



LA CUISINE de vos enfants

RECETTES
DES CHEFS CUISINIERS DES COLLÈGES
PUBLICS DE MAINE-ET-LOIRE





© Médias Talents

« LES DEUX SECRETS D'UN SUCCÈS : LA QUALITÉ ET LA CRÉATIVITÉ »

Cette citation de Paul Bocuse est en passe de devenir la devise de nos 47 chefs cuisiniers qui œuvrent au quotidien dans les collèges publics de Maine-et-Loire pour combler les appétits de nos jeunes.

Ces professionnels de la restauration s'efforcent d'intégrer dans le menu des collégiens recettes créatives et produits de qualité. Ils sélectionnent à cet effet des producteurs locaux et des denrées placées sous le signe de la qualité, et privilégient les produits frais, de saison et les préparations « maison ».

Ils sont investis et passionnés et souhaitent avant tout faire du déjeuner un moment agréable et ressourçant pour tous les collégiens.

Ce livre de recettes est le reflet des talents qui se déploient dans nos équipes de restauration pour proposer chaque jour, dans les collèges publics de Maine-et-Loire, 18 000 repas sains et savoureux.

En tournant ces quelques pages, vous vous laisserez conduire, au gré des saisons, dans une promenade gustative à partager avec vos enfants.



UNE EXIGENCE TOURNÉE VERS LE PLAISIR DES CONVIVES

Parce qu'une alimentation saine et équilibrée est favorable à l'épanouissement des élèves et à leur réussite scolaire, le Conseil général de Maine-et-Loire apporte une attention toute particulière à l'éducation au goût et à l'équilibre alimentaire. Depuis qu'il a la responsabilité de cette mission, le Département s'est attaché à accompagner les collègues dans leurs pratiques.

En effet, si la restauration collective est avant tout au service du plaisir de ses convives, elle doit satisfaire à un certain nombre de règles, que ce soit sur l'équilibre nutritionnel, la sécurité alimentaire ou l'hygiène des personnels et des denrées. Les évolutions majeures de ces dernières années dans ce domaine exigent ainsi une adaptation de nos professionnels pour que, par delà les protocoles, la production quotidienne soit goûteuse et attrayante.

Pour ce faire, la collectivité a fait le choix d'une production de proximité et investi massivement dans la modernisation de ses demi-pensions, l'agencement de restaurants conviviaux ainsi que la fourniture de matériels adaptés. Aujourd'hui les élèves consomment donc exclusivement des plats préparés en collège.

De même, le Conseil général encourage ses professionnels à se former, à échanger entre eux leurs savoir-faire et à partager leurs expériences.

Sous la forme d'ateliers métiers animés par le conseiller restauration du Département, les chefs cuisiniers ont pu réfléchir au plan de maîtrise sanitaire, à l'équilibre nutritionnel





© C. Pillard

mais également s'essayer à des recettes et faire pratiquer plus largement leurs équipes.



© C. Pillard

Enfin, si les hommes et les outils sont performants, reste à choisir les produits qui donneront le ton du menu. L'Anjou peut se vanter d'un territoire riche tant en élevage qu'en maraîchage. Précisément, nos cuisiniers sont invités à saisir les opportunités de leur région et à en explorer les différentes filières. Pour ce faire, ils peuvent s'appuyer sur **Réseau local**, outil de promotion et de structuration créé par l'Association des Maires, la Chambre d'agriculture et le Conseil général, et rencontrer des exploitants représentants différentes productions (bio, label, Bleu, blanc, cœur...).



© C. Pillard

Tous les éléments sont donc réunis pour qu'avec les 450 agents territoriaux qui œuvrent au quotidien pour la restauration, l'accueil, l'entretien et la maintenance des établissements, les collégiens de Maine-et-Loire apprécient leur cadre de vie et goûtent particulièrement le temps du déjeuner.



RECETTES D'AUTOMNE

Endives aux noix	p. 10
Œufs cocotte à la Portugaise	p. 11
Quiche épinards-chèvre	p. 12
Aumônière d'automne	p. 13
Rognons de veau à la moutarde	p. 14
Parmentier de bœuf au potiron	p. 15
Boulangère d'andouille aux pommes	p. 16
Tagliatelles aux fruits de mer	p. 17
Tarte croustillante aux pommes et raisins	p. 18
Marmelade à l'ancienne	p. 19
Fromage blanc fermier gourmand	p. 20
Crumble de pommes, raisins et potirons	p. 21

RECETTES D'HIVER

Charlotte de légumes d'hiver	p. 24
Salade de perles au saumon	p. 25
Croustade florentine	p. 26
Flammeküche	p. 27
Filet de cabillaud sauce mandarine	p. 28
Suprême de pintade à la crème	p. 29
Osso bucco de veau aux agrumes	p. 30
Emincé de dinde aux pruneaux	p. 31
Délice de poires confites au caramel	p. 32
Gâteau de riz au chocolat	p. 33
Crème catalane aux pommes caramélisées	p. 34
Génoise chocolat et crème anglaise	p. 35

RECETTES DE PRINTEMPS

Tartare printanier au chèvre	p. 38
Rillettes de saumon	p. 39
Fougasse angevine	p. 40
Mousse de fèves, gingembre et chèvre	p. 41
Tajine de bœuf aux petits légumes	p. 42
Filet mignon à l'angevine	p. 43
Lasagnes de saumon et épinards	p. 44
Omelette laitière	p. 45
Tiramisu aux fraises	p. 46
Sablés à la compote de rhubarbe	p. 47
Choux aux pommes et poires sautées	p. 48
Moelleux caramel, pommes et pain d'épices	p. 49

RECETTES D'ÉTÉ

Salade exotique au melon	p. 52
Salade angevine	p. 53
Mille-feuille bacon et ratatouille	p. 54
Salade vendéenne	p. 55
Dos de julienne en croûte d'herbes	p. 56
Fondant de poulet aux abricots	p. 57
Carbonnade de veau aux cerises	p. 58
Gigot d'agneau rôti au thym et miel	p. 59
Mousse framboise et croquant de spéculoos	p. 60
Verrine de semoule, sur lit de fruits rouges et biscuits	p. 61
Gratin de fruits d'été au sabayon	p. 62
Crème vanille et spéculoos	p. 63



ENTRÉES

Endives aux noix	p. 10	Tartare printanier au chèvre	p. 38
Œufs cocotte à la Portugaise	p. 11	Rillettes de saumon	p. 39
Quiche épinards chèvre	p. 12	Fougasse angevine	p. 40
Aumônière d'automne	p. 13	Mousse de fèves, gingembre et chèvre	p. 41
Charlotte de légumes d'hiver	p. 24	Salade exotique au melon	p. 52
Salade de perles au saumon	p. 25	Salade angevine	p. 53
Croustade florentine	p. 26	Mille-feuille bacon et ratatouille	p. 54
Flammeküche	p. 27	Salade vendéenne	p. 55

PLATS

Rognons de veau à la moutarde	p. 14	Tajine de bœuf aux petits légumes	p. 42
Parmentier de bœuf au potiron	p. 15	Filet mignon à l'angevine	p. 43
Boulangère d'andouille aux pommes	p. 16	Lasagnes de saumon et épinards	p. 44
Tagliatelles aux fruits de mer	p. 17	Omelette laitière	p. 45
Filet de cabillaud sauce mandarine	p. 28	Dos de julienne en croûte d'herbes	p. 56
Suprême de pintade à la crème	p. 29	Fondant de poulet aux abricots	p. 57
Osso bucco de veau aux agrumes	p. 30	Carbonnade de veau aux cerises	p. 58
Emincé de dinde aux pruneaux	p. 31	Gigot d'agneau rôti au thym et miel	p. 59

DESSERTS

Tarte croustillante aux pommes et raisins	p. 18	Sablés à la compote de rhubarbe	p. 47
Marmelade à l'ancienne	p. 19	Choux aux pommes et poires sautées	p. 48
Fromage blanc fermier gourmand	p. 20	Moelleux caramel, pommes et pain d'épices	p. 49
Crumble de pommes, raisins et potirons	p. 21	Mousse framboise et croquant de spéculoos	p. 60
Délice de poires confites au caramel	p. 32	Verrine de semoule, sur lit de fruits rouges et biscuits	p. 61
Gâteau de riz au chocolat	p. 33	Gratin de fruits d'été au sabayon	p. 62
Crème catalane aux pommes	p. 34	Crème brûlée vanille et spéculoos	p. 63
Génoise chocolat et crème anglaise	p. 35		
Tiramisu aux fraises	p. 46		



RECETTES D'AUTOMNE



Recette
proposée par :
Yannick MOREAU
Collège Jacques Prévert
Châteauneuf-sur-Sarthe

ENDIVES AUX NOIX

 Temps de préparation : 20 mn

 Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 120 g d'endives
- 80 g de tomates
- 40 g de jambon
- 40 g d'emmental
- 20 g de noix
- 60 g de pommes Golden
- 1 citron
- vinaigrette
- sel, poivre, persil



PRÉPARATION

- ▶ Laver les endives, les tomates et les pommes.
- ▶ Couper les tomates en tranches.
- ▶ Couper le jambon et l'emmental en petits cubes.
- ▶ Presser le jus de citron.
- ▶ Couper les pommes en cubes et les citronner pour éviter qu'elles noircissent.
- ▶ Garder quelques feuilles d'endives pour la décoration.
- ▶ Couper les endives en lamelles fines et les citronner.
- ▶ Mélanger les endives, les pommes, le jambon, l'emmental et les noix.
- ▶ Assaisonner avec une vinaigrette un peu moutardée.
- ▶ Dresser l'assiette avec les feuilles d'endives et les tomates autour.
- ▶ Décorer avec un brin de persil.



© Médias Talents

**Recette**

proposée par :

**Michel GAROTTE
et Annie RABOUIN**Collège Philippe Cousteau
Pouancé

ŒUFS COCOTTE À LA PORTUGAISE

 Temps de préparation : **15 mn**

 Temps de cuisson : **25 mn**

 Nombre de personnes : **4**
INGRÉDIENTS

- 4 gros œufs frais
- 2 tomates (150/190 g)
- 150 g de poivrons verts
- 50 g d'oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- bouquet garni (persil, thym, laurier)
- sel fin, poivre blanc moulu
- 1 branche de persil plat

PRÉPARATION

- ▶ Eplucher et laver les légumes (tomates, oignons, poivrons, persil).
- ▶ Dans une poêle, mettre l'huile d'olive à chauffer, puis ajouter les oignons ciselés très fin, laisser cuire sans coloration 5 minutes.
- ▶ Faire bouillir de l'eau et ébouillanter les tomates pour les peler puis les concasser grossièrement.
- ▶ Couper les poivrons en petits dés.
- ▶ Ecraser l'ail.
- ▶ Ajouter le tout aux oignons ainsi que le bouquet garni.
- ▶ Laisser cuire le tout à feu doux 10 à 15 minutes, assaisonner (sel et poivre).
- ▶ Huiler 4 moules ou ramequins, et les remplir aux $\frac{1}{3}$ de cette préparation ; ajouter délicatement un œuf par ramequin.
- ▶ Cuire au four, au bain-marie (175°C) 12 minutes.

Servir chaud dans les moules avec une branche de thym pour la décoration.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Pascal COMMERE
et Christophe CHALOPIN
Collège la Venaiserie
Saint-Barthélemy-d'Anjou

QUICHE ÉPINARDS-CHÈVRE

-  Temps de préparation : **35 mn**
Temps de cuisson : **35 à 40 mn**
 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 1 pâte feuilletée
- 3 œufs entiers
- 2 jaunes d'œuf
- 1 c. à soupe de farine ou maïzena
- 15 cl de lait
- 15 cl de crème UHT
- 500 g d'épinards frais
- 125 g de chèvre bûchette
- 80 g de beurre
- sel, poivre, muscade



PRÉPARATION

- ▶ Equeuter et laver les épinards, les faire suer au beurre et les réserver.
- ▶ Beurrer un moule à tarte puis le garnir avec la pâte et la piquer.
- ▶ Délayer les œufs entiers, les jaunes, la farine, ajouter le lait et la crème puis le sel, le poivre et la muscade.
- ▶ Garnir le fond de tarte avec les épinards puis verser la préparation par-dessus.
- ▶ Mettre à cuire à four chaud 180°C pendant 35 à 40 minutes.
- ▶ Pendant ce temps, couper des rondelles de chèvre.
- ▶ À 10 minutes de la fin de la cuisson, disposer les rondelles de chèvre sur la quiche et terminer la cuisson.

Déguster avec une salade verte.



© Médias Talents



**Recette
proposée par :**
Thierry BORE
Hélène BROSSE
et Véronique LECOMTE
Collège Anjou Bretagne
Saint-Florent-le-Vieil

AUMÔNIÈRE D'AUTOMNE

- Temps de préparation : 30 mn
- Temps de cuisson : 10 mn
- Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

Pâte à crêpes

- 125 g de farine
- 2 œufs
- 25 cl de lait
- 30 g de beurre
- 5 cl d'huile
- 1 pincée de sel

Béchamel

- 25 cl de lait
- 25 g de beurre
- 25 g de farine
- 30 g d'emmental râpé

Garniture

- 50 g de champignons de Paris
- 50 g de châtaignes
- 10 g de persil
- 10 g d'ail
- 1 pincée de muscade

PRÉPARATION

- ▶ Faire une pâte à crêpes en mélangeant la farine, le lait, les œufs, le beurre fondu et mettre une pincée de sel.
- ▶ Faire une béchamel en faisant chauffer le lait et la muscade, y incorporer le roux (beurre et farine), ajouter l'emmental râpé.
- ▶ Faire poêler les champignons émincés, émietter les châtaignes, mélanger le tout avec la béchamel, ajouter l'ail haché et le persil, saler et poivrer.
- ▶ Garnir chaque crêpe de garniture en aumônière.
- ▶ Cuire 10 minutes à four chaud, servir.



© Médias Talents



Recette
proposée par :

Dominique CHEVRIER
et Rodolphe MASSE
Collège Vallée du Loir
Seiches-sur-le-Loir

ROGNONS DE VEAU À LA MOUTARDE À L'AN- CIENNE

🕒 Temps de préparation : **30 mn**
Temps de cuisson : **1 h 15 mn**

👥 Nombre de personnes : **4**

📖 INGRÉDIENTS

Rognons de veau

- 600 g de rognons
- 1 oignon
- 1 carotte
- 50 g de beurre
- 20 cl de fond de veau brun lié
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cl de crème fraîche
- sel, poivre, persil

Flan de fanes

- 1 botte de radis (fanes)
- 20 cl de crème liquide
- 20 cl de lait
- 3 œufs
- 10 g de maïzena
- sel, poivre, muscade
- 1 échalote (facultative)



PRÉPARATION

Rognons

- ▶ Détailler en cubes ou lamelles les rognons.
- ▶ Blanchir les rognons pendant 5 minutes.
- ▶ Rincer les rognons à l'eau froide et égoutter.
- ▶ Faire revenir la garniture aromatique en petits dés.
- ▶ Ajouter les rognons et mouiller avec le fond de veau.
- ▶ Assaisonner et laisser cuire 30 minutes.
- ▶ Finir la sauce en ajoutant la moutarde et la crème.
- ▶ Ne pas faire bouillir.

▶ Flan

- ▶ Laver les fanes de radis.
- ▶ Préparer l'appareil (crème, lait et œufs) pour le flan.
- ▶ Mixer tous les ingrédients du flan.
- ▶ Cuire au bain marie dans des moules beurrés pendant 40 minutes à 180° C.

Servir chaud avec le flan et accompagner le plat avec une timbale de riz.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Laurent PLESSIS
et Igor BOUTREUX
Collège Val d'Oudon
Le Lion-d'Angers

PARMENTIER DE BŒUF AU POTIRON

-  Temps de préparation : 30 mn
- Temps de cuisson : 20 mn
-  Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 500 g de potiron
- 500 g de pommes de terre
- 500 g de viande hachée
- 100 g de lard
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 60 g de beurre
- 100 g de parmesan râpé
- 1 bouquet de persil
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- sel, poivre moulu

PRÉPARATION

- ▶ Faire cuire le potiron et les pommes de terre découpées en dés, avec du beurre et un peu d'eau, environ 15 minutes. La chair doit se réduire en purée.
- ▶ Assaisonner avec sel et poivre. Ajouter la noix de muscade râpée.
- ▶ Peler et hacher les oignons et les gousses d'ail. Découper la poitrine fumée en petits lardons.
- ▶ Rincer le persil et l'égoutter. Le ciseler très finement.
- ▶ Faire chauffer 40 g de beurre dans une poêle et faire suer les oignons et l'ail hachés.
- ▶ Ajouter ensuite la viande hachée et les lardons. Mélanger et laisser cuire 2 minutes à feu moyen. Ajouter le persil haché. Saler, poivrer.
- ▶ Préchauffer le four à 210° C (thermostat 7).
- ▶ Verser la préparation à la viande dans le fond d'un plat à gratin (inutile de beurrer). Recouvrir d'une couche de purée de potiron/pommes de terre. Egaliser la surface, saupoudrer de parmesan. Répartir le beurre restant en noisettes.
- ▶ Enfournier 20 minutes environ pour faire gratiner.



© Méridas Talents



**Recette
proposée par :**
Sébastien BOULAND
et Bruno CIVEL
Collège Les Roches
Durtal

BOULANGÈRE D'ANDOUILLE AUX POMMES

- 🕒 Temps de préparation : **20 mn**
- 🕒 Temps de cuisson : **45 mn**
- 👥 Nombre de personnes : **4**

📖 INGRÉDIENTS

- 1 andouille de Vire de 350 à 400 g
- 2 pommes Granny Smith
- 800 g de pommes de terre type Charlotte
- 50 g d'oignons jaunes
- 20 g d'échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 4 pluches de persil plat
- 50 g de beurre
- 40 cl de bouillon de volaille
- sel fin, poivre du moulin

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher et tailler les légumes, fruits et aromates.
- ▶ Couper les pommes de terre en rondelles puis les rincer afin d'enlever l'excédent de féculé.
- ▶ Dans une cocotte, faire suer dans le beurre les oignons émincés, les échalotes ciselées et l'ail haché sans coloration.
- ▶ Ajouter les pommes émincées ainsi que les pommes de terre en rondelles.
- ▶ Mouiller avec le fond de volaille puis ajouter le bouquet garni. Saler légèrement et poivrer. Attention de ne pas trop saler car certains bouillons de volaille le sont déjà.
- ▶ Disposer l'andouille sur les pommes de terre puis cuire à couvert pendant 30 minutes environ à frémissement, ou alors mettre dans un plat à gratin et cuire au four pendant environ 45 minutes à 170 °C.
- ▶ Vérifier la cuisson des pommes de terre, retirer le bouquet garni et couper l'andouille en grosses tranches, en biseau.
- ▶ Dresser harmonieusement l'andouille sur la garniture et parsemer de quelques pluches de persil.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**

Jacques PASSELANDE
et Stéphane BERTRAND,
Collège Georges Gironde
Segré

TAGLIATELLES AUX FRUITS DE MER

Temps de préparation : **45 mn**

Temps de cuisson : **30 mn**

Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 500 g de tagliatelles
- 500 g de fruits de mer surgelés en mélange
- 2 échalotes
- 1 pot de crème fraîche (250 g environ)
- 1 verre de fumet de poisson
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poireau
- 1 rutabaga
- 1 pointe de safran ou de curry
- sel, poivre

PRÉPARATION

- ▶ Eplucher et couper en bâtonnets le rutabaga et le cuire dans de l'eau salée.
- ▶ Laver le poireau, ne garder que le blanc, le couper en petits tronçons.
- ▶ Emincer 1 échalote, la faire revenir sans coloration dans de l'huile d'olive. Y ajouter le blanc de poireau et un petit verre d'eau. Faire fondre à petit feu. En fin de cuisson, ajouter 1 cuillère à soupe de crème fraîche.
- ▶ Faire suer les fruits de mer dans l'huile d'olive 3 à 4 minutes.
- ▶ Incorporer l'échalote ciselée et le fumet de poisson, laisser réduire une dizaine de minutes puis ajouter la crème, le poireau, le rutabaga, le safran ou le curry. Saler, poivrer.
- ▶ Cuire les tagliatelles al dente, égoutter et servir.
- ▶ Décorer l'assiette.



Recette
proposée par :

Jérôme GAUFFRETEAU,
Didier DENOS
et Dominique DAVID
Collège Camille Claudel
Le Louroux-Béconnais

TARTE CROUSTILLANTE AUX POMMES ET RAISINS

- 🕒 Temps de préparation : 45 mn
🕒 Temps de cuisson : 25 mn
👥 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

Pâte brisée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- 12 cl d'eau
- 1 pincée de sel

Crumble

- 60 g de cassonade
- 60 g de farine
- 45 g de poudre d'amandes
- 50 g de beurre

Garniture

- 4 pommes
- 25 g de beurre
- 65 g de raisins de Corinthe



PRÉPARATION

Pâte

- ▶ Disposer la farine dans le bol du batteur.
- ▶ Ajouter le beurre ramolli, le sel et l'œuf ainsi que l'eau.
- ▶ Mélanger le tout doucement jusqu'à obtention d'une boule.
- ▶ Laisser reposer au frais pendant 20 minutes.

Crumble

- ▶ Mélanger la farine, la cassonade et la poudre d'amandes puis ajouter le beurre fondu.
- ▶ Mélanger le tout jusqu'à obtention d'une grosse chapelure.
- ▶ Laisser reposer.

- ▶ Eplucher les pommes, les vider et les couper en morceaux.
- ▶ Les faire revenir dans du beurre fondu.
- ▶ Ajouter les raisins de Corinthe et laisser cuire.
- ▶ Etaler la pâte en cercle et la mettre dans un moule à tarte.
- ▶ Ajouter la garniture uniformément.
- ▶ Re-pâtisser le crumble par dessus en appuyant légèrement avec une spatule pour qu'il soit régulier.
- ▶ Faire cuire au four 25 minutes à 180°C jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

Cette tarte peut être servie tiède avec une crème anglaise.



© Shutterstock

**Recette**

proposée par :

Christophe DEMEREAU
Collège Georges Pompidou
Champtoceaux

MARMELADE À L'ANCIENNE

🕒 Temps de préparation : **45 mn**

🕒 Temps de cuisson : **35 mn**

👤 Nombre de personnes : **4**

📖 INGRÉDIENTS

- 500 g de pommes légèrement acidulées
- 150 g de rhubarbe
- 100 g de sucre semoule
- 10 cl d'eau
- 5 g de gingembre frais ou 1 pincée de gingembre moulu
- 25 g de pignons de pin
- ½ bâton de vanille
- 10 cl de jus de citron vert
- 100 g de raisins secs
- 2 cl d'eau de fleur d'oranger
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1 pincée de muscade moulue
- 1 clou de girofle

🍳 PRÉPARATION

- ▶ Dans une calotte, faire macérer les raisins secs blonds dans l'eau de fleur d'oranger.
- ▶ Laver et peler les pommes et la rhubarbe. Attention : les feuilles de rhubarbe ne sont pas comestibles.
- ▶ Tailler la rhubarbe en tronçons, tailler les pommes en quartiers.
- ▶ Citronner les quartiers de pommes pour éviter qu'ils brunissent, réserver le tout.
- ▶ Peler et râper le gingembre frais finement, réserver.
- ▶ Griller dans une poêle, à sec, les pignons de pin jusqu'à coloration, réserver.

Cuire le sirop

- ▶ Dans une sauteuse, dissoudre le sucre dans l'eau, ajouter les épices, les bâtons de vanille coupés en deux dans la longueur, en ayant pris soin de retirer les graines de vanille à l'intérieur.

- ▶ Ajouter le gingembre râpé (ou en poudre).
- ▶ Porter à ébullition pendant 10 minutes.

Cuire la marmelade

- ▶ Ajouter les tronçons de rhubarbe, réduire le feu et laisser compoter à couvert 10 minutes environ, la rhubarbe doit se défaire complètement.
- ▶ Ajouter les quartiers de pommes et laisser compoter 15 minutes, les quartiers de pommes doivent rester entiers et ne pas s'écraser.
- ▶ Ajouter les raisins secs blonds macérés, remuer sans écraser les pommes.
- ▶ Servir la marmelade avec un peu de jus de cuisson dans des petites coupelles.
- ▶ Parsemer dessus des pignons de pin grillés.

Astuce du Chef :

Accompagner la marmelade avec du pain d'épices ou deux tranches de mœlleux aux noisettes.



© Médias Talents



Recette proposée par :
Xavier BERTHELOT
et Christiane MORIN
Collège Châteaucain
Baugé

FROMAGE BLANC FERMIER GOURMAND

-  Temps de préparation : 40 mn
-  Temps de cuisson : 25 mn
-  Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

Caramel au beurre salé

- 200 g de sucre en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 100 g de beurre salé
- 50 ml d'eau
- 200 ml de crème liquide entière
- 1 pincée de fleur de sel

Pommes caramélisées

- 2 pommes
- sucre
- beurre

Fromage blanc fermier

- 400 g de fromage blanc fermier
- 30 g de sucre
- figues pour le décor

Cookies noisette

- 100 g de farine
- 80 g de cassonade
- 100 g de beurre
- 1 œuf entier
- ½ sachet de levure en poudre
- 100 g de noisettes en poudre
- 1 pincée de sel
- papier sulfurisé pour la cuisson



PRÉPARATION

Caramel

- ▶ Verser le sucre, le sucre vanillé et l'eau dans une casserole.
- ▶ Mélanger au fouet jusqu'à l'obtention d'un caramel doré.
- ▶ Hors du feu, ajouter en plusieurs fois le beurre en petits morceaux.
- ▶ Remettre à chauffer.
- ▶ Ajouter la crème liquide tiédie.
- ▶ Mélanger jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.
- ▶ Laisser refroidir et ajouter si besoin la pincée de fleur de sel.

Pommes

- ▶ Faire caraméliser les pommes en cubes dans un peu de beurre et de sucre. Laissez refroidir.
- ▶ Dans une coupe disposer les pommes.
- ▶ Ajouter le fromage blanc sucré, puis le caramel.

Cookies

- ▶ Mélanger le beurre ramolli et la cassonade.
- ▶ Ajouter l'œuf, la farine, le sel, la levure et la poudre de noisettes.
- ▶ Plaquer les cookies et cuire 12 minutes à 180° C.
- ▶ Rajouter les cookies et une figue sur la coupe de fromage blanc.



© Shutterstock

**Recette**

proposée par :

Christophe POMMIER
et Alice WILLIAMS
Collège Jean Racine
Saint-Georges-sur-Loire

CRUMBLE DE POMMES, RAISINS ET POTIRON

🕒 Temps de préparation : **20 mn**

🕒 Temps de cuisson : **20 mn**

👤 Nombre de personnes : **4**

📖 INGRÉDIENTS

Garniture

- 150 g de pommes en dés
- 150 g de raisins blancs ou noirs
- 150 g de potiron en dés
- 5 cl de jus de pomme
- 1 g de cannelle en poudre
- 20 g de beurre

Pâte à crumble

- 80 g de farine
- 80 g de sucre cassonade
- 80 g de beurre

👨‍🍳 PRÉPARATION

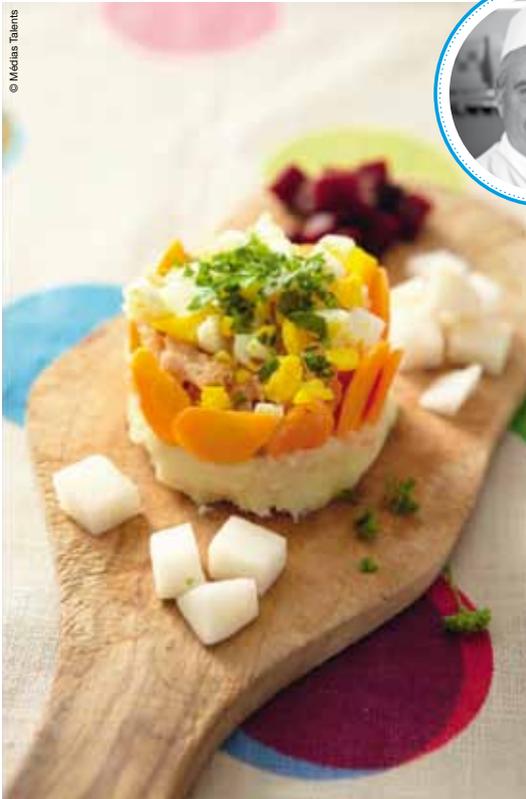
- ▶ Laver les fruits et le potiron.
- ▶ Eplucher les pommes et le potiron.
- ▶ Tailler les pommes et le potiron en dés.
- ▶ Faire revenir au beurre les dés de pommes et de potiron, ainsi que les raisins pendant 5 minutes.
- ▶ Ajouter la cannelle et déglacer avec le jus de pomme.
- ▶ Refroidir la garniture.
- ▶ Mélanger la farine, le sucre et le beurre en obtenant une pâte granuleuse et émietlée.
- ▶ Beurrer des ramequins allant au four ou des barquettes en alu.
- ▶ Remplir aux $\frac{3}{4}$ de garniture et ajouter le crumble.
- ▶ Cuire au four à 180°C pendant 15 minutes.

Astuce du Chef :

si ce dessert est préparé pour des adultes, les fruits peuvent être déglacés avec 5 cl de rhum à la place du jus de pommes.



RECETTES D'HIVER



Recette
proposée par :

Philippe BREHIN
et Bernadette THIBAUT
Collège Les Fontaines
Thourcé

CHARLOTTE DE LÉGUMES D'HIVER

🕒 Temps de préparation : 10 mn

🕒 Temps de cuisson : 35 mn

👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

Base de purée

- 200 g de pomme de terre Agathe
- 200 g de navets
- 1 feuille de gélatine
- sel, poivre

Panna cota

- 600 g de blancs de poireaux
- 80 g de crème fleurette
- 80 g de lait
- 2 feuilles de gélatine
- safran
- sel, poivre

Décor

- #### pour la charlotte
- 1 œuf, persil haché
 - 200 g de carottes

- #### pour l'accompagnement
- 100 g de carottes
 - 100 g de panais
 - 100 g de betterave

Vinaigrette

- 15 cl de vinaigre Balsamique
- 5 cl d'huile de noisette La Tourangelle
- 10 cl d'huile d'olive
- sel, poivre

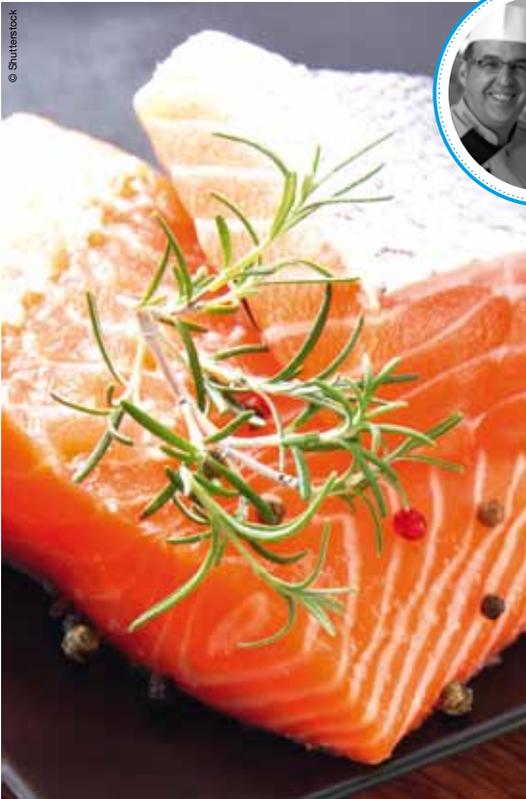


PRÉPARATION

- ▶ Eplucher, laver et émincer les blancs de poireaux. Les cuire à l'eau bouillante salée. Égoutter.
- ▶ Eplucher, laver et détailler les pommes de terre et les navets. Les cuire à l'eau bouillante salée. Égoutter et les écraser grossièrement. Ajouter la feuille de gélatine ramollie. Réserver.
- ▶ Eplucher et laver les autres légumes. Détailler une partie des carottes en biais en fines lamelles. Les cuire rapidement à l'eau bouillante salée. Egoutter.
- ▶ Les autres légumes seront cuits et détaillés à la forme que vous aurez choisie.
- ▶ Faire la vinaigrette.
- ▶ Faire chauffer le lait et la crème fleurette. Ajouter la gélatine ramollie, ainsi que le safran. Assaisonner.
- ▶ Mettre les poireaux cuits dans la panna cota.
- ▶ Dresser dans des cercles la purée de pomme de terre et navet. Disposer sur l'extérieur les rondelles de carottes. Finir en y ajoutant la panna cota de poireaux. Décorer avec l'œuf haché et le persil. Laisser prendre au réfrigérateur au moins 1 heure.
- ▶ Démouler vos cercles.
- ▶ Dresser l'accompagnement de légumes. Assaisonner avec la vinaigrette à l'huile de noisette.



© Shutterstock



Recette
proposée par :

Didier ROUDIE
et Christelle GOURDON
Collège Calypso
Montreuil-Bellay

SALADE DE PERLES AU SAUMON

🕒 Temps de préparation : 15 mn

🕒 Temps de cuisson : 20 mn

👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 120 g de pâtes perle
- 140 g de saumon frais
- 120 g de mayonnaise
- 40 g de poireaux
- 70 g de pommes Braeburn
- 10 ml de jus de citron
- 30 g de salade Trévise
- 10 g d'endives pour la décoration
- orange pour la décoration
- persil ou ciboulette

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Cuire les pâtes al dente environ 15 minutes.
- ▶ Cuire le saumon à la vapeur.
- ▶ Couper finement la Trévise, le poireau et râper la pomme.
- ▶ Incorporer la mayonnaise à l'ensemble.
- ▶ Assaisonner avec sel, poivre et jus de citron.
- ▶ Décorer avec l'endive, des rondelles d'orange et le persil ou la ciboulette.

Astuce du Chef :
on peut remplacer les perles par du boulgour ou du quinoa, et la ciboulette par de la menthe.



© Médias Talents



Recette
proposée par :
Roméo BRANCHU
et Thierry PALMIER
Collège Molière
Beaufort-en-Vallée

CROUSTADE FLORENTINE

- 🕒 Temps de préparation : 15 mn
- 🕒 Temps de cuisson : 45 mn
- 👥 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 300 g d'épinards en branches
- 25 cl de crème fraîche
- 4 œufs frais
- 80 g d'emmental râpé
- 1 paquet de feuilles de brick
- chapelure
- sel, poivre
- muscade

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Plonger les œufs dans l'eau bouillante salée entre 5 et 6 minutes et les passer à l'eau froide pour les refroidir, les écaler et les disposer sur un papier absorbant.
- ▶ Cuire les épinards en sauteuse, puis ajouter la crème fraîche, le sel, le poivre et la muscade.
- ▶ Tapiser un emporte-pièce avec une feuille de brick, disposer un fond de chapelure, puis une couche d'épinards, l'œuf mollet et à nouveau une couche d'épinards.
- ▶ Terminer par une couche d'emmental râpé et refermer la feuille de brick.
- ▶ Cuire au four à 160° C pendant 20 minutes.
- ▶ Démouler et déguster.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Franck DUVEAU,
Valérie CHUDEAU
et Thamar FEUILLET
 Collège Honoré de Balzac
Saumur

FLAMMEKÛCHE

-  Temps de préparation : **30 mn**
- Temps de cuisson : **15 mn**
-  Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 1 pâte à pizza
- 2 gros oignons
- 125 g de lardons
- 25 cl de crème liquide
- sel, poivre,
- muscade



PRÉPARATION

- ▶ Etaler finement la pâte.
- ▶ Poser la pâte sur la plaque du four.
- ▶ Eplucher et couper en lamelles les oignons.
- ▶ Disposer les lamelles d'oignons et les lardons sur la pâte à pizza.
- ▶ Assaisonner la crème liquide avec le sel, le poivre et la muscade.
- ▶ Verser la crème sur la garniture.
- ▶ Cuire au four à 180°C pendant 10 à 15 minutes suivant votre goût.



© Médias Talents



Recette
proposée par :
Claude PESLIER
Collège Montaigne
Angers

FILET DE CABILLAUD SAUCE MANDARINE

🕒 Temps de préparation : 20 mn
⌚ Temps de cuisson : 20 mn
👥 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 600 g de filet de cabillaud
- 10 cl de jus de mandarine (environ 4 mandarines)
- 5 cl d'huile d'olive
- 200 g d'échalotes
- 200 g de tomates concassées
- 100 g de poireaux
- 800 g de pommes de terre à chair ferme type Agatha
- 40 g de beurre
- sel fin, poivre



PRÉPARATION

- ▶ Laver éplucher et couper les pommes de terre en 4 ou 6 quartiers.
- ▶ Eplucher et émincer les échalotes.
- ▶ Laver les poireaux et émincer finement.
- ▶ Détailler les filets de poisson en 8 portions de 75 g environ.
- ▶ Presser les mandarines, réserver le jus.
- ▶ Mettre à chauffer 40 g de beurre dans une sauteuse. Ajouter les pommes de terre et faire sauter sans coloration. Ajouter 15 cl d'eau.
- ▶ Couvrir et cuire à feu moyen (15 à 20 minutes).
- ▶ Saler en fin de cuisson.
- ▶ Pour cuire les filets, mettre à chauffer 5 cl d'huile d'olive dans une sauteuse. Faire revenir les échalotes à feu vif jusqu'à coloration.
- ▶ Ajouter les tomates concassées, laisser cuire en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une compote.
- ▶ Déposer les portions de filet dans la sauteuse.
- ▶ Verser le jus de mandarine sur le poisson.
- ▶ Ajouter le poireau, saler, poivrer.
- ▶ Porter à ébullition pendant 2 minutes.
- ▶ Couvrir et cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Astuce du Chef :

vous pouvez réaliser cette recette en été et remplacer la tomate concassée par de la tomate fraîche, le poireau par de la courgette et prendre du jus de mandarine du commerce.



© Shutterstock



Recette
proposée par :

Alain VAUCEL
et Chantal POIRIER
Collège Pierre Mendès France
Saumur

SUPRÊME DE PINTADE À LA CRÈME

 Temps de préparation : **45 mn**

Temps de cuisson : **20 mn**

 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 4 suprêmes de pintade de 150 à 200 g
- 200 g de champignons frais
- 20 cl de crème fraîche
- 100 g de beurre
- 10 cl de bouillon de volaille
- 50 g de fond de veau
- 10 g de farine
- sel, poivre blanc



PRÉPARATION

- ▶ Parer et laver les champignons, les émincer.
- ▶ Les assaisonner et les faire suer au beurre. Les réserver à part.
- ▶ Saler, poivrer et fariner les suprêmes.
- ▶ Les faire dorer sur chaque face et terminer la cuisson à feu doux. Les réserver à part.
- ▶ Dégraisser le sautoir puis déglacer avec du bouillon de volaille.
- ▶ Passer au chinois.
- ▶ Ajouter le fond de veau et laisser réduire jusqu'à consistance souhaitée.
- ▶ Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Disposer les champignons sur la viande et napper avec la sauce.



Recette
proposée par :

Patrice COUASNAY,
Bruno COUASNAY
et Joëlle CARPENTIER
Collège Benjamin Delessert
Saumur

OSSO BUCCO DE VEAU AUX AGRUMES

🕒 Temps de préparation : **25 mn**
Temps de cuisson : **1 h 50 mn**

👤 Nombre de personnes : **4**

📖 INGRÉDIENTS

- 800 g de jarret de veau
- 3 oranges non traitées
- 1 pamplemousse
- 2 citrons verts non traités
- 2 échalotes
- 4 gousses d'ail
- 1 bouquet garni
- 2 c. à soupe de miel d'acacia
- 1 cuillère à soupe de farine
- 1 dose de safran
- 1 c. à soupe de baies roses
- 30 g de beurre
- sel, poivre



PRÉPARATION

- ▶ Laver les fruits et couper en rondelles une orange, le citron et un demi-pamplemousse.
- ▶ Presser l'autre demi-pamplemousse et les agrumes restants.
- ▶ Eplucher et émincer les échalotes.
- ▶ Ecraser les gousses d'ail épluchées avec le plat d'un couteau.
- ▶ Dans une cocotte, faire chauffer le beurre à feu doux.
- ▶ Saisir les morceaux de viande et les faire colorer à feu doux pendant 8 minutes.
- ▶ Ajouter les échalotes et le miel.
- ▶ Remuer soigneusement et laisser légèrement colorer.
- ▶ Saupoudrer avec la farine.
- ▶ Verser le jus des agrumes, ajouter le bouquet garni, le safran, les baies roses et l'ail écrasé.
- ▶ Baisser le feu et laisser mijoter 1 heure 15.
- ▶ Un quart d'heure avant la fin de cuisson, poêler les tranches d'agrumes avec une noix de beurre, ajouter une pincée de sucre et laisser caraméliser.
- ▶ Ajouter ces agrumes en décoration.

Servir avec des pommes de terre vapeur, du riz ou des tagliatelles.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**

**Hervé QUEMENER
et Christelle GRATON**
Collège Vallée du Lys
Vihiers

EMINCÉ DE DINDE AUX PRUNEUX

 Temps de préparation : **15 mn**

Temps de cuisson : **30 mn**

 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 400 g de dinde
- 100 g d'oignons
- 20 cl de moutarde à l'ancienne
- 200 g de pruneaux
- 25 cl de jus de pomme
- 200 g de champignons de Paris frais
- 20 cl d'huile d'olive
- sel, poivre
- épice « tandoori »
- farine

PRÉPARATION

- ▶ Détailler le morceau de dinde en lanières.
- ▶ Emincer les oignons et les faire revenir avec l'huile d'olive.
- ▶ Rajouter les morceaux de dinde.
- ▶ Cuire quelques minutes.
- ▶ Rajouter la moutarde, le sel, le poivre, l'épice.
- ▶ Mouiller avec le jus de pomme, faire cuire 30 minutes.
- ▶ Couper le bout terreux des champignons, laver et couper en lamelles.
- ▶ Ajouter les champignons et les pruneaux en fin de cuisson.
- ▶ Lier l'émincé de dinde avec la farine.
- ▶ Vérifier l'assaisonnement.

Astuce du Chef :
si cette recette est préparée pour des adultes, il est possible de remplacer le jus de pomme par du cidre.



© Médias Talents



Recette
proposée par :
Richard CUAU
et Fabienne GILLET
Collège Lucien Millet
Doué-la-Fontaine

DÉLICE DE POIRES CONFITES AU CARAMEL

- 🕒 Temps de préparation : 15 mn
- 🕒 Temps de cuisson : 20 mn
- 🕒 Temps de réfrigération : 3 h
- 👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 4 poires
- 15 g de beurre salé
- 2 œufs
- 20 g de sucre en poudre
- 165 g de mascarpone
- 70 g de sucre en poudre
- 35 g de beurre salé
- 8 biscuits à la cuillère
- 30 g de sucre en poudre



PRÉPARATION

- ▶ Peler, épépiner et couper les poires en dés.
- ▶ Poêler 15 à 20 minutes dans 15 g de beurre salé.
- ▶ Séparer les blancs des jaunes d'œuf, fouetter les jaunes avec 20 g de sucre (travailler jusqu'à obtention d'un mélange clair et mousseux).
- ▶ Ajouter le mascarpone et battre à nouveau.
- ▶ Monter les blancs en neige et les incorporer à la préparation.
- ▶ Faire fondre 70 g de sucre dans une casserole sans mélanger. Laisser caraméliser le sucre et hors du feu incorporer le beurre en dés.
- ▶ Mélanger le caramel aux poires, cuire 2 minutes.
- ▶ Faire un sirop eau + sucre.
- ▶ Imbiber les biscuits coupés en deux et tapisser le fond des coupelles.
- ▶ Recouvrir de crème de mascarpone avec une poche à douille, répartir les poires puis finir par la crème.
- ▶ Réfrigérer au moins trois heures.
- ▶ Faire un caramel blond avec 30 g de sucre et une cuillère à café d'eau (sirop jaune doré).
- ▶ Tremper une fourchette dans ce caramel et faire des formes sur une feuille de papier sulfurisé.
- ▶ Laisser sécher avant de décoller.

Servir bien frais avec les décors de caramel.



© Shutterstock

**Recette**

proposée par :

Jean-Michel RABOUAN
et Danielle PAULY
Collège Porte d'Anjou
Noyant

GÂTEAU DE RIZ AU CHOCOLAT

 Temps de cuisson : 45 mn

 Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 100 g de riz rond
- 500 ml de lait entier
- 100 g sucre en poudre
- 1 gousse de vanille ou vanille liquide
- 100 g de chocolat amer
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

- ▶ Blanchir le riz 3 minutes dans de l'eau bouillante.
- ▶ Egoutter et rincer à l'eau froide.
- ▶ Faire bouillir le lait avec le sucre, la gousse de vanille ou la vanille liquide, et le sel.
- ▶ Verser le riz dans le lait bouillant et faire cuire 25 minutes.
- ▶ Faire fondre au bain-marie le chocolat.
- ▶ Mélanger le riz et le chocolat, répartir dans 4 ramequins et passer au four dans un bain-marie.
- ▶ Sortir du four, laisser refroidir 3 à 5 heures au réfrigérateur.
- ▶ Pour démouler, plonger le ramequin dans de l'eau chaude.



© Médias Talents



Recette
proposée par :
Jacques MESNARD
et Christophe PENTAI
Collège Paul Eluard
Gennevilliers

CRÈME CATALANE AUX POMMES CARAMELISÉES

🕒 Temps de préparation : 20 mn

🕒 Temps de cuisson : 1 h

👥 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

Crème Catalane

- ¼ l de lait
- ¼ l de crème liquide UHT 30% de matière grasse
- 2 jaunes d'œuf
- 2 œufs entiers
- 80 g de sucre
- 1 citron non traité

Garniture

- 1 pomme
- 30 g de beurre
- 50 g de sucre cassonade



PRÉPARATION

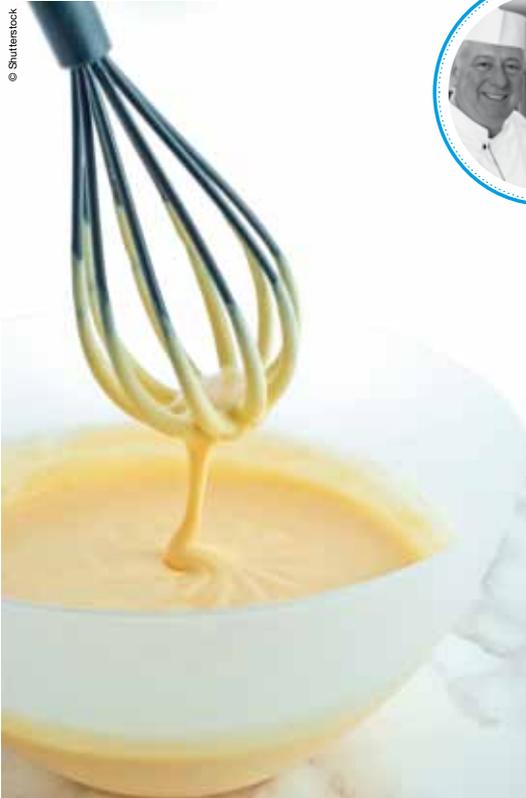
- ▶ Mélanger les œufs entiers et les jaunes avec le sucre, puis réserver.
- ▶ Dans une casserole mettre le lait, la crème, le zeste du citron.
- ▶ Chauffer doucement le mélange jusqu'à 95°C.
- ▶ Verser ce mélange en le filtrant à travers un chinois étamine sur le mélange œuf sucre.
- ▶ Mélanger délicatement sans faire mousser.
- ▶ Remplir les ramequins.
- ▶ Cuire au four à 95°C pendant 1 heure.
- ▶ Laisser refroidir, mettre au réfrigérateur minimum 2 heures.
- ▶ Eplucher la pomme, la couper en quartiers.
- ▶ Poêler les quartiers de pomme avec le beurre.
- ▶ Ranger les quartiers de pomme sur la crème.
- ▶ Parsemer sur le dessus des ramequins le sucre cassonade.
- ▶ Caraméliser le dessus avec un chalumeau de cuisine ou avec le grill du four.
- ▶ Servir aussitôt.

Astuce du Chef :

avec les blancs d'œuf non utilisés, faire une meringue que l'on pourra servir avec la crème catalane.



© Shutterstock



Recette
proposée par :

Jean-Yves **LEBRUN**
et Patrick **QUENTIN**
Collège François Truffaut
Longué-Jumelles

GÉNOISE CHOCOLAT ET CRÈME ANGLAISE

🕒 Temps de préparation : **45 mn**
🕒 Temps de cuisson : **20 à 25 mn**

👤 Nombre de personnes : **8**

📖 INGRÉDIENTS

Génoise

- 4 œufs
- 125 g de sucre semoule
- 125 g de farine
- 50 g de beurre mou (facultatif)
- 15 g de chocolat amer en poudre

Pour le chemisage du moule

- 20 g de beurre doux
- 20 g de farine

Crème anglaise

- ½ l de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 125 g de sucre semoule
- ½ gousse de vanille

👨‍🍳 PRÉPARATION

Génoise

- ▶ Dans un saladier en verre ou en acier inoxydable, mélanger les œufs et le sucre à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ▶ Monter le mélange en le plaçant au bain marie dans une casserole.
- ▶ Fouetter sans discontinuer de manière à incorporer le maximum d'air au mélange.
- ▶ Retirer le saladier lorsque le mélange a doublé de volume et atteint une température voisine de 40° C.
- ▶ Incorporer délicatement la farine en pluie puis le chocolat en poudre et le beurre fondu.
- ▶ Verser dans un moule chemisé et cuire la génoise environ 25 minutes à 180°C.

- ▶ Laisser refroidir et démouler sur une grille.
- ▶ Saupoudrer de sucre glace.

Crème anglaise

- ▶ Faire bouillir le lait avec la ½ gousse de vanille.
- ▶ Dans un saladier mélanger les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à blanchiment.
- ▶ Verser progressivement le lait bouillant sur le mélange en remuant avec une cuillère en bois.
- ▶ Verser la préparation dans une casserole et cuire la crème à feu doux en remuant sans discontinuer.
- ▶ Retirer la crème du feu lorsqu'elle nappe la spatule.
- ▶ Passer au chinois étamine si nécessaire et laisser refroidir.

Servir bien frais en accompagnement de la génoise au chocolat.



RECETTES DE PRINTEMPS



© Médias Talents



Recette
proposée par :
Régis GREGOIRE
et Pascal LECLEVE
Collège Clément Janequin
Avrillé

TARTARE PRINTANIER AU CHÈVRE FRAIS

 Temps de préparation : 30 mn

 Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 160 g de concombre
- 6 radis roses
- 50 g de carottes
- ciboulette
- menthe
- 1 ou 2 échalotes
- 1 betterave cuite
- 150 g de fromage de chèvre frais
- vinaigre balsamique
- huile d'olive
- sel, poivre



PRÉPARATION

Réalisation du tartare

- ▶ Laver et éplucher les légumes.
- ▶ Epépiner et tailler le concombre en petits dés.
- ▶ Tailler les carottes et radis en brunoise.
- ▶ Ciseler l'échalote et la menthe.
- ▶ Mélanger le fromage de chèvre avec 1 cuillère à café de vinaigre balsamique et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- ▶ Associer les légumes, le fromage, l'échalote et la menthe ; assaisonner, bien homogénéiser l'ensemble et réserver au frais.

Dressage

- ▶ Mouler et déposer le tartare au centre de l'assiette.
- ▶ Décorer l'assiette avec quelques rondelles de betteraves et mettre une fine julienne de carotte, radis, et ciboulette sur le tartare.



© Shutterstock



Recette proposée par :
Gilles ANTIER,
Pierre DUCHARNE
et Stéphane FLEURY
 Collège Renoir
 Angers

RILLETES DE SAUMON

- 🕒 Temps de préparation : 30 mn
 Temps de cuisson : 10 mn
 👤 Nombre de personnes : 4

📋 INGRÉDIENTS

- 250 g de filet de saumon
 - 50 g de fromage blanc
 - 25 g de mayonnaise
 - 1 citron vert ou jaune
 - aneth
 - poivre vert
- Pour la décoration*
- mâche ou autre salade
 - radis, radis noir
 - concombre, baie rose
 - feuille de brick

👨🍳 PRÉPARATION

- ▶ Retirer les arêtes et la peau du filet de saumon.
- ▶ Le cuire au four vapeur ou dans un petit court bouillon environ 8 à 10 minutes suivant l'épaisseur du filet. Le faire refroidir rapidement.
- ▶ Lorsque le saumon est froid, l'effeuiller à la fourchette sans trop l'écraser.
- ▶ Ajouter environ 30 à 50 g de fromage blanc et 15 à 25 g de mayonnaise selon la consistance désirée de vos rillettes, ajouter aussi 1 petite cuillère à café de poivre vert concassé, l'aneth et ¼ de jus de citron vert ou jaune.
- ▶ Vérifier l'assaisonnement et laisser reposer 2 heures minimum au réfrigérateur.

Servies avec de bonnes tranches de pain de campagne grillées, c'est régalade assurée.



© Médias Talents



Recette proposée par :
Thierry AUBINEAU
et David GUEFFIER
Collège Claude Debussy
Angers

FOUGASSE ANGEVINE

🕒 Temps de préparation : 1 h 30 mn
Temps de cuisson : 10 mn
👥 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

Pâte à pain

- 135 g de farine
- 3 g de levure de boulanger
- 3 g de sel fin
- 400 g d'eau

Éléments de la garniture

- 140 g d'oignons blancs nouveaux
- 2 à 3 gousses d'ail
- 25 g de beurre
- 1 petite cuillère de moutarde
- 100 g de rillauds

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Mélanger la farine et le sel.
- ▶ Verser la levure dans l'eau tiède et remuer jusqu'à dissolution.
- ▶ Incorporer la farine, pétrir.
- ▶ Laisser reposer 1 heure.
- ▶ Eplucher, laver les oignons nouveaux, les couper en fines lamelles.
- ▶ Les faire revenir au beurre à feu doux avec l'ail écrasé.
- ▶ Assaisonner légèrement.
- ▶ Couper les rillauds en fines lamelles.
- ▶ Partager la pâte à pain en quatre.
- ▶ L'étaler en carrés de 10 cm de côté et mettre les oignons au centre.
- ▶ Napper légèrement de moutarde, disposer les rillauds dessus.
- ▶ Refermer deux coins opposés de la pâte sur quatre.
- ▶ Cuire à four chaud à 200°C pendant 10 minutes.

Servir chaud accompagné éventuellement d'une laitue de printemps.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Gilles COUDRAY
et Philippe BAULU
Collège Jean Rostand
Trélazé

MOUSSE DE FÈVES, GINGEMBRE ET CHÈVRE

 Temps de préparation : 30 mn

 Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 320 g de fèves
épluchées
- 20 cl crème liquide
- ½ c. à café de
gingembre
- 1 litre de bouillon
de volaille
- sel poivre
- 1 bouquet garni
- 50 g de chèvre frais
- 4 crevettes cuites
- 4 rondelles de
citron vert

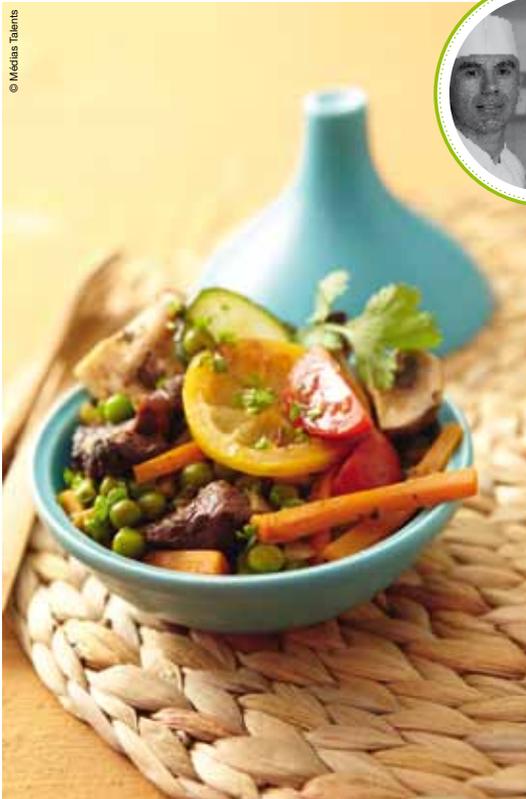
PRÉPARATION

- ▶ Faire cuire les fèves dans le bouillon de volaille avec le bouquet garni pendant environ 20 minutes.
- ▶ Les égoutter, en réserver une douzaine pour le décor.
- ▶ Mixer les fèves avec le gingembre en ajoutant un peu de bouillon de cuisson pour obtenir une purée souple.
- ▶ Saler, poivrer, et refroidir.
- ▶ Monter en chantilly la crème additionnée d'une pincée de sel et de gingembre.
- ▶ Ajouter le chèvre frais à la chantilly.
- ▶ Incorporer délicatement les $\frac{2}{3}$ de la chantilly à la purée de fèves.
- ▶ Verser la préparation dans les verres.
- ▶ Pocher le restant de la crème et décorer avec la crevette et la rondelle de citron vert.

Servir frais.



© Médias Talents



Recette proposée par :
Régis DEBARD
et Sophie DUMONT
 Collège François Rabelais
 Angers

TAJINE DE BŒUF AUX PETITS LÉGUMES

 Temps de préparation : **30 mn**

Temps de cuisson : **2 h**

 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 1 kg de joue de bœuf
- 700 g de tomates
- 500 g de carottes
- 500 g de courgettes
- 500 g d'oignons
- 300 g de navets
- 300 g de petits pois frais
- 300 g de champignons frais
- 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 2 c. à café de gingembre en poudre
- 4 g Mix Médina (coriandre, cumin, curcuma en poudre)
- 4 c. à soupe de cassonade
- 5 cl d'huile d'olive
- sel et poivre
- coriandre fraîche
- 1 botte de persil
- 2 citrons



PRÉPARATION

- ▶ Laver et éplucher les légumes et les fines herbes.
- ▶ Découper la viande en petits morceaux.
- ▶ Tailler les carottes et les navets en petits bâtonnets, et les courgettes en rondelles fines. Emincer l'oignon, écraser l'ail et couper les citrons en rondelles avant de les faire blanchir.
- ▶ Effeuille la coriandre, le persil, réserver les pluches, faire un fagot avec les queues.
- ▶ Dans une cocotte faire revenir la viande avec de l'huile d'olive, ajouter ensuite la moitié des oignons, les carottes, les navets puis les courgettes, et enfin les épices et l'ail haché.
- ▶ Laisser colorer à feu vif, saler et poivrer.
- ▶ Ajouter de l'eau de façon à recouvrir le tout, puis les petits pois, la coriandre et le persil haché.
- ▶ Faire mijoter à feu doux et sans remuer pendant 1 heure (le jus doit être bien réduit).
- ▶ Pendant ce temps couper les tomates et les champignons en quartiers.
- ▶ Mettre 2 cuillères à soupe de cassonade dans une casserole avec 10 cl d'eau et les rondelles de citron blanchies. Confire jusqu'à l'obtention d'un léger caramel blond et retirer du feu.
- ▶ Après la cuisson, décanter les morceaux de viande puis les mettre avec les légumes, le fagot de queues de persil et de coriandre dans un plat à tajine ou une cocotte allant au four.
- ▶ Saupoudrer de cassonade et recouvrir le tout avec le reste d'oignons, les tomates, champignons et citrons confits.
- ▶ Faire cuire encore 1 heure au four thermostat 6.

Servir le tajine accompagné de semoule et de courgettes pour décorer.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Nicolas THURAUULT
et Séverine ARTHUR
Collège Jean Monnet
Angers

FILET-MIGNON À L'ANGEVINE

 Temps de cuisson : **35 mn environ**

 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 750 g de filet mignon de porc
- 50 g de d'huile d'olive
- 15 cl de jus d'orange
- 50 g d'échalotes
- 50 g de crème liquide
- 15 g de fond de veau
- 15 cl d'eau
- 15 g de farine
- 15 g de beurre
- 300 g de tagliatelle
- 20 g de basilic frais
- 4 tomates
- 50 g d'huile d'olive
- herbes de Provence
- curry ou paprika
- germe d'ail ou de poireaux
- 1 orange bio de préférence

PRÉPARATION

- ▶ Eplucher les échalotes, les laver puis les hacher.
- ▶ Laver les tomates puis les couper en 2 et les disposer dans un plat à four graissé au préalable.
- ▶ Couper les filets mignons en médaillons de 3 centimètres environ.
- ▶ Faire chauffer l'huile d'olive.
- ▶ Poêler les filets mignon environ 3 minutes de chaque côté puis les mettre dans un plat à four et finir de les cuire 5 minutes à 180°C (thermostat 6).
- ▶ Dans la poêle ajouter les échalotes et déglacer avec le jus d'orange.
- ▶ Mettre le fond de veau et l'eau et laisser cuire le tout 15 minutes.
- ▶ Faire fondre de beurre dans une casserole et ajouter la farine afin de faire le roux pour lier la sauce.
- ▶ Ajouter le roux dans la sauce pour l'épaissir et rectifier l'assaisonnement (sel et poivre).
- ▶ Ajouter l'huile d'olive, le sel et les herbes de Provence sur les tomates.
- ▶ Cuire les tomates au four en même temps que les filets mignon 15 minutes à 180°C.
- ▶ Mettre une casserole d'eau salée à bouillir.
- ▶ Cuire les tagliatelles le temps indiqué.

Astuce du Chef :

si le plat est destiné à des adultes, vous pouvez remplacer le jus d'orange par 40 ml de Cointreau.



© Médias Talents



Recette
proposée par :
Denis MEIGNAN
et Robert MOUCHEL
Collège Jean Lurçat
Angers



LASAGNES DE SAUMON, ÉPINARDS

- 🕒 Temps de préparation : 30 mn
- 🕒 Temps de cuisson : 45 mn
- 👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 200 g de pâtes à lasagnes
- 400 g de filet de saumon
- 500 g d'épinards surgelés
- 100 g de gruyère râpé
- Pour la béchamel*
- 700 ml de lait
- 50 g de beurre
- 50 g de farine
- sel, poivre



PRÉPARATION

- ▶ Cuire les épinards à la vapeur environ 10 minutes.
- ▶ Préparer la béchamel.
- ▶ Mélanger les épinards avec un tiers de la béchamel.
- ▶ Couper le saumon en dés moyens.
- ▶ Dans un plat à gratin, mettre un fond de béchamel, une couche de pâtes, une couche d'épinards, une couche de saumon. Répéter l'opération.
- ▶ Finir avec une couche de pâtes, béchamel et gruyère.
- ▶ Cuire 30 minutes à 180°C.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Stéphane CLOCHARD
et Gaël GEFFROY
Félix Landreau
Angers

OMELETTE LAIÏÈRE

- 🕒 Temps de préparation : **10 mn**
 ⌚ Temps de cuisson : **50 mn**
 👤 Nombre de personnes : **4**

📖 INGRÉDIENTS

- 8 œufs
- 300 g de fromage blanc « Douceur angevine »
- 135 g de tomme angevine râpée
- 35 g de farine
- ½ cuillère à café de levure chimique
- 50 g de beurre, et 10 g pour le plat
- sel, poivre

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Casser les œufs dans un saladier y incorporer la farine, la levure chimique, le beurre coupé en petits dés, du sel et du poivre.
- ▶ Fouetter longuement pour obtenir un mélange mousseux.
- ▶ Incorporer les deux fromages et verser la préparation dans un moule rond beurré.
- ▶ Recouvrir d'un papier aluminium.
- ▶ Cuire à four chaud 190°C (thermostat 6) 45 à 50 minutes.
- ▶ L'omelette doit être bien prise et dorée.

Servir accompagné d'une salade verte avec des petits lardons.



© Médias Talents



Recette
proposée par :
Lionel BERNON
et Anthony THEBAULT
Collège Jean Zay
Montreuil-Juigné

TIRAMISU AUX FRAISES

 Temps de préparation : 30 mn

 Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 250 g de fromage blanc
- 80 g de sucre glace
- 250 g de fraises
- 250 g de mascarpone
- 1 douzaine de spéculoos



PRÉPARATION

- ▶ Laver et couper les fraises en morceaux et réserver au frais.
- ▶ Battre le fromage blanc, le mascarpone et le sucre glace jusqu'à obtention d'une crème homogène.
- ▶ Concasser grossièrement les spéculoos.
- ▶ Disposer au fond des verrines un peu de fraise en morceaux.
- ▶ Continuer avec le mélange fromage blanc et mascarpone, alterner fraises et crème jusqu'aux $\frac{3}{4}$ de la verrine.
- ▶ Finir avec une couche de spéculoos concassés et décorer avec les fraises.
- ▶ Mettre les verrines au réfrigérateur pendant au moins 1 heure.

Servir très frais.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Jean-Luc PORCHER
et Christian JACOB
Collège Jean Mermoz
Angers

SABLÉS À LA COMPOTE DE RHUBARBE

 Temps de cuisson : **10 mn**

Temps de cuisson : **3 h**

 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

Pour la compote

- 1 kg de rhubarbe
- 200 g de sucre
- 1 orange non traitée
- 1 c. à café de vanille liquide
- 250 g de fraises
- 1 sachet de sucre vanillé

Pour les sablés

- 250 g de farine
- 125 g de sucre
- 125 g de beurre
- 1 œuf
- 1 pincée de sel

PRÉPARATION

Préparation des sablés

- ▶ Battre l'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux. Ajouter la farine.
- ▶ Mélanger en donnant un aspect sableux. Incorporer le beurre ramolli pour obtenir une boule de pâte homogène.
- ▶ Laisser reposer au frais 3 heures.

Préparation de la compote

- ▶ Eplucher la rhubarbe, la couper en tronçons. Mettre dans une casserole avec le sucre, le sucre vanillé, le jus d'orange ainsi qu'un zeste. Faire cuire à feu doux environ 20 minutes. Retirer le zeste d'orange et laisser refroidir.
- ▶ Préchauffer le four thermostat 6.
- ▶ Étaler la pâte en épaisseur de 5 mm. Découper 4 disques. Poser sur une plaque et cuire 5 à 7 minutes.
- ▶ Laver et équeuter les fraises. Couper en petits morceaux et mélanger avec le sucre vanillé.
- ▶ Garnir les sablés avec la compote et les fraises au sucre.
- ▶ Servir sans attendre.



© Médias Talents



Recettes
proposées par :

Eric SIMON
et Romain HERAUD
Collège Chevreul
Angers

CHOUX CHANTILLY AUX POMMES ET POIRES SAUTÉES

🕒 Temps de préparation : **40 mn**

🕒 Temps de cuisson : **30 mn**

👤 Nombre de personnes : **4**

🍷 INGRÉDIENTS

Pâte à choux

- 125 cl eau
- 1 pincée de sel fin
- 40 g de beurre
- 63 g de farine
- 2 œufs entiers
- beurre pour la plaque

Dorure

- 1 œuf entier

Garniture

- 1 pomme Golden
- 1 poire Abate
- 20 g de beurre

Crème chantilly

- 30 cl de crème liquide
- 40 g de sucre glace
- vanille liquide

Finition

- sucre glace



PRÉPARATION

- ▶ Porter à ébullition l'eau, le beurre en parcelle et le sel.
- ▶ Hors du feu ajouter la farine en une seule fois et mélanger vigoureusement avec une spatule en bois.
- ▶ Remettre sur le feu et faire sécher la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache de la spatule et de la casserole.
- ▶ Mettre la pâte dans une calotte et incorporer les œufs un à un.
- ▶ Dresser 4 beaux choux sur une plaque légèrement beurrée, dorer les choux et les enfourner à 200°C pendant 25 à 30 minutes.
- ▶ Une fois cuits, laisser les choux 5 à 10 minutes porte du four ouverte afin de les sécher.
- ▶ Pendant la cuisson des choux, laver, peler et vider la pomme et la poire, les découper en grosses lamelles.
- ▶ Poêler les lamelles de pommes et de poires séparément au beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent fondantes.
- ▶ Ajouter éventuellement une pincée de cannelle.
- ▶ Une fois les choux froids, les couper en deux.
- ▶ Disposer les lamelles de pommes et de poires sur le bord des choux, puis les garnir de chantilly, remettre le dessus des choux et saupoudrer de sucre glace. Servir frais.



© Shutterstock

MOELLEUX CAMEL, POMMES, ET PAIN D'ÉPICES

- 🕒 Temps de cuisson : **30 mn**
Temps de cuisson : **45 mn**
- 👥 Nombre de personnes : **4**

🍷 INGRÉDIENTS

- 220 g de beurre demi-sel
- 200 g de farine
- 10 g de levure chimique
- 200 g de mascarpone
- 4 œufs entiers
- 200 g de sucre semoule
- 45 g de pain d'épices
- 200 g de vergeoise (sucre roux)
- 300 g de pommes



PRÉPARATION

- ▶ Peler les pommes, les couper en morceaux, réserver.
- ▶ Mixer grossièrement le pain d'épices.
- ▶ Poêler les quartiers de pommes avec 20 g de beurre et le sucre roux, faire dorer et ajouter le pain d'épices mixé, réserver.
- ▶ Faire fondre le sucre semoule avec un peu d'eau pour obtenir un caramel ; hors feu ajouter le beurre demi-sel en morceaux.
- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine, les œufs et le mascarpone.
- ▶ Ajouter le caramel, les pommes et la levure.
- ▶ Beurrer un moule à cake.
- ▶ Cuire 40 à 45 minutes dans un four à 170°C.

Servir avec une crème anglaise à la verveine ou au pain d'épices.



RECETTES D'ÉTÉ



Recette
proposée par :
Patrick ILDEBERT
et Annita BIDET
Collège Pierre et Marie Curie
Chemillé

SALADE EXOTIQUE AU MELON

 Temps de préparation : 15 mn

 Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- 1 melon de 600 g
- 1 petite boîte de maïs
- 1 petite boîte de cœurs de palmiers
- 1 tomate
- 15 cl de crème liquide à 15% de matière grasse
- vinaigre de framboises
- quelques feuilles de menthe
- sel, poivre blanc

PRÉPARATION

- ▶ Laver le melon, la menthe et la tomate.
- ▶ Peler le melon, épépiner et détailler en cubes.
- ▶ Couper la tomate en cubes.
- ▶ Couper les cœurs de palmiers en morceaux.
- ▶ Ajouter le maïs et la menthe hachée.
- ▶ Assaisonner avec la crème et le vinaigre de framboise.
- ▶ Saler et poivrer.
- ▶ Dresser en ravier, décorer avec une feuille de menthe.

Servir très frais.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Patrick **BEDANNE**
et Véronique **BREHIN**
Collège de l'Aubance
Brissac-Quincé

SALADE ANGEVINE

- Temps de cuisson : **1 h 40 mn**
Temps de cuisson : **50 mn (40+10)**
 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

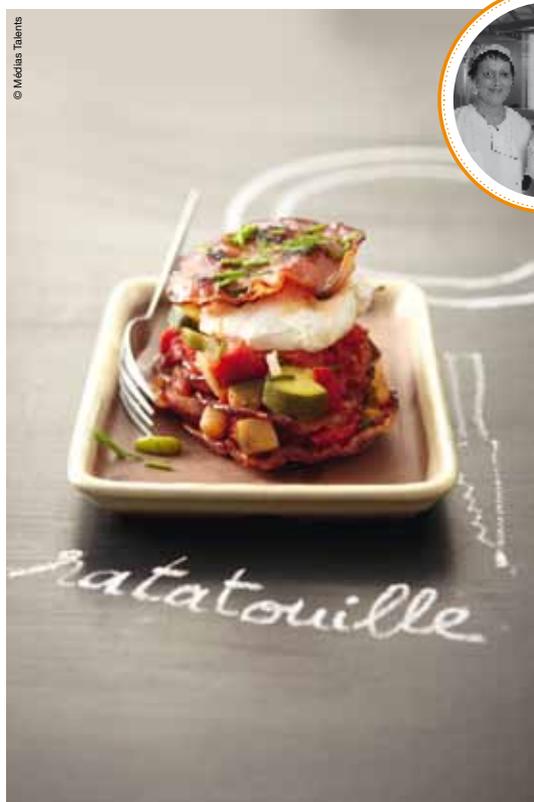
- 125 g de laitue
feuille de chêne
- 800 g de pommes
de terre Charlotte
- 2 œufs
- 400 g de mini dés
de rillauds
- 100 g de tomates
cerise
- 100 g d'oignons
rouges
- divers fleurs
- ciboulette
- 3 c. à soupe d'huile
de noix
- 6 c. à soupe d'huile
de pépin de raisin
- 3 c. à soupe
de vinaigre de
framboise
- sel, poivre du
moulin
- 1 c. à soupe de
moutarde à
l'ancienne

PRÉPARATION

- ▶ Laver et cuire les pommes de terre à la vapeur pendant 20 à 30 minutes, les refroidir, les éplucher et les couper en rondelles. Réserver.
- ▶ Cuire les œufs pendant 10 minutes. Refroidir, écaler, réserver.
- ▶ Préparer la laitue, la laver délicatement dans plusieurs eaux, égoutter et réserver.
- ▶ Laver les tomates, la ciboulette, rincer les fleurs.
- ▶ Eplucher les oignons rouges et les tailler en rondelles.
- ▶ Préparer la vinaigrette.
- ▶ Juste avant de dresser, réchauffer sans matière grasse les rillauds.
- ▶ Dresser sur une grande assiette, faire un fond de salade, monter une rosace de pommes de terre, mettre au centre les rillauds chauds.
- ▶ Décorer de quartier d'œuf, de tomates cerise, de rondelles d'oignon, de ciboulette et fleurs.



© Médias Talents



Recette proposée par :
Jean HEULIN,
Christelle PEJOT
et Emmanuelle SEBILLE
Collège Joachim du Bellay
Cholet

MILLE-FEUILLES BACON-RATATOUILLE

-  Temps de préparation : **30 mn**
Temps de cuisson : **45 mn**
 Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

Ratatouille

- 200 g de courgettes
- 80 g d'aubergines
- 80 g de poivrons
- 40 g de tomates
- 1 gousse d'ail
- 40 ml d'huile d'olive
- persil
- herbes de Provence
- cerfeuil
- 8 tranches de bacon
- 4 œufs

- vinaigre blanc

Vinaigrette

- 80 ml d'huile d'olive
- 40 ml de crème de vinaigre balsamique
- ciboulette
- sel, poivre

PRÉPARATION

- ▶ Laver, éplucher les légumes et les tailler en dés.
- ▶ Faire revenir à l'huile d'olive les oignons et les poivrons. Ajouter les dés d'aubergines et de courgettes, puis les dés de tomates. Assaisonner et cuire comme une ratatouille et refroidir.
- ▶ Faire griller les tranches de bacon et refroidir.
- ▶ Pocher les œufs dans une eau vinaigrée.
- ▶ Disposer une tranche de bacon, un peu de ratatouille par dessus, remettre du bacon puis de la ratatouille en cachant au milieu l'œuf poché.
- ▶ Finir par une tranche de bacon et cerfeuil.
- ▶ Pour la vinaigrette, garder le jus de cuisson de la ratatouille, monter à l'huile et à la crème de vinaigre balsamique, ajouter la ciboulette ciselée.
- ▶ Dresser en assiette.



**Recette
proposée par :**

**Alain BAUDON
et Sandrine LEREIN**
Collège Le-Pont-de-Moine
Montfaucon-Montigné

SALADE VENDÉENNE

Temps de cuisson : **20 mn**

Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

- 300 g de chou blanc
- 100 g de lardons fumés
- 100 g d'emmental
- 100 g de jambon

Vinaigrette

- huile de tournesol ou colza
- vinaigre de vin
- sel
- poivre
- moutarde

Décoration

- feuilles de salade
- persil



PRÉPARATION

- ▶ Laver et émincer finement le chou.
- ▶ Couper en dés l'emmental, les lardons fumés et le jambon.
- ▶ Faire revenir les lardons fumés à la poêle et laisser refroidir.
- ▶ Mélanger l'ensemble des ingrédients avec la vinaigrette et laisser reposer quelques heures au frais.
- ▶ Présenter en assiette avec un fond de salade.

La salade est encore meilleure le lendemain.



© Médias Talents



Recette
proposée par :

Paul DUGAST
et Christophe COUCHARD
Collège Georges Clémenceau
Cholet

DOS DE JULIENNE EN CROÛTE D'HERBES

🕒 Temps de préparation : 1 h

🕒 Temps de cuisson : 15 mn

👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 600 g de dos de julienne
- 1 bouquet de persil
- 1 bouquet de basilic
- 1 bouquet d'aneth
- 1 sachet de noisettes hachées
- 1 sachet de parmesan râpé
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 betterave rouge cuite
- 2 échalotes
- 300 g de beurre
- ½ sel
- 1 barquette de tomates cerise rouges
- 1 poivron jaune
- 100 g de champignons frais
- 200 g de courgettes



PRÉPARATION

- ▶ Laver, sécher et hacher les herbes.
- ▶ Mélanger les herbes, le parmesan, les noisettes hachées avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement (le parmesan étant déjà salé).
- ▶ Pour confectionner la sauce, faire suer les échalotes dans le beurre.
- ▶ Ajouter la betterave mixée et faire réduire presque à sec.
- ▶ Etaler généreusement la préparation d'herbes sur les 4 morceaux de poisson, cuire au four thermostat 6/7 pendant 15 minutes.
- ▶ A l'aide de piques en bois, confectionner les petites brochettes en alternant tomates cerises, cubes de poivrons, quartiers de champignons et dés de courgettes.
- ▶ Les cuire dans une poêle avec une noix de beurre, en les retournant de temps en temps afin d'obtenir une légère coloration.
- ▶ Après cuisson réserver le poisson et les brochettes.
- ▶ Finir la sauce : incorporer, tout en fouettant 200 g de beurre froid à la réduction de betteraves.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Dresser sur assiette : déposer un fond de beurre rouge, le dos de julienne, et 2 brochettes de légumes par assiette.
- ▶ Servir chaud.

Astuce du Chef :

si le plat est préparé pour des adultes, il est possible d'ajouter 25 cl de vin blanc sec pour faire réduire.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Christophe DAUDIN
et Nicole BODINEAU
Collège de l'Évre
Montrevault

FONDANT DE POULET AUX ABRICOTS

-  Temps de cuisson : 1 h
-  Temps de cuisson : 1 h
-  Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

Fondant de Poulet

- 1 poulet d'1 kg
200 g
- 100 g d'abricots
frais (ou secs)
- 10 g d'échalotes
- 10 g de beurre
- 10 g de jus de veau

Ratatouille revisitée

- 160 g de courgettes
- 120 g d'aubergines
- 1 gousse d'ail
- 60 ml d'huile d'olive

- persil
- herbes de Provence

Flan de tomates/ poivrons

- 15 g d'oignons
- 80 g de tomates
- 40 g de poivrons de
différentes couleurs
- 1 œuf
- 40 g de crème
fraîche
- 10 g de tapioca
- sel, poivre

PRÉPARATION

- ▶ Désosser le poulet en commençant par le dos, en gardant la cuisse, puis enlever les os de manière à faire une « plaque de poulet ». Vous obtenez 2 morceaux qui comprennent l'aile et la cuisse.
- ▶ Faire revenir les abricots dénoyautés en les salant légèrement et les laisser refroidir.
- ▶ Mettre à plat les deux pièces de poulet, assaisonner, puis ajouter les abricots, rouler de manière à faire un rôti.
- ▶ Le ficeler, assaisonner et mettre les échalotes ciselées dessus.
- ▶ Cuire 35 minutes à 165°C. A la sortie du four, caraméliser les sucs et déglacer avec le jus de la poêle aux abricots, ajouter un peu de jus de veau.
- ▶ Couper en tranches les aubergines et des rectangles de courgettes. Les faire dessécher avec un peu d'huile d'olive et herbes de Provence au four à 180°C.
- ▶ A la sortie du four, mixer les aubergines avec l'ail et le persil, puis incorporer l'huile d'olive, de manière à obtenir une pâte épaisse.
- ▶ Disposer une tranche de courgette, recouvrir de caviar d'aubergines, à nouveau tranche de courgettes et caviar. Finir avec une courgette, puis un peu de concassé (voir suite), si vous le voulez.
- ▶ Passer au four quelques minutes pour réchauffer.
- ▶ Faire revenir les oignons ciselés avec l'huile d'olive, puis les tomates en dés, de manière à obtenir un concassé.
- ▶ Mixer le concassé, ajouter l'œuf, la crème puis le tapioca et verser dans des moules graissés.
- ▶ Cuire 20 minutes à 125°C au bain-marie.
- ▶ Dresser en coupant des tranches dans les petits rôti de poulet (1 rôti pour 2 personnes), avec le jus de rôti, le mille feuilles de courgettes et le flan de tomates/poivrons.



Recette
proposée par :
Philippe GENUITE
et Gérald MENARD
Collège Saint Exupéry
Chalonnnes-sur-Loire

CARBONNADE DE VEAU AUX CERISES

- 🕒 Temps de préparation : 20 mn
🕒 Temps de cuisson : 1 h 15 mn
👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 500 g de sauté de veau
- 100 g de fond de veau lié
- 1 verre de jus de raisin
- 20 g de sucre morceaux
- 80 g d'oignons blancs grelots
- 200 g de cerises fraîches
- 2 c. à soupe d'huile
- 400 g de petits pois
- 100 g de carottes nouvelles
- 400 g de pommes de terre nouvelles
- 25 cl de crème fraîche
- 2 gousses d'ail
- 50 g de beurre
- 4 tomates cerise pour le décor
- mâche pour le décor
- aneth et physalis pour le décor

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Faire colorer les morceaux de viande dans une cocotte ou une sauteuse avec l'huile.
- ▶ Une fois les morceaux bien colorés ajouter les oignons blancs, le fond de veau, le jus de raisin et un peu d'eau pour recouvrir la viande.
- ▶ Dénoyer les cerises
- ▶ Laisser cuire doucement 1 heure 15 minutes puis ajouter les cerises. Finir de cuire 15 minutes.
- ▶ Faire bouillir de l'eau salée dans une casserole.
- ▶ Après ébullition mettre les petits pois et les carottes à cuire environ 15 minutes. Vérifier

la cuisson des légumes.

- ▶ Eplucher et couper en fines rondelles les pommes de terre. Beurrer 4 moules individuels pouvant aller au four.
- ▶ Disposer les pommes de terres dans les moules ainsi que l'ail, la crème fraîche, le sel et le poivre. Faire cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.
- ▶ Dresser sur les assiettes et déguster

Astuce du Chef :
si le plat est préparé pour des adultes,
il est possible de remplacer le jus de raisin
par du vin rouge.



© Shutterstock

**Recette**

proposée par :

Christian BEAUFRETON
et Yannick ROCHARD
Collège Trémolières
Cholet

GIGOT D'AGNEAU RÔTI AU THYM ET MIEL

Temps de cuisson : **1 h 30 mn**

Temps de cuisson : **45 mn**

Nombre de personnes : **4**

INGRÉDIENTS

Gigot d'agneau désossé

- 500 g de gigot désossé
- 60 g de miel
- thym frais
- sel, poivre

Légumes confits

- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 2 tomates

- 1 oignon

- huile d'olive

- sel, poivre

- herbes de Provence

Chips de betteraves

- 200 g de betteraves fraîches

Décoration

- Possibilité de réaliser un quadrillage en pâte à chou



PRÉPARATION

- ▶ Préchauffer le four à 200°C.
- ▶ Badigeonner le gigot de miel et de thym, l'assaisonner de sel et de poivre.
- ▶ Le cuire avec un peu d'eau au four pendant 10 minutes avec une garniture aromatique (carottes, oignons, ail). Puis ensuite, pendant 20 minutes en l'arrosant fréquemment.
- ▶ Tailler les légumes en brunoise et faire cuire doucement dans de l'huile d'olive, assaisonner de sel et de poivre.
- ▶ Eplucher et tailler finement les « chips » de betterave.
- ▶ Passer au chinois le jus de cuisson du gigot, le faire réduire, rectifier la liaison et l'assaisonnement.
- ▶ Faire frire les « chips » de betterave, et les réserver sur du papier absorbant.
- ▶ Dresser l'assiette avec une quenelle de légumes farcis, une tranche de gigot, des « chips » de betterave.
- ▶ Rajouter le jus et l'éventuelle décoration.



Recette
proposée par :
André PEILLON,
Franck MORREVE
et Ulrich LEGUE
Collège François Villon
Les Ponts-de-Cé

MOUSSE FRAMBOISE CROQUANT DE SPÉCULOOS

🕒 Temps de préparation : 45 mn

👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- | | |
|--|-----------------------------|
| Mousse de fruits | • Pâte de crumble |
| • 300 g de framboises | • 100 g de spéculoos |
| • 1 jus de citron | • 30 g de beurre |
| • 4 feuilles de gélatine | |
| • 250 g de crème fraîche à 30% de matière grasse | Coulis de framboises |
| | • 100 g de framboises |
| | • 50 g de sucre glace |
| Sirup | |
| • 5 cl d'eau | |
| • 80 g de sucre semoule | |

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau.
- ▶ Faire la pâte de crumble et la tasser au fond de 4 cercles de 6 centimètres de diamètre.
- ▶ Mixer et passer les framboises au tamis, puis ajouter du jus de citron.
- ▶ Fouetter la crème fraîche en chantilly.
- ▶ Réaliser le sirup puis ajouter la gélatine égouttée. Incorporer la purée de framboises. Réserver 4 cuillères à soupe pour le nappage.
- ▶ Mélanger la crème et la purée de framboises.
- ▶ Garnir les cercles de la mousse de framboise.
- ▶ Napper les mousses et réserver au frais.
- ▶ Mixer les framboises et le sucre glace pour réaliser le coulis.
- ▶ Présenter avec le coulis de framboises.



© Shutterstock



**Recette
proposée par :**
Frédéric LEFORT
et Sabrina LELIEVRE
Collège République
Cholet

VERRINE DE SEMOULE FINE SUR LIT DE FRUITS ROUGES ET BISCUITS

- Temps de cuisson : 1 h
- Temps de cuisson : 10 mn
- Nombre de personnes : 4

INGRÉDIENTS

- biscuit spéculos ou palets bretons
- Semoule au lait**
 - ½ litre de lait
 - 40 g de semoule fine
 - 50 g de sucre
 - quelques gouttes de vanille
- Compotée de fruits rouges**
 - 200 g de fruits rouges (fraises, cerises dénoyautées, framboises...)
 - 20 g de sucre cassonade
- Décoration**
 - feuille de menthe

PRÉPARATION

- ▶ Faire cuire quelques minutes les fruits rouges (en garder quelques uns pour la décoration) dans une casserole avec la cassonade puis laisser refroidir.
- ▶ Ecraser et disposer dans le fond de la verrine les biscuits, mettre par dessus les morceaux de fruits cuits (ne pas mettre le jus il faut le garder pour la décoration), placer les verrines au réfrigérateur.
- ▶ Faire bouillir le lait avec le sucre et la vanille ajouter la semoule et laisser cuire doucement pendant 8 à 10 minutes.
- ▶ Laisser tiédir la semoule, verser la doucement dans les verrines et laisser refroidir.
- ▶ Avant de servir, ajouter le coulis puis décorer avec des fruits frais et quelques brisures de biscuits.



© Médiatv Talents



Recette
proposée par :
Joël BOSSARD
et Thierry MANTAULT
Collège Colbert
Cholet

GRATIN DE FRUITS D'ÉTÉ AU SABAYON

🕒 Temps de préparation : 20 mn

🕒 Temps de cuisson : 10 mn

👤 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 400 g de fruits d'été (fraises, cerises, framboises, pêches, mûres, myrtilles,...)
- 3 œufs (jaunes)
- 60 g de sucre en poudre
- 1 orange (pour jus)
- 8 cl de crème liquide
- 8 g de sucre glace

👨‍🍳 PRÉPARATION

- ▶ Nettoyer et couper les fruits.
- ▶ Répartir les fruits sur 4 assiettes et réserver.
- ▶ Mettre les jaunes d'œuf dans une casserole avec le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ▶ Tout en fouettant, ajouter le jus d'une orange.
- ▶ Placer la casserole au bain-marie jusqu'à ce que la préparation double, voir triple de volume.
- ▶ Hors du feu, continuer à fouetter pour que le sabayon refroidisse.
- ▶ Incorporer alors la crème liquide préalablement montée en chantilly et mélanger délicatement.
- ▶ Napper les fruits de ce mélange et placer les assiettes sous le grill très chaud du four jusqu'à obtenir une coloration bien dorée.



© Shutterstock



Recette
proposée par :

Vincent BELLIARD
et Solange GREFFIER
Collège Maryse Bastié
Ingrandes-sur-Loire

CRÈME BRÛLÉE VANILLE SPÉCULOOS

🕒 Temps de cuisson : 15 mn

🕒 Temps de cuisson : 1 h

👥 Nombre de personnes : 4

📖 INGRÉDIENTS

- 6 jaunes d'œuf
- 100 g de sucre en poudre
- 4 spéculoos
- 75 cl de crème liquide entière
- 1 gousse de vanille (ou extrait de vanille)
- sucre cassonade



PRÉPARATION

- ▶ Mélanger les jaunes d'œuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- ▶ Faire chauffer la crème liquide avec la gousse de vanille fendue sans la faire bouillir.
- ▶ Réduire en poudre les spéculoos.
- ▶ Incorporer la crème chaude au mélange mousseux, tout en continuant de remuer, y ajouter la poudre de spéculoos.
- ▶ Verser la préparation obtenue dans des ramequins, les mettre au four à 100°C en bain-marie pendant une heure. Vérifier la cuisson et prolonger pendant une heure.
- ▶ Les laisser refroidir et les mettre au frigo pendant au moins 4 heures.
- ▶ Rajouter de la cassonade sur le dessus des crèmes et flamber à la lampe à souder.

LA CUISINE de vos enfants



Conseil général de Maine-et-Loire
CS 94104
49941 Angers Cedex 9

Tél. 02 41 81 49 49
www.cg49.fr

Toutes les infos sur la vie des collèges
de Maine-et-Loire sur

<http://anjou.e-lyco.fr>

Anjou

CONSEIL GÉNÉRAL DE MAINE-ET-LOIRE