
- ◇ Chemiser les plaques gastro avec les feuilles de choux cabus, puis déposer les rôtis préalablement farcis de camembert et de lardons. Y déposer dessus la garniture aromatique puis recouvrir d'une autre couche de feuille de choux cabus. Mouiller le tout à niveau et cuire à l'étouffée au four à 200°C, sonde à 72°C.
- ◇ Cuire les petits pois et les sommités de choux-fleurs à l'anglaise puis les refroidir à l'eau froide afin d'en garder la texture et la couleur.



- ◇ Eplucher les carottes, navets, champignons : les couper en tronçons et en quartiers. Glacer le tout et réserver.
- ◇ Préparer les pommes de terre, épinards, blancs de poireaux et les cuire. Les passer au moulin à légumes. Réserver.
- ◇ Ciseler les feuilles d'épinards et les blancs de poireaux puis les blanchir au beurre. Les incorporer à la purée de pommes de terre. Y ajouter beurre et jaune d'œuf.
- ◇ Pocher les pommes duchesse à la douille sur papier sulfurisé. Cuire 3 minutes à 210 °C (chaleur tournante à sec).
- ◇ En fin de cuisson de la viande, passer au chinois une partie du jus de cuisson de la viande, la lier au roux puis monter au beurre.



Astuces

Choisir une cuisson des légumes à l'anglaise pour une couleur et une tenue optimale (petits pois, choux-fleur). Pour la viande, choisir une cuisson à l'étouffée pour éviter tout dessèchement.



Cromesquis d'effiloché de porc, purée de pommes de terre et carottes dans son bouillon de saison

100 • • Budget : €€ •



BERTRAND RICHARD

Chef à l'ERPD
Louis PERGAUD
•
Barentin (76)



VIRGIL DUBROMETZ

Seconde des Métiers de
l'Hôtellerie Restauration au
lycée Jean-Baptiste Decrétot
•
Louviers (27)

Ingrédients	Quantité
Longe de porc de Normandie (filet)	12 kg
Carottes	10 kg
Pommes de terre	10 kg
Champignons	1 kg
Pois mange-tout	0,4 kg
Oignons rouges	10 pièces
Miel	1 pot de 250 g
Flocons d'avoine	Pour la panure
Œufs	Pour la panure
Farine T45/55	Pour la panure
Sel et poivre	PM
Persil	PM

Ustensile spécifique

Chinois pour filtrer



◇ Portionner la viande. Préparer une papillote avec viande, champignons, oignons, miel.

◇ Mettre à cuire à 145°C pendant 2h15.

◇ Eplucher les légumes.

◇ Garder les épluchures et parures et démarrer le bouillon. Ajouter le miel.

◇ Laisser réduire de moitié.

◇ Filtrer le bouillon et jeter les blancs d'œufs pour l'éclaircir puis le refiltrer.



◇ Cuire les carottes et les pommes de terre et faire une purée. Y lier un peu de bouillon et assaisonner avec sel et poivre.

◇ Tailler champignons et pois mange-tout et les pocher rapidement dans le bouillon qu'on utilisera pour le dressage.

◇ Faire la panure avec les œufs entiers battus, la farine et les flocons d'avoine.

◇ Paner la viande et la cuire aussitôt.

◇ Arroser le tout de bouillon juste après le dressage.

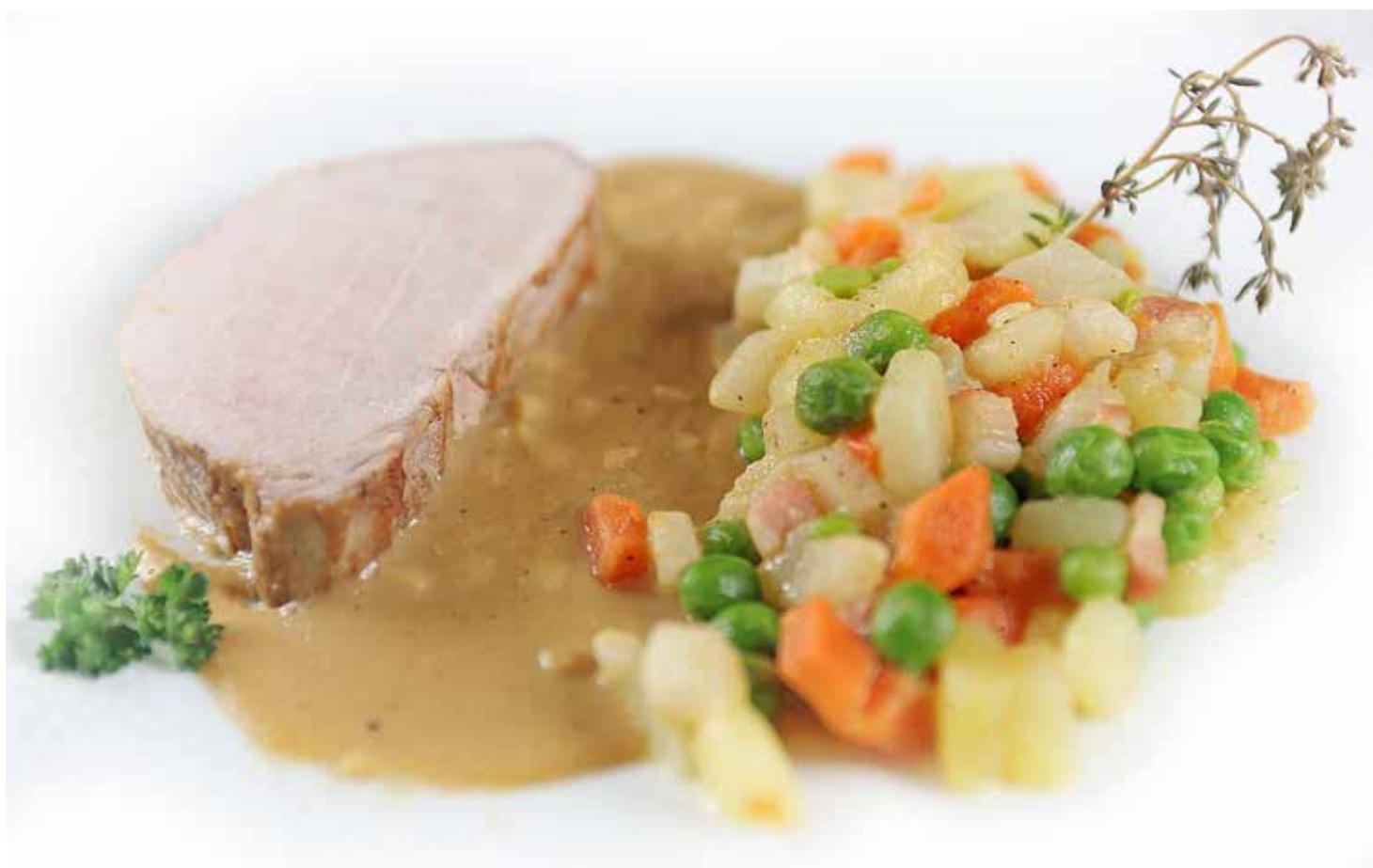
Astuces

Jeter les blancs d'œufs battus dans le bouillon si nécessaire pour l'éclaircir



Pièce de porc rôtie basse température, sauce normande et jardinière de légumes

100 • • Budget : €€ •



OLIVIER TRIJEAUD

Chef au Collège Marcel Pagnol

Gravigny (27)



NOÉ LEMPEREUR

Seconde en Bac pro au lycée
Jean-Baptiste Decrétot

Louviers (27)

Ingrédients	Quantité
Longe de porc de Normandie (filet)	13 kg
Carottes	5 kg
Navets violets	5 kg
Petits-pois	5 kg
Pommes de terre	5 kg
Crème d'Isigny AOP	2,5 kg
Lardons	2 kg
Pommes	1,5 kg
Echalotes	1 kg
Farine T45/55	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,75 kg
Cidre normand demi sec	10 l
Huile de tournesol	1 l
Ail	3 têtes

Ustensile spécifique

Chinois pour filtrer



◇ Parer la pièce de porc et réserver les parures pour la base de sauce.

◇ Préchauffer le four à 80 °C en sec chaleur tournante.

◇ Marquer en cuisson sur toutes les faces la pièce de viande afin qu'elle croute. Légèrement colorer. Enfourner sans saler ni poivrer pour 3 h de cuisson à 80°C avec la sonde programmée à 70°C à cœur.

◇ Désinfecter et éplucher les légumes. Tailler en cubes chaque légume et les cuire séparément.



◇ Dans une casserole bien chaude, faire colorer les parures de porc avec l'ail écrasé, les échalotes émincées et quelques carottes taillées en cubes. Déglacer au cidre et laisser réduire de moitié.

◇ Filtrer dans une casserole et mettre à chauffer de nouveau. Lier au roux et crémier le tout. Ajouter à cette sauce les pommes détaillées en brunoise. Réserver au bain marie.

◇ Dans une sauteuse, faire revenir les lardons dans le beurre puis y ajouter les différents légumes. Réserver au chaud.

◇ Trancher le rôti en tranches épaisses au plus proche du service. Servir avec la sauce.



Astuces

Ne pas saler la pièce de viande afin qu'elle reste moelleuse.

Concours du 29 juin 2022



L'établissement qui a reçu le challenge

Fim CCI Formation Normandie Campus 2, Saint-Lô (50)
Mme Isabelle PIHUIT, directrice

« Participer au challenge « Bien Manger en Normandie » est pour nos jeunes apprenti.e.s et notre centre de formation une réelle opportunité de valoriser les produits du terroir et les producteurs, de participer à mettre en lumière la qualité et le professionnalisme de nos chefs normands et ainsi faciliter les rencontres avec tous les acteurs impliqués pour que la Normandie rayonne comme il se doit auprès du plus grand nombre. »

Isabelle Pihuit, directrice Fim CCI Formation Normandie

Le Jury

SAUSSAYE	Christophe	Région Normandie
LECOEUR	Ludovic	Agores
THOMAS	Joël	Conseil Départemental 50
LAUREAU	Julien	Conseil Départemental 76
LAMORT	Dominique	Normandie Fraîcheur Mer
VICQUELIN	Jérôme	Normandie Fraîcheur Mer



un institut



Le tacaud et ses légumes locaux de saison

Le produit phare

Le Tacaud . *Trisopterus Luscus*

Sa biologie

- ◆ Espèce grégaire (vit en bancs).
- ◆ Durée de vie : 3 / 4 ans.
- ◆ A l'âge adulte, il pèse environ 130 grs.
- ◆ Jusqu'à 1 kg pour les plus beaux spécimens !

Pourquoi le choisir !

- ◆ Bon pour l'économie locale !
- ◆ Environnement propice, amélioration des pratiques de pêche.
- ◆ Quasi disponible toute l'année (un peu moins l'été).

La Normandie : 1^{re} région de captures en tonnage et en valeur,

- ◆ 1700 T / an = 42 % des débarques françaises.
- ◆ Ports de débarque : Port-en-Bessin, Cherbourg.
- ◆ Au TOP 5 des bons plans des poissons normands après : maquereau, dorade grise, raies et merlan.

Bon pour une pêche responsable !

Le choisir, c'est contribuer à l'avènement d'une pêche responsable.

Contrairement, à d'autres espèces, (ex : Cabillaud), on peut le manger la conscience tranquille, ses stocks se portent bien !



Les recettes

🌻 Tarte fine de légumes du soleil normand. Tacaud poché au cidre et crème de camembert de Normandie **40**

🌻 Tacaud poché avec son duo de légumes normand **42**

🌻 Tacaud, sa croûte de camembert et ses légumes en 3 façons **44**

🌻 Filet de tacaud à la normande accompagné de son écrasé de pommes de terre / carottes et ses légumes du soleil **46**

🌻 Brochette de tacaud au cidre et mille-feuille de légumes au camembert de Normandie **48**



Tarte fine de légumes du soleil normand, tacaud poché au cidre et crème de camembert de Normandie

100  •  • Budget : € • 



ENZO PILLON

Brevet Professionnel 1^{re} année
au centre de formation FIM CCI

•
Saint-Lô (50)

3



DAVID DEVAUX

Second à la cuisine centrale

•
Gonfreville L'Orcher (76)

Ingrédients	Quantité
Filets de tacaud	12 kg
Pommes	2 kg
Beurre	2 kg
Aubergines	2 kg
Farine	2 kg
Concombres	1,250 kg
Carottes	1 kg
Navets	0,5 kg
Echalotes	0,2 kg
Crème épaisse	4 l
Vinaigre de cidre	0,2 l
Cidre	2,25 l
Ciboulette	4 bottes
Camembert de Normandie	8 pièces
Œufs	8 pièces
Persil	PM
Sel, poivre	A discrétion

Ustensiles spécifiques

Mixeur plongeant et cercle de pâtisserie



- ◆ Laver et éplucher les légumes.
- ◆ Réaliser un bouillon de légumes avec les épluchures.
- ◆ Préparer la pâte sablée : mélanger le beurre avec la farine. Incorporer les oeufs. Laisser reposer.
- ◆ Tailler tous les légumes en brunoise ainsi que les pommes.
- ◆ Mélanger les concombres et les pommes avec du vinaigre de cidre.



- ◆ Préparer le caviar d'aubergines : faire revenir les aubergines taillées en dés à l'huile. Une fois cuites, mixer les aubergines en purée. Assaisonner.
- ◆ Pocher la brunoise de navets et carottes dans le bouillon d'épluchures.
- ◆ Mariner les filets de tacaud dans le cidre pendant 1h.
- ◆ Faire revenir les échalotes et le camembert. Déglacer avec la marinade au cidre. Mouiller avec le bouillon de légumes. Crémiser et laisser réduire.
- ◆ Abaisser et cuire les tartes fines à 170 °C pendant 12 mn.
- ◆ Enrober la brunoise de légumes et le caviar d'aubergines. Vérifier l'assaisonnement.
- ◆ Pocher le tacaud au four à 80°C pendant 30 mn, 60°C à cœur.
- ◆ Dresser la tarte fine de légumes croquants du soleil normand, tacaud poché basse température et crème de camembert.



Astuces

Ajouter les arêtes de poisson ou de la panure de viande dans le bouillon de légumes.
Adapter les légumes selon la saison et la provenance.



Tacaud poché avec son duo de légumes normands



Budget : €



BENJAMIN ECOLIVET

Brevet Professionnel 1^{re} année
au centre de formation FIM CCI

Saint-Lô (50)



YANNICK JOUAN

Chef au Lycée Alain Chartier

Bayeux (14)

Ingrédients	Quantité
Filets de tacaud	12 kg
Carottes	10 kg
Crème d'Isigny AOP	5 kg
Courgettes	2,5 kg
Navets	2,5 kg
Aubergines	2,5 kg
Oignons	2,5 kg
Tomates	2 kg
Echalotes	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	1 kg
Pommes	0,5 kg
Persil	0,2 kg
Ail	0,1 kg
Ciboulette	0,1 kg
Cidre normand demi sec	2,25 l
Huile	1 l
Vinaigre de cidre	0,375 l
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Casserole, fouet, bain-marie, plat à rôtir



- ◆ Mettre en place le poste de travail.
- ◆ Habiller les filets de tacaud (laver, ébarber, lever et désarêter les filets). Réserver au frais.
- ◆ Éplucher les légumes, les laver (carottes, oignons, échalotes, courgettes, aubergines, navets, persil, ciboulette).



- ◆ Cuire les carottes à l'anglaise.
- ◆ Après cuisson : égoutter, écraser avec 500 g de beurre, 1 l de crème et la ciboulette.
- ◆ Saler et poivrer.
- ◆ Couper en brunoise les légumes : courgettes, navets, aubergines, pommes et tomates.
- ◆ Faire revenir dans l'huile les oignons et l'ail et ajouter la brunoise de légumes.
- ◆ Laisser cuire et assaisonner.

Sauce normande

- ◆ Ciseler les échalotes. Faire suer dans 500 g de beurre et ajouter le vinaigre de cidre et le cidre.
- ◆ Laisser réduire à sec. Ajouter 4 l de crème.
- ◆ Assaisonner.
- ◆ Cuire le tacaud poché dans un court bouillon (3 mn en casserole).
- ◆ Dresser dans un cercle la mousseline de carottes, la brunoise de légumes et le poisson.
- ◆ Ajouter la sauce autour.
- ◆ Ajouter un peu de persil et de ciboulette.

Astuces

Mettre dans un plat gastronome la brunoise de légumes et la mousseline de carottes et réchauffer au four à 63°C.
Cuire le tacaud en vapeur 3 mn et ajouter la sauce au cidre chaude.



Tacaud, sa croûte de camembert de Normandie et ses légumes en 3 façons

100  •  120 min • Budget : € • 



FABIEN MURATET

Brevet Professionnel 1^{re} année
au centre de formation FIM CCI

•
Saint-Lô (50)



NICOLAS LEFEBVRE

Chef au collège Pablo Picasso

•
Saint Etienne du Rouvray (76)

Ingrédients	Quantité
Carottes	5 kg
Courgettes	5 kg
Pommes de terre	5 kg
Navets	4 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,5 kg
Echalotes	0,5 kg
Ciboulette	0,5 kg
Oignons blancs	0,5 kg
Farine T45/55	0,5 kg
Crème d'Isigny AOP	2 l
Filet de tacaud	13 pièces
Œufs	12 pièces
Camembert de Normandie	5 pièces
Sel, poivre	PM
huile	PM

Ustensiles spécifiques

Mixeur plongeant, emporte-pièce

La purée de légumes

- ◆ Éplucher, laver, désinfecter les légumes
 - 1,5 kg de carottes,
 - 1,5 kg de courgettes,
 - 1,5 kg de pommes de terre,
 - 1 kg de navets,
 - 0,2 kg de crème fraîche
 - 0,1 kg de beurre.
- ◆ Couper en dés et faire cuire à l'anglaise (à l'eau départ à chaud dans une eau salée).
- ◆ Égoutter, écraser, ajouter la crème et le beurre.
- ◆ Rectifier l'assaisonnement.

La macédoine de légumes

- ◆ Préparer la macédoine de légumes avec les mêmes quantités d'ingrédients que pour la purée de légumes et procéder de la même façon jusqu'à la cuisson.
- ◆ Égoutter et ajouter : 0.2kg de crème et 0.1kg de beurre.
- ◆ Rectifier l'assaisonnement.



Les galettes de légumes

- ◆ Éplucher, laver, désinfecter et râper
 - 2kg de carottes,
 - 2 kg de courgettes,
 - 2 kg de pommes de terre,
 - 2 kg de navets,
 - 0,5 kg d'oignons blancs
- ◆ Dans un récipient et ajouter les œufs et 300 g de farine.
- ◆ Mélanger, former des galettes et les faire revenir dans une sauteuse. Réserver au chaud.

Préparer la sauce

- ◆ Faire revenir les arêtes du tacaud dans 0,3 kg de beurre.
- ◆ Mouiller et réduire de moitié.
- ◆ Faire revenir l'échalote et la ciboulette, filtrer le fumet de poisson, ajouter la crème (1,6 kg) et mixer le tout.
- ◆ Réduire à nouveau et monter la sauce de poisson au beurre (0,5 kg) (incorporer des petits morceaux de beurre et mixer).
- ◆ Laisser réduire quelques instants jusqu'à un léger épaississement.
- ◆ Rectifier l'assaisonnement.

Faire la croûte de camembert

- ◆ Mélanger 0,5 kg de beurre, 0,2 kg de farine et les camemberts détaillés en cubes.
- ◆ Étaler entre 2 feuilles de papier sulfurisé.
- ◆ Découper la croûte avec un emporte-pièce et le déposer sur les filets de poisson.
- ◆ Cuire le poisson à 250°C pendant 5 mn.
- ◆ Dresser et servir sur une assiette chaude.

Astuces

Mettre le camembert en cellule pour le découper en cubes et mettre la préparation entre 2 feuilles de papier sulfurisé.



Filet de tacaud à la normande accompagné de son écrasé de pommes de terre / carottes et ses légumes du soleil

100  •  • Budget : € •  • 



DORIAN BOUREL

Brevet Professionnel 1^{re} année
au centre de formation FIM CCI

•
Saint-Lô (50)



WILFRIED LEPIONNIER

Chef du Collège André Miclot

•
Portbail (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	15 kg
Carottes	5 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,250 kg
Lait ½ écrémé UHT	1 l
Crème d'Isigny AOP	5 l
Cidre normand demi sec	2,5 l
Vinaigre de cidre	0,5 l
Filets de tacaud	100 pièces
Courgettes	30 p
Tomates	30 p
Echalotes	20 p
Aubergines	10 p
Oignons jaunes	10 p
Pommes	10 p
Camembert de Normandie AOP	10 p
Ail	10 gousses
Ciboulette	3 bottes
Sel, poivre	PM



- ◆ Mettre le poste de travail en place.

- ◆ Laver, éplucher, tailler les pommes de terre et les carottes.

Préparer l'écrasé

- ◆ Cuire les pommes de terre et les carottes.
- ◆ Ajouter le lait, 2 l de crème et 1 kg de beurre.
- ◆ Passer au moulin à légumes. Vérifier l'assaisonnement.



Réaliser la ratatouille

- ◆ Laver, éplucher, tailler les aubergines, courgettes, oignons, tomates, ail.
- ◆ Les cuire séparément.
- ◆ Faire compoter l'ensemble pendant 40 mn, assaisonner et déglacer au vinaigre de cidre.
- ◆ Vérifier l'assaisonnement.

- ◆ Égoutter les filets de tacaud sur une plaque à trous.

- ◆ Tailler les pommes en écaïlle à la mandoline (demi-pomme coupée en tranches fines).

- ◆ Couper le camembert en morceaux.
- ◆ Garder la moitié pour la sauce.
- ◆ Disposer sur les filets de tacaud et enfourner à 80 °C pendant 30 mn à sec (sans humidité).

Préparer la sauce

- ◆ Réduire les échalotes avec le vinaigre de cidre et le cidre.
- ◆ Crémer (3 l), mixer.
- ◆ Ajouter le camembert restant et monter au beurre (fouetter le beurre dans la casserole).
- ◆ Ajouter la ciboulette.
- ◆ Assaisonner.

Astuces

Pour réaliser la ratatouille, déglacer les oignons avec du vinaigre de cidre.



Brochette de tacaoud au cidre et mille-feuille de légumes au camembert de Normandie

100 • 120 min • Budget : €€ •



JULIE LENGAGNE

Brevet Professionnel 1^{re} année
au centre de formation FIM CCI

Saint-Lô (50)



CHRISTOPHE LEROY

Chef des Collèges

Rouen et agglomération (76)

Ingrédients	Quantité
Filets de tacaud	12 kg
Pommes de terre	10 kg
Carottes	5 kg
Courgettes	5 kg
Beurre d'Isigny AOP	1 kg
Crème d'Isigny AOP	5 l
Fumet de poisson (Maison)	5 l
Cidre ou jus de pomme	2 l
Lait ½ écrémé UHT	1 l
Vinaigre de cidre	0,5 l
Œuf entiers	24 pièces
Camembert de Normandie AOP	6 pièces
Persil	1 bouquet
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Chinois (si fumet maison)



◇ Laver, peler, trancher en fines lamelles les 3 légumes.

◇ Mixer les camemberts avec les œufs, 3 l de crème, le lait, sel et poivre.

◇ Dans des cercles, faire des couches successives de légumes.

◇ Incorporer l'appareil à la moitié.

◇ Enfourner à 180 °C pendant 10 mn.

◇ Sortir du four.

◇ Compléter avec le reste de l'appareil.

◇ Poursuivre la cuisson à 160 °C pendant 30 mn.

◇ Réserver.



◇ Faire 5 litres de fumet de poisson.

◇ Faire réduire le cidre et le vinaigre de 3/4.

◇ Mouiller avec le fumet de poisson.

◇ Laisser réduire, crémier (2 l) et monter au beurre (0,75 kg).

◇ Rectifier l'assaisonnement et réserver.

◇ Rouler les filets de tacaud et faire des brochettes.

◇ Les napper de beurre noisette (250 g) avant la cuisson.

◇ Enfourner à 220°C pendant 5 mn.

◇ Dresser.



Astuces

Ajouter un peu de moutarde à l'ancienne à la fin dans la sauce.

Concours du 22 juin 2022



L'établissement qui a reçu le challenge

Lycée Flora Tristan, La Ferté-Macé (61)
Mme Cindy GADDINI, proviseure

« Participer au challenge « Bien Manger en Normandie » est pour nos jeunes apprenti.e.s et notre centre de formation une réelle opportunité de valoriser les produits du terroir et les producteurs.trice.s, de participer à mettre en lumière la qualité et le professionnalisme de nos chef.fe.s normand.e.s et ainsi faciliter les rencontres avec tous les acteurs impliqués pour que la Normandie rayonne comme il se doit auprès du plus grand nombre. »

Cindy Gaddini, proviseure du Lycée Flora Tristan >>>

Le Jury

BANKOFSKI	Antoine	Région Normandie
LECOEUR	Ludovic	Agores
MAIGNAN	Agnès	Région Normandie
JULIEN	Sabine	DRAAF de Normandie
LEBON	Guillaume	Région Normandie
BARBIER	Charlotte	Région Normandie
ROGEREAU	Marc	Chambres agriculture de Normandie

Plats végétariens

Le produit phare

Les légumineuses

La consommation de légumes secs est en plein essor à l'échelle régionale et nationale.

En Normandie, plusieurs projets de structuration de ces filières sont en cours comme le projet **Légumineuses du Perche, Filières, Agroécologie et HAbitudes Alimentaires** et le projet **Légumineuses à Graines du Grand Ouest** qui œuvrent en faveur du développement et du rapprochement de l'offre et de la demande.

La consommation de ce type de denrées est encouragée par la Loi EGAlim complétée de la loi «Climat et Résilience» qui impose un plan pluriannuel de diversification des sources de protéines et le service d'un plat végétarien hebdomadaire à l'ensemble des convives de restaurants collectifs scolaires.



Les recettes

-  Galette de boulgour, lentille corail et ses petits légumes 52
-  Dahl de légumes secs façon risotto 54
-  Le Pavé et son mille-feuille de légumes grillés 56
-  All in one 58
-  Burger d'aubergine végétal 60
-  Risotto de boulgour aux petits légumes et brisures de sablé au Camembert de Normandie 62
-  Steak végétal au cœur de camembert de Normandie, wok de légumes de saison, sabayon normand 64
-  Boulette croustillante cœur coulant 66



Galette de boulgour, lentilles corail et ses petits légumes

100 • 165 min • Budget : €€ •



CYRIL COTTE

Chef au collège
Simone Signoret

Le Val d'Hazey (27)



NOLANN LEMONNIER

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan

La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Boulgour	2,5 kg
Lentilles corail	1,5 kg
Oignons	1,5 kg
Choux rouges	1 kg
Aubergines	1 kg
Courgettes	0,8 kg
Carottes	0,7 kg
Pommes	0,5 kg
Tomates	0,4 kg
Huile de colza	0,02 l
Ail	1 tête
Œufs	30 pièces

Ustensiles spécifiques

Emporte-pièce



- ◇ Cuire le boulgour dans l'eau pendant 12 minutes.
- ◇ Cuire les lentilles corail dans l'eau pendant 10 minutes.
- ◇ Égoutter puis réserver.

Préparer la compotée de chou rouge

- ◇ Émincer 1kg d'oignons et le chou rouge.
- ◇ Couper les pommes en cubes.
- ◇ Faire mijoter à feu doux les oignons, le chou rouge et les pommes avec l'huile de colza.



Préparer la poêlée de légumes

- ◇ Éviter les tomates.
- ◇ Éplucher les carottes
- ◇ Couper en mirepoix les oignons restants, les aubergines, les courgettes, les carottes, les tomates et l'ail.
- ◇ Faire revenir à l'huile de colza les oignons et les aubergines.
- ◇ Ajouter les courgettes et les carottes. Laisser mijoter 10 minutes.
- ◇ Ajouter les tomates et l'ail et laisser mijoter à nouveau 10 minutes.

Préparer les galettes

- ◇ Mélanger le boulgour et les lentilles corail ensemble.
- ◇ Incorporer les œufs à la préparation puis ajouter la compotée de chou rouge.
- ◇ Monter les galettes à l'aide d'un emporte-pièce.
- ◇ Enfourner à 160°C pendant 12 minutes.
- ◇ Servir les galettes accompagnées de la poêlée de légumes.



Variante possible

Ce plat peut être préparé dans des bacs gastro normés puis détailler au moment du service. Il peut être accompagné d'une sauce cervelle de canuts composée de fromage blanc, échalotes et ciboulette.



Dahl de légumes secs façon risotto

100 • 165 min • Budget : €€ •



KÉVIN COUPEAU

Second de cuisine au Lycée
Auguste Loutreuil

Sées (61)



Océane Roussel

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan

La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Bulgour moyen	5 kg
Aubergines	4 kg
Courgettes	4 kg
Carottes	3 kg
Tomates	3 kg
Concombres	1 kg
Navets	2 kg
Pois cassés	2 kg
Noisettes	1 kg
Lentilles corail	1,5 kg
Oignons jaunes	1,5 kg
Ail	0,3 kg
Champignons de Paris frais	200 pièces
Persil	2 bottes

Ustensiles spécifiques

Russe, rondau, chinois, plaque à pâtisserie



- ◇ Cuire séparément les légumes secs (lentilles corail, pois cassés, boulgour).
- ◇ Tailler les légumes en brunoise : carottes, oignons, navets et concombres.
- ◇ Couper les aubergines en quatre et la faire griller au four à 180°C pendant 20 minutes.
- ◇ Confectionner le caviar d'aubergines tout en gardant une partie des aubergines pour la ratatouille



- ◇ Éplucher les champignons et enlever les pieds.
- ◇ Garnir les champignons avec le caviar d'aubergines.
- ◇ Couper grossièrement les légumes pour la ratatouille (courgettes, aubergines, ail, oignons et tomates).
- ◇ Confectionner la ratatouille.
- ◇ Concasser les noisettes et les faire griller.
- ◇ Hacher le persil pour le dressage.
- ◇ Saisir la brunoise de légumes.
- ◇ Ajouter le boulgour et les pois cassés aux légumes.
- ◇ Ajouter au mélange 5 min avant l'envoi les lentilles corail et le concombres.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement avant de servir.

Variante possible

Ce plat peut être préparé sous forme de risotto.



Le pavé et son mille-feuille de légumes grillés

100 

165
min

Budget : €



• selon les légumes de saison



DANY DAMBO

Second de cuisine au lycée
Victor Lépine

Caen (14)

2



ALEXI CHAUVIN

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan

La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Boulgour moyen	6,5 kg
Aubergines	5 kg
Courgettes	5 kg
Tomates	4 kg
Lentilles	3,5 kg
Pois chiches	3,5 kg
Farine	0,5 kg
Ail	0,3 kg
Echalotes	10 pièces
Camembert de Normandie AOP	4 pièces
Sel, poivre	PM
Persil, ciboulette	1 botte
Beurre d'Isigny AOP	indiquer: Pour la cuisson

Ustensiles spécifiques

Hachoir et cercles

- ◆ Faire tremper les pois chiches au moins 12h avant la préparation

- ◆ Mixer les échalotes et l'ail.

- ◆ Hacher le persil et la ciboulette.

- ◆ Cuire les pois chiches et les lentilles.

- ◆ Couper quelques aubergines, les courgettes et les tomates en lamelles.

- ◆ Cuire le boulgour.

- ◆ Réaliser un caviar d'aubergines avec le reste des aubergines

- ◆ Mixer les pois chiches avec les lentilles, incorporer les échalotes et l'ail mixés ainsi que les herbes hachées.

- ◆ Dans une calotte, rassembler le tout, ajouter la farine et mélanger.



- ◆ Former des pavés ronds de 4 à 5 cm avec des cercles incorporer un morceau de Camembert. (Facultatif).

- ◆ Cuire à la friteuse ou au four 4 à 5 min.

- ◆ Griller les lamelles de légumes dans une sauteuse avec du beurre d'Isigny.

- ◆ Réaliser une sauce Choron (facultatif).

- ◆ Faire des couches de courgettes, aubergines, tomates. Disposer sur le pavé avec le caviar d'aubergines.

- ◆ Disposer la sauce choron dans l'assiette.

Variante possible

Possibilité de réaliser un cœur coulant au coulis de tomates et poivrons.



All in one

100 • • Budget : €€ •



STÉPHANE LHERNAULT

Chef de la cuisine centrale
des Douaires

Gaillon (27)



MIGUEL ROGER

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan

La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Courgettes	5 kg
Aubergines	5 kg
Concombres	3 kg
Tomates	3 kg
Boullgour moyen	2 kg
Oignons jaunes	1 kg
Graines de sarrasin décortiquées	1 kg
Pomme	1 kg
Lentilles corail	0,5 kg
Noisette entière décortiquée	0,5 kg
Camembert de Normandie AOP	5 pièces
Échalotes	5 pièces
Laitue	1 pièce
Persil	1 bouquet
Huile de colza	0,03 l
Vinaigre de cidre	0,01 l

Ustensiles spécifiques

Cutter

Préparer la ratatouille

- ◆ Faire suer les oignons dans une casserole puis ajouter les tomates.
- ◆ Dans une autre casserole, cuire les courgettes puis les aubergines.
- ◆ Rassembler oignons, tomates, courgettes et aubergines dans une même casserole.
- ◆ Réserver au chaud.

Préparer les pommes, les concombres et les lentilles

- ◆ Détailler les concombres et les pommes en dés.
- ◆ Faire blanchir les lentilles corail.
- ◆ Mélanger le tout puis assaisonner avec une vinaigrette.
- ◆ Parsemer quelques brins de ciboulette ciselée.



Préparer la quenelle boullgour sarrasin

- ◆ Préparer un bouillon de légumes avec les épluchures des légumes.
- ◆ Faire cuire le boullgour et le sarrasin dans un bouillon de légumes.
- ◆ Former les quenelles sur une plaque et enfourner 45 min à 150°C, four mixte en les mouillant 2,5 fois.

Préparer le pesto

- ◆ Mixer le persil, les échalotes, les noisettes et la laitue.
- ◆ Ajouter l'huile de colza et le vinaigre de cidre.

Dresser

- ◆ Répartir chaque préparation dans l'assiette.
- ◆ Disposer un morceau de camembert de Normandie en décoration.

Variantes possibles

- ◆ Remplacer le boullgour par du petit épeautre.
- ◆ Remplacer la laitue par de la roquette pour le pesto.



Burger végétal d'aubergine

100 • • Budget : €€ •



MARIE MARTESI

Cheffe au collège
André Mauroi

La Saussaye (27)



ROMAIN DANION

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan

La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Carottes	15 kg
Courgettes	15 kg
Quinoa	3 kg
Pois chiche	3 kg
Haricots rouges	1 kg
Farine	1 kg
Oignons	1 kg
Echalotes	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,5 kg
Crème	5 l
Œufs	40 pièces
Aubergines	20 pièces
Tomates	20 pièces
Camembert de Normandie AOP	10 pièces
Ail	1 tête
Huile	PM

Ustensiles spécifiques

Mandoline, cercle, spatule plate, plaque à pâtisserie,

- ◆ Faire tremper les haricots rouges au moins 12h avant la préparation

Préparer les légumes

- ◆ Laver les légumes. Éplucher les carottes et les courgettes. Les couper en tagliatelles avec la mandoline.
- ◆ Couper les aubergines et tomates en rondelles.
- ◆ Éplucher les oignons, l'ail et les échalotes.

Préparer la galette

- ◆ Mettre de l'eau à chauffer et y cuire, séparément, le quinoa, les haricots rouges et les pois chiches.
- ◆ Émincer 0,250 kg d'oignons ainsi que l'ail. Les faire revenir dans du beurre et y ajouter les pointes et les rondelles trop petites des aubergines coupées finement en brunoise. Assaisonner.



Préparer la garniture et la sauce

- ◆ Retirer la croûte du camembert et la mettre sur plaque avec une feuille de pâtisserie. La découper en brunoise et la cuire à 180 °C pendant 10 minutes puis, laisser sécher cette garniture de croûte de camembert.
- ◆ Mettre le reste du camembert à fondre dans une casserole avec la crème afin d'obtenir une sauce camembert.
- ◆ Émincer le reste des oignons ainsi que les échalotes et les mettre à confire dans du beurre. Réserver ce confit d'oignons / échalotes.
- ◆ Une fois le quinoa, les haricots rouges et les pois chiches cuits, les mixer et y incorporer les oignons, l'ail et le reste d'aubergine, les œufs, la farine. Mélanger.
- ◆ Dresser ce mélange dans un cercle de taille désirée pour obtenir les galettes voulues.
- ◆ Cuire ces galettes à 180 °C pendant 15 min.

Cuire les légumes

- ◆ Plonger les tagliatelles de légumes dans l'eau bouillante salée.. Une fois cuites, les refroidir dans de l'eau froide pour garder la texture et la couleur.
- ◆ Cuire les rondelles d'aubergines à la poêle avec huile et beurre ainsi que les rondelles de tomates.
- ◆ Faire revenir les tagliatelles à la poêle avec beurre et huile. Assaisonner.

Dresser

- ◆ Disposer les tagliatelles de légumes.
- ◆ Y dresser le burger en disposant une rondelle d'aubergine, une couche de confit d'oignons échalotes, une galette à base de quinoa, une rondelle de tomate et une rondelle d'aubergine.
- ◆ Terminer par la garniture de croûte de camembert.
- ◆ Verser la sauce camembert autour du burger.



Risotto de boulgour aux petits légumes et brisures de sablé au camembert de Normandie

100  •  165 min • Budget : € • 



JÉRÔME OZENNE

Chef de la cuisine centrale du
GIP de Restauration Collective

Centre-Manche (50)



ALYCIA LEYLAVERGNE

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan

La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Boullgour 5 kg	5 kg
Farine 2,5 kg	2,5 kg
Œuf	10 unités
Oignons jaunes	3 kg
Courgettes	3 kg
Champignons	3 kg
Carottes	2 kg
Pois cassés	2 kg
Aubergines	1 kg
Camembert de Normandie AOP	3 pièces
Fond de légumes maison	14 L

Ustensiles spécifiques

Grande casserole, Couteau éminceur et chinois ou une passoire, four

- ◇ Éplucher les légumes en récupérant les épluchures pour faire le fond de légumes.
- ◇ Réaliser une pâte sablée au camembert. La cuire 20 minutes au four et réserver.
- ◇ Tailler les légumes en brunoise (carottes, aubergines, courgettes, champignons, pois cassés)
- ◇ Faire le fond de légumes.
- ◇ Pocher les légumes un par un. Récupérer l'eau chaude pour les autres légumes.
- ◇ Une fois pochés, mettre les légumes en cellule de refroidissement pour couper la cuisson.
- ◇ Passer le fond de légumes.
- ◇ Réaliser le risotto : faire revenir l'oignon puis mettre le boullgour. Le faire revenir quelques minutes puis mouillez et cuire à couvert 20min.
- ◇ Dresser le risotto au centre de l'assiette
- ◇ Disposer les brisures de sablé au camembert autour du risotto



Variante possible

Il est possible de mettre du quinoa, du riz ou autres céréales à la place du boullgour.

Il est aussi possible de mettre des copeaux de parmesan à la place du sablé au camembert.



Steak végétal au cœur de camembert de Normandie, wok de légumes de saison, sabayon normand



165 min

Budget : €€



PHILLIPE PARROTIN

Chef de la cuisine centrale
Hérouville-Saint-Clair (14)



MATHIS GESDON

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Tomates	5 kg
Haricots blancs trempés	3 kg
Courgettes	2 kg
Oignons jaunes	2,5 kg
Carottes	2 kg
Navets violets	2 kg
Graines de sarrasin décortiquées	2 kg
Champignons	2 kg
Farine T45/55	1,5 kg
Huile	1,5 l
Cidre de Normandie	1,5 l
Crème d'Isigny AOP	1,5 l
Beurre d'Isigny AOP	1 kg
Vinaigre de cidre	0,75 l
Pois chiches	0,75 kg
Camembert de Normandie AOP	10 pièces
Échalotes	0,5 kg
Lentilles beluga	0,25 kg
Lentilles vertes	0,25 kg
Lentilles roses	0,25 kg
Ail	0,05 kg
Œufs frais	24 pièces
Sel fin gros sel, poivre	PM

◆ Faire tremper les haricots blancs et les pois chiches la veille de la recette

◆ Éplucher et laver tous les légumes.

◆ Émincer les oignons, monder les tomates.

◆ Faire revenir 50 % des oignons, les tomates vidées et l'ail à l'huile sans coloration dans un rondau. Ajouter les haricots blancs, un volume d'eau et du gros sel.

◆ Faire cuire les pois chiches 1h30 mais sans les tomates.

◆ Cuire les différentes lentilles selon leur fermeté jusqu'à une cuisson semi craquante.

◆ Égoutter les pois chiches tout en conservant le bouillon de cuisson.

◆ Mixer au robot les pois chiches avec la crème fraîche jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.

◆ Égoutter les haricots blancs et les différentes variétés de lentilles.

◆ Assembler les haricots et les lentilles avec la purée de pois chiche et la farine pour avoir une consistance homogène. Rectifier l'assaisonnement.

◆ Refroidir en cellule en couvrant de film alimentaire.

◆ A l'aide d'une mandoline, émincer les courgettes, les carottes et les navets en tagliatelles.

◆ Émincer la moitié des oignons restants et les champignons.

◆ Faire une réduction de cidre, de vinaigre de cidre avec les échalotes ciselées revenues au beurre à 50 %.

◆ Préparer une anglaise (farine/œuf/sel) et sarrasin pour envelopper les steaks.

◆ Façonner les steaks avec des petits cercles de diamètres adaptés en commençant par la farine, l'œuf battu et finir par le sarrasin. Y incorporer du camembert en son cœur.

◆ Faire sauter les légumes en fonction de leur dureté. Assaisonner.

◆ Faire sauter les steaks à la poêle sur les deux faces

◆ Confectionner le sabayon normand avec la réduction avec les jaunes d'œuf (50 % des œufs), le beurre fondu et l'assaisonnement.

◆ Dresser les différentes composantes.

Variante possible

Vous pouvez utiliser les épluchures de légumes pour faire des chips en décoration.



Boulette croustillante cœur coulant



Budget : €€



NATHALIE SCOBRY

Cheffe au lycée
Victor Grignard

Cherbourg-en-Cotentin (50)



AMADOU DIALLO

Seconde Bac Pro hôtellerie restauration
du lycée Flora Tristan

La Ferté Macé (61)

Concours du 11 mai 2022



L'établissement qui a reçu le challenge

Lycée Paul Cornu, Lisieux (14)
M. Denis LE CLEACH, Proviseur

« Souvent, l'engagement et la passion des cuisinier.ière.s tiennent à leur enracinement profond dans le territoire ce que sous-tend l'esprit de ce concours.
« Bien manger en Normandie » permet l'association d'un.e cuisinier.ière passionné.e et d'expérience à un.e jeune, aussi passionné.e, qui découvre les exigences et la richesse du métier.
De leurs affinités naît une cuisine de tradition ou plus créative, toujours savoureuse tout en devant rester abordable.
C'est la démarche globale qui est intéressante, et finalement tout le challenge alliant l'idée de transmission des savoirs, la connaissance des spécialités et produits normands et la valorisation d'une cuisine responsable et écologique.

Denis Le Cleach, proviseur du Lycée Paul Cornu. »

Le Jury

BANKOFSKI	Antoine	Région Normandie
BEUFILS	Benjamin	Conseil Départemental 14
LECOEUR	Ludovic	Agores
MAIGNAN	Agnès	Région Normandie
MARIE	Julie	Conseil Départemental 14
LEBRUN	Clément	Chambres agriculture de Normandie
SELLOS	Laurence	Avi Normandie
VANIER	Vinciane	CRIEL Normandie Lait



Le dessert à base de lait et d'œuf et son biscuit maison

Le produit phare

LE LAIT :

- ◆ Les livraisons représentent 3 837 701 000 litres de lait en 2020, soit 16 % de la livraison nationale totale.
- ◆ La région comporte 554 882 vaches laitières.
- ◆ La région Normandie comprend :
 - 47 établissements fabricant des produits laitiers.
 - 7 100 exploitations livrant du lait de vache.

Justine CUFFEL, Directrice CRIEL Normandie Lait (données 2020).

LES ŒUFS :

- ◆ 2,3 millions de poules pondeuses en 2020.
- ◆ Normandie est la 6^e région française de production d'œufs.

La production d'œufs de consommation se diversifie et se segmente avec le développement des modes de production alternatifs (plein air, Label Rouge, bio, fermier, poule au sol...). L'œuf reste une protéine animale peu chère et profite du regain d'intérêt des Français pour la cuisine et le « fait maison ».

Charlène JAVON, Conseillère AVI Normandie.

Les recettes

🌀 Tarte normande : diplomate au caramel revisité et son croquant de biscuit de Caen	70
🌀 Mille-feuille aux fraises	72
🌀 Le crousti normand	74
🌀 Plaisir normand	76
🌀 Crème aux œufs normands	78
🌀 Île fondante au saveurs normandes	80
🌀 Burger poire	82
🌀 Sablé normand du verger	84
🌀 Crème brûlée pomme poire, croustillant noisette	86





Tarte normande diplomate caramel revisitée et son croquant de biscuit de Caen

100 • • Budget : €€ • •



MATTHÉO LECLERC

1^{re} année restauration
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



LAURENT GUILLOT

Second au lycée Malherbe

Caen (14)

Ingrédients	Quantité
Pommes	5 kg
Poires	5 kg
Beurre d'Isigny doux AOP	1,1 kg
Sucre en poudre	2,930 kg
Farine T45	1,8 kg
Crème d'Isigny AOP	1,2 kg
Noisettes entières	1 kg
Gelée de cidre de Normandie	0,6 kg
Lait entier UHT	10 l
Crème liquide 35% MG	3 l
Jaunes d'œufs	3 l
Calvados AOC	0,05 l
Sel fin	Une pincée

Ustensiles spécifiques

Plaque de cuisson pâtisserie, batteur

Biscuit de Caen

- ◇ 0,6 l jaune d'œuf cuit et refroidi
- ◇ 0,240 kg beurre en pommade
- ◇ 0,400 kg farine
- ◇ 0,280 kg sucre
- ◇ 0,05 l Calvados

Mélanger le beurre et le sucre, puis ajouter les jaunes d'œufs cuits ainsi que la farine. Mettre en boule le sablé en ajoutant le Calvados. Mettre la boule au frais 30 minutes.

Étaler ensuite sur plaque de cuisson à environ 5 mm d'épaisseur et cuire à 160°C pendant 20 à 30 minutes jusqu'à obtenir une légère coloration. Refroidir puis concasser finement.

Crème pâtissière

- ◇ 10 l de lait entier
- ◇ 2,4 l jaune d'œuf
- ◇ 1 kg de sucre en poudre
- ◇ 1,4 kg de farine

Mélanger au fouet les jaunes et le sucre, ajouter la farine et verser dessus le lait bouillant. Cuire. Dès ébullition, laisser juste une minute et débarrasser aussitôt. Filmer au contact pour refroidir. Renseigner les températures de refroidissement.

Crème montée

- ◇ 3 l de crème à 35 % de MG

Monter la crème très ferme et garder au frais.

Caramel onctueux

- ◇ 0,700 kg sucre en poudre
- ◇ 1,2 kg crème épaisse
- ◇ 0,250 kg de beurre, une pointe de sel

Faire fondre le sucre à sec, une fois à coloration décuire avec la crème épaisse, rebouillir 5 minutes pour dissoudre la crème. Hors du feu, ajouter le beurre. Refroidir. Le caramel reste onctueux.

Crème diplomate

Peser la crème pâtissière.

Au batteur, lisser la pâtissière, ajouter la crème montée et le caramel onctueux. A respecter : pour 1 kg de crème pâtissière mettre 0.120 kg de caramel onctueux pour limiter l'apport en sucre. Ajouter ensuite la crème montée.

Brunoise de pommes et poires

Éplucher et tailler en brunoise moyenne les pommes et les poires.

Faire revenir légèrement avec très peu de beurre. pendant 10 minutes puis sucrer légèrement avec 0,250 kg de sucre, continuer à cuire 10 minutes et ajouter la gelée de cidre. Réduire 5 minutes. Débarrasser et refroidir.

Caramel croquant

- ◇ 0,700 kg sucre
- ◇ 0,01 l eau
- ◇ 1 kg noisette

Faire fondre le sucre avec l'eau et cuire à coloration, ajouter les noisettes, bien enrober l'ensemble, débarrasser sur une feuille de papier sulfurisé et laisser refroidir à température ambiante.

Une fois refroidi, détailler au couteau en petits morceaux très fins.

Montage de la verrine

Disposer au fond de la verrine une couche de pommes et poires, un trait de caramel onctueux, une couche de crème diplomate au 3/4 de la verrine, une nouvelle couche de pommes et poires, Ensuite quelques morceaux de caramel croquant, une pointe de caramel onctueux et pour finir une couche de biscuit de Caen concassé.

Quelques copeaux de quartiers de pommes en décoration



Mille-feuille aux fraises



Budget : €



CORALIE MALANGUERRAY

Bac pro 1^{re} année
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



EMMANUEL HERVOUET

Second à la Maison
Familiale Rurale

Vimoutiers (61)

Ingrédients	Quantité
Fraises	3,5 kg
Sucre en poudre	1,160 kg
Farine T45/55	0,720 kg
Noisettes, noix	0,250 kg
Lait ½ écrémé UHT	4 l
Jus de pommes 100% pur jus	2 l
Œufs	40 pièces
Pommes	7 pièces

Ustensiles spécifiques

Robot batteur, robot coupeur, emporte pièce



Génoise

- ◇ Incorporer 16 œufs dans le batteur avec 0,5 Kg de sucre et monter l'ensemble en mousse.
- ◇ Incorporer 0,5 kg de farine tamisée avec le fouet ou avec une maryse.
- ◇ Chemiser le moule (beurre et farine) et mettre en cuisson à four chaud 170°C/180°C pendant 12 à 15 minutes (selon épaisseur).

Crème pâtissière

- ◇ Faire chauffer 4 l de lait.
- ◇ Dans un cul de poule, blanchir 24 œufs avec 0,660 kg de sucre semoule et incorporer 0,220 kg de farine.
- ◇ Verser le lait chaud sur la préparation et remettre le tout à cuire jusqu'à ébullition.
- ◇ Débarrasser et filmer.

- ◇ Laver les fraises et retirer le pédoncule.
- ◇ Concasser grossièrement les fraises et réserver au froid.

- ◇ Laver, éplucher et tailler les 7 pommes en brunoise.
- ◇ Réserver au froid.

- ◇ Torrifier les 0,250 kg de noisettes et de noix à la poêle ou au four.
- ◇ Mixer au robot.

Monter le mille-feuille

- ◇ Étaler la crème pâtissière sur la plaque de génoise.
- ◇ Déposer les fraises.
- ◇ Couper en portion individuelle et monter de nouveau un étage de génoise, crème pâtissière et fraises.

Dressage

- ◇ Étaler les noisettes et les noix mixées au fond d'une assiette avec la brunoise de pommes.
- ◇ Déposer le mille-feuille au centre.



Le crousti normand

100 • 180 min • Budget : € •



AMÉLIE AUGUSTE

2nde MHR
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



AURÉLIE JACQUELINE

Cheffe
au collège
Fernand Lechanteur

Caen (14)

Ingrédients	Quantité
Pommes sucrées et juteuses	10 kg
Farine T45/55	2 kg
Sucre en poudre	1,5 kg
Beurre d'Isigny doux AOP	1,4 kg
Lait ½ écrémé UHT	8 l
Jaunes d'œufs	20 pièces



Biscuit normand

- ◆ Faire cuire les jaunes d'œufs à la vapeur pendant 15 minutes
- ◆ Mélanger la farine et le sucre avec 0,8 kg de beurre. Incorporer le sel et les jaunes cuits.
- ◆ Réserver la pâte au frigo pendant 1 heure.

Confiture de lait

- ◆ Porter à ébullition les 8 l de lait avec 1 kg de sucre dans un Vario cooking.
- ◆ Retirer le lait une fois qu'il devient crémeux (après au moins 1 heure de cuisson).
- ◆ La confiture est prête.

Pommes en 2 façons

- ◆ Éplucher les pommes, couper les en morceaux.
- ◆ Caraméliser une moitié et garder crue l'autre moitié.
- ◆ Sortir la pâte et l'étaler sur 4 mm d'épaisseur sur une plaque à pâtisserie.
- ◆ Faire cuire 15min à 180°C.
- ◆ Refroidir.

- ◆ Émietter le biscuit et incorporer le reste du beurre fondu.

- ◆ Monter le biscuit en plaque gastronomique.

- ◆ Étaler par petites couches la confiture de lait, puis les pommes crues et enfin les pommes cuites.

- ◆ Laisser refroidir 30 min et monter votre dessert sur assiette.

Variante possible

Vous pouvez utiliser de la confiture de lait toute prête.



Plaisir normand



Budget : €



GABRIELLE HAYS

1^{re} année
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



YANNICK JOUAN

Chef au lycée Alain Chartier

Bayeux (14)

Ingrédients	Quantité
Biscuit à la noisette	
Farine T45/55	2,5 kg
Beurre d'Isigny doux AOP	2 kg
Noisettes entières décortiquées	1,6 kg
Sucre en poudre	0,4 kg
Jaunes d'œufs	16 pièces
Eau	0,833 l
Sel fin	1 pincée
Crème (façon brûlée)	
Lait 1/2 écrémé UHT	5 l
Crème liquide	5 l
Jaunes d'œufs	83 pièces
Œufs	33 unités
Pommes sucrées et juteuses	8 unités
Poires	8 unités
Sucre en poudre	1,8 kg
Beurre d'Isigny AOP 1/2 sel	0,5 kg
Gelée de cidre au Calvados	0,200 kg
Eau	0,6 l
Ustensiles spécifiques	
Batteur	

Biscuit à la noisette

- ◇ Mettre tous les ingrédients dans un cul de poule puis mélanger les ingrédients.
- ◇ Étaler la pâte obtenue.
- ◇ Découper les biscuits à l'emporte-pièce et les déposer sur une plaque à pâtisserie.
- ◇ Mettre au four à 180°C pendant 25 minutes.

Crème façon crème brûlée

- ◇ Mélanger les jaunes d'œuf, les œufs entiers et 0,5 kg de sucre.
- ◇ Blanchir le mélange.
- ◇ Chauffer la crème et le lait puis l'ajouter à l'appareil à crème brûlée.
- ◇ Mettre l'appareil en ramequins et cuire au bain-marie au four à 160°C pendant 30 minutes.



Poêlée pomme poire

- ◇ Découper les pommes et les poires en brunoise.
- ◇ Les faire poêler avec le beurre salé et 0,1 kg de sucre.
- ◇ Ajouter la gelée de cidre du Calvados.

Caramel au beurre salé

- ◇ Réaliser un caramel au beurre salé avec 1,2 kg de sucre.
- ◇ Ajouter le beurre et la crème en fin de cuisson du caramel.

Montage

- ◇ Mettre le biscuit.
- ◇ Ajouter la poêlée pomme/poire.
- ◇ Démouler la base de crème brûlée au-dessus de la poire.
- ◇ Finir en ajoutant le caramel au beurre salé au-dessus.



Variante possible

Autres fruits selon les saisons.



Crème aux œufs normands



Budget : €



ERWAN FALET

Bac pro 1^{re} année
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



JULIEN LEVERGNEUX

Second au restaurant scolaire
Joliot Curie

Blainville/Orne (14)

Ingrédients	Quantité
Meringue	
Sucre en poudre	0,5 kg
Blancs d'œufs	10 pièces
Crème aux œufs	
Sucre en poudre	2,5 kg
Lait 1/2 écrémé UHT	10 l
Œufs	70 pièces
Pommes	25 pièces
beurre d'Isigny AOP ½ sel	1,25 kg
Financier	
Sucre en poudre	0,9 kg
Beurre d'Isigny AOP doux	0,450 kg
Poudre de noix	0,3 kg
Farine T45/55	0,3 kg
Blancs d'œufs	12 pièces
Sablés normands	
Farine T45/55	2 kg
Beurre d'Isigny AOP doux	2 kg
Sucre en poudre	1 kg
Œufs	26 pièces
Sel fin	1 pincée

Ustensiles spécifiques

Cul de poule, plaque à pâtisserie, poche à douilles, ramequins en verre, moules à pâtisserie.

Préparer le caramel beurre salé

- ◇ 2.5 kg de sucre
- ◇ 1.25kg de beurre salé
- ◇ Couper 25 pommes en brunoise.
- ◇ Verser le caramel dans un ramequin puis les pommes.
- ◇ Mettre 70 œufs et 30 jaunes.
- ◇ Fouetter légèrement.
- ◇ Mettre 2 kg de sucre.
- ◇ Verser 10 l de lait.
- ◇ Verser la préparation dans les ramequins.
- ◇ Mettre au four 1h dans un bain marie à 160°C.

Préparer la meringue

- ◇ Battre 10 blancs en ajoutant la moitié de sucre.
- ◇ Une fois les blancs montés verser le reste du sucre.
- ◇ Pocher les meringues.
- ◇ Plaquer le tout au four 90°C pendant 1h15.



Préparer les sablés normands

- ◇ Faire cuire 26 œufs durs puis les refroidir.
- ◇ Prendre les jaunes et les émietter.
- ◇ Verser dans un cul de poule.
 - 1 kg de sucre,
 - 2 kg de farine et le sel.
- ◇ Faire un puits au centre, ajouter 2 kg de beurre pommade et les jaunes au centre du puits.
- ◇ Mélanger à la main jusqu'à obtenir une boule de pâte.
- ◇ Maintenir la préparation 1h au frais couvert.
- ◇ Abaisser la pâte et la couper avec des emportes pièces au four 15 min à 180°C.

Préparer les financiers

- ◇ Verser dans un cul de poule
 - 300 g de poudre de noix,
 - 300 g de farine
 - 900 g de sucre.
- ◇ Monter les 12 blancs en neige.
- ◇ Faire fondre 450 g de beurre et l'ajouter à la préparation.
- ◇ Ajouter délicatement les blancs en neige.
- ◇ Mettre au four 20 min à 200°C.

- ◇ Couper 150 fraises en brunoise.
- ◇ Ajouter 30g de sucre.
- ◇ Dresser le tout.



Île fondante aux saveurs normandes

100  • 180  min • Budget : € • 



APOLLINE SAMSON

2nde, restauration
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



EMILIE MARTINEAU

Cheffe au Collège
Arlette Hée Fergant

Vimoutiers (61)

Ingrédients	Quantité
Dacquoise noisettes noix graines de courges	
Blancs d'œufs	0,560 kg
Sucre glace	0,400 kg
Poudre de noisettes torréfiées	0,320 kg
Sucre en poudre	0,200 kg
Farine T45/55	0,160 kg
Graines de courges	Pour la déco
Brunoise pommes poires	
Pommes Canada grise	4 pièces
Poires Packam's	4 pièces
Crèmeux pommeau	
Œufs	0,440 kg
Beurre d'Isigny AOP doux	0,320 kg
Pommeau	0,320 kg
Sucre en poudre Bio	0,120 kg
Crème anglaise	
Lait ½ écrémé UHT	0,500 kg
Sucre en poudre	0,140 kg
Jaunes d'œufs	4 pièces
Blanc en neige	
Sucre en poudre	1 kg
Blanc d'œuf	0,800 kg
Décoration	
Confiture de Lait	1 pot de 250 g
Mélange de flocons d'avoine, noix et noisette	1 sachet de 250 g

Ustensiles spécifiques

Batteur mélangeur, robot cutter, moule silicone, silpat.

Dacquoise noisettes, noix, graines de courges

- ◇ Monter 0,560 kg de blancs puis serrer avec 0,200 kg de sucre en poudre.
- ◇ Incorporer délicatement 0,400 kg de sucre glace, 0,320 kg de poudre de noisettes et 0,160kg de farine puis étaler la pâte sur silpat puis terminer par les graines de courges.
- ◇ Cuire au four à 160°C pendant 12 minutes.

Brunoise Pommes Poires

- ◇ Laver et éplucher les 4 pommes et les 4 poires.
- ◇ Réaliser une brunoise avec les pommes et poires puis les mettre à sécher sur plaque et silpat.
- ◇ Enfourner au four à 90°C durant 2 heures.



Crèmeux Pommeau

- ◇ Chauffer 0,320 kg de pommeau puis blanchir 0,440 kg d'œufs et 0,120 kg de sucre en poudre.
- ◇ Cuire sur feu moyen jusqu'à épaississement.
- ◇ Débarrasser dans un cul de poule puis incorporer 0,320 kg de beurre, mixer et débarrasser au réfrigérateur.

Crème anglaise

- ◇ Porter à ébullition 0,500 kg de lait.
- ◇ Blanchir 4 jaunes d'œufs avec 0,140 kg de sucre en poudre.
- ◇ Cuire à la nappé à 83°C puis débarrasser au réfrigérateur.

Blancs en neiges

- ◇ Monter 0,800 kg de blancs d'œufs puis les serrer avec 1 kg de sucre en poudre.
- ◇ Beurrer les moules en silicone en forme de demi-sphère et mouler les blancs montés. Cuisson four à 150°C pendant 3 minutes.

Décorations

- ◇ Concasser et torréfier les flocons d'avoine, les noix et les noisettes pour la décoration

Montage

- ◇ Dresser en détaillant la dacquoise avec cercle rond.
- ◇ Disposer le crèmeux pommeau puis la sphère de blanc en neige.
- ◇ A l'aide d'une cuillère pomme parisienne, creuser au centre de la sphère.
- ◇ Incorporer dans le creux de la confiture de lait normande.
- ◇ Déposer le montage dans une assiette et la crème anglaise, le mélange de flocons d'avoine noix noisette torréfiées et la brunoise pomme poire.

Variante possible

Possibilité de réaliser avec d'autres graines ou types de farines ou autres saveurs fruits.



Burger poire

100



Budget : €



EDDY POULINGUE

Bac pro 1^{re} année
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



BRUNO ROBILLARD

Second de cuisine
au lycée Michel Anguier

Eu (76)

Ingrédients	Quantité
Biscuit burger	
Blancs d'œufs	0,900 kg
Sucre en poudre	0,900 kg
Sucre glace	0,450 kg
Noix en poudre	0,450 kg
Graines de courges	0,100 kg
Garniture	
Lait ½ écrémé UHT	2 l
Crème liquide	2 l
Poires entières	20 pièces
Jaunes d'œufs	0,600 kg
Sucre en poudre	0,200 kg
Confiture de lait	0,200 kg

- ◆ Préchauffer le four à 150°C.

Biscuit burger

- ◆ Monter les blancs en neige ferme en ajoutant le sucre en poudre en trois fois.
- ◆ Tamiser la poudre de noix et le sucre glace.
- ◆ Mélangez les blancs et ces deux poudres délicatement.
- ◆ Torrifier les graines de courges au four à 150°C pendant 15 min.
- ◆ Pocher sur plaque.
- ◆ Saupoudrer de graines de courge torréfiées et de sucre glace.
- ◆ Cuire au four 15 min.



Garniture

- ◆ Éplucher les poires, les couper en dés puis les pocher dans le lait jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- ◆ Égoutter puis les poêler avec du beurre pour les colorer.
- ◆ Laisser refroidir.

Crème anglaise

- ◆ Blanchir 0,300 kg de jaune d'œuf avec 0,100 kg de sucre en poudre.
- ◆ Réaliser une crème anglaise avec 1 l de lait de la cuisson des poires.

Crème pâtissière

- ◆ Blanchir 0,300 kg de jaune d'œuf avec 0,100 kg de sucre en poudre, ajouter 0,030 kg de farine, et cuire comme une pâtissière.
- ◆ Laisser refroidir.
- ◆ Mélanger les poires et la «pâtissière».
- ◆ Monter la crème liquide en chantilly
- ◆ Ajouter la confiture de lait selon votre goût.
- ◆ Mettre en poche.

Dressage

Mettre un point de chantilly pour fixer le biscuit burger, puis garnir le biscuit avec le mélange poire/pâtissière. Recouvrir ce mélange de chantilly à la confiture de lait. Recouvrir avec un biscuit et servir la crème anglaise à part.



Sablé normand du verger

100 

180 
min

Budget : €



ALEXIS COUPEAU

Bac pro 1^{re} année
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)

3



OLIVIER VÉROULT

Chef au collège Jacques Prévert

Saint Pierre en Auge (14)

Ingrédients	Quantité
Pommes (variété suivant saison)	4 kg
Poires (variété suivant saison)	2,5 kg
Farine T45/55	1,1 kg
Beurre d'Isigny AOP doux	1 kg
Sucre en poudre	1 kg
Gelée de cidre	0,1 kg
Graines de courges	0,1 kg
Lait ½ écrémé UHT	1 l
Jus de pommes 100% pur jus	0,5 l
Crème liquide	0,3 l
Œufs	25 pièces

Ustensiles spécifiques

Batteur, cul de poule, emporte-pièce.

Biscuit Normand

- ◆ Faire durcir 9 œufs, les écailler et conserver les jaunes et les écraser à l'aide d'une fourchette.
- ◆ Mélanger dans la cuve d'un batteur, 0,750 kg de farine avec 0,375 kg de sucre, ajouter les jaunes écrasés avec 0,720 kg de beurre coupé en petits morceaux.
- ◆ Façonner un pâton et réserver au froid pendant 1h.

Crème pâtissière

- ◆ Faire bouillir le lait.
- ◆ Dans un cul de poule, blanchir 10 jaunes d'œufs avec 0,050 kg de sucre semoule (les blancs serviront à faire la meringue) et ajouter 0,090 kg de farine.
- ◆ Verser le lait bouillant sur la préparation, mélanger et remettre sur le feu et faire épaissir.
- ◆ Refroidir et réserver.

Meringue italienne

- ◆ Faire un sucre cuit à 121°C avec 0,250 kg de sucre et 60 ml d'eau.
- ◆ Monter les blancs en neige et verser le sucre cuit quand ils sont montés au trois quart.
- ◆ Fouetter jusqu'à refroidissement.
- ◆ Mélanger la meringue avec la crème pâtissière afin de réaliser une crème chiboust.

- ◆ Éplucher les pommes et les couper en quartiers, les faire sauter avec du beurre. Quand elles commencent à colorer, les retourner et ajouter du sucre et déglacer avec du jus de pommes.



- ◆ Récupérer les pommes et les réserver, faire réduire le jus de pommes pour réaliser un caramel, crémé pour le garder liquide.
- ◆ Réserver.
- ◆ Eplucher les poires et les tailler en brunoise, les mélanger avec la gelée de cidre.
- ◆ Réserver.

Tuiles

- ◆ Faire fondre 0,120 kg de beurre.
- ◆ Mélanger 6 œufs et 0,375 kg de sucre et 0,210 kg de farine.
- ◆ Ajouter le beurre et réserver au frais.
- ◆ Abaisser la pâte à biscuits et former les sablés avec un emporte-pièce.
- ◆ Cuire à four chaud à 175°C pendant 14 à 15 minutes.
- ◆ Hacher les graines de courges.
- ◆ Faites des petits tas de pâte à tuile sur une plaque de cuisson puis à l'aide d'une cuillère étaler pour former les tuiles.
- ◆ Saupoudrer de graines de courges avant de mettre à four chaud 180°C jusqu'à la formation d'une collerette brune, sortir du four et les placer sur un rouleau à pâtisserie pour qu'elles s'arrondissent.

Dressage

- ◆ Disposer les sablés sur une assiette, mettre deux ou trois quartiers de pommes sur les bords, puis déposer un petit tas de poires au centre.
- ◆ A l'aide d'une poche mettre la crème chiboust sur les poires pour les cacher, brûler au chalumeau puis déposer la tuile sur le dessus.
- ◆ Napper avec une cuillère à soupe le caramel et servir.

Variante possible

Changer les fruits suivant la saison et vos envies.



Crème brûlée pomme poire, croustillant noisettes

100 • 180 min • Budget : € •



QUENTIN DIAZ

Bac pro 1^{re} année
au lycée Paul Cornu

Lisieux (14)



JOSEPH WESS

Chef à la Cité scolaire
Marcel Gambier

Lisieux (14)

Ingrédients	Quantité
Farine	5.250 kg
Jaunes d'œufs	3 kg
Sucre	2.7 kg
Beurre d'Isigny AOP doux	2.5 kg
Confiture de lait	0.300 kg
Levure	0.075 kg
Crème d'Isigny AOP	5 l
Lait	5 l
Blanc d'œufs	80 pièces

Ustensiles spécifiques

Cul de poule, robot pâtissier, couteau d'office.



Réaliser la crème brûlée

- ◇ Faire chauffer 5 l de lait.
- ◇ Mélanger 3 kg jaunes d'œufs et de sucre.
- ◇ Ajouter les 5 kg de crème.
- ◇ Ajouter le lait à la base de crème.

Faire la compotée de pommes et de poires

- ◇ 5 kg de pommes.
- ◇ 5 kg de poires.
- ◇ Disposer la compotée de fruits dans des moules à crème brûlée.
- ◇ Verser la préparation de la crème.
- ◇ Cuire au four au bain marie à 150°C pendant 20mn.



Réaliser le biscuit

- ◇ Faire fondre 2.5 kg de beurre.
- ◇ Ajouter 300 g de confiture de lait, 2.7 kg de sucre puis 5kg de farine et la levure
- ◇ Monter 30 blancs en neige et les incorporer.
- ◇ Cuire à 160°C pendant 15 mn.

Réaliser la meringue au pommeau

- ◇ Monter 80 blancs en neige.
- ◇ Les serrer au sucre et ajouter 250 g de pommeau.
- ◇ Cuire à 90°C pendant 1h30.



Variante possible

Varié les fruits selon les saisons.

Nous remercions chaleureusement les candidats, sans lesquels le concours ne serait rien. Nous remercions également l'ensemble des établissements d'accueil pour leur implication et l'énergie des élèves. Ce concours se construit depuis 17 ans grâce aux financeurs qui le soutiennent et aussi grâce au jury technique qui le fait évoluer. Merci pour l'ensemble du travail accompli chaque année. Merci également aux partenaires des filières qui répondent toujours présents pour valoriser le concours.

Les financeurs



Les partenaires



Les établissements d'accueil



Les filières



Le jury

Les conseillers techniques de restauration de la Région Normandie.
Les conseillers techniques des départements du Calvados, de la Manche, de l'Orne, de la Seine-Maritime et de l'Eure.
Le délégué régional d'AGORES.
La chargée de projets de la DRAAF de Normandie.

Contact

Sarah Lesnard : 06 74 83 02 75 • sarah.lesnard@normandie.chambagri.fr

Chambres d'agriculture de Normandie

02 31 47 22 47 - 6 rue des Roquemonts - CS 45346 - 14053 CAEN Cedex 4