

**NATURELLEMENT FLEXITARIENS
VOUS PROPOSE :**

LES RECETTES DES ARDOISES ET PLANCHES

**ÉDITION
2022**



**AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.**

naturellement-flexitariens.fr



LES MODES DE CONSOMMATION ÉVOLUENT...

Et les pratiques alimentaires avec elles. De nouveaux usages liés aux modes de vie apparaissent. Les préparations doivent s'adapter à une vie plus nomade et offrir plus de praticité.

Le modèle du repas et les recettes classiques cèdent petit à petit leur place à l'apéro dinatoire, à la cuisine du monde, aux bouchées apéritives... Les bouchers et restaurateurs doivent donc imaginer de nouvelles propositions.

Et qui de mieux placés que les jeunes et futurs professionnels ? Dans le cadre des concours des ardoises et planches, les Centres de Formation en Apprentissage (CFA) des métiers de la bouche de plusieurs régions ont été sollicités.

Les objectifs ? Créer une planche flexitarienne qu'un restaurateur pourrait facilement proposer à ses clients ou encore imaginer une ardoise composée de différentes bouchées à venir retirer chez son boucher pour la partager entre amis.

**Merci à eux pour leur ingéniosité et sérieux !
et bonne découverte**



PARTIE 1

LES RECETTES

FLEXITARIENNES

SOMMAIRE

Auvergne-Rhône-Alpes - 4/5

Bourgogne Franche-Comté - 6/7

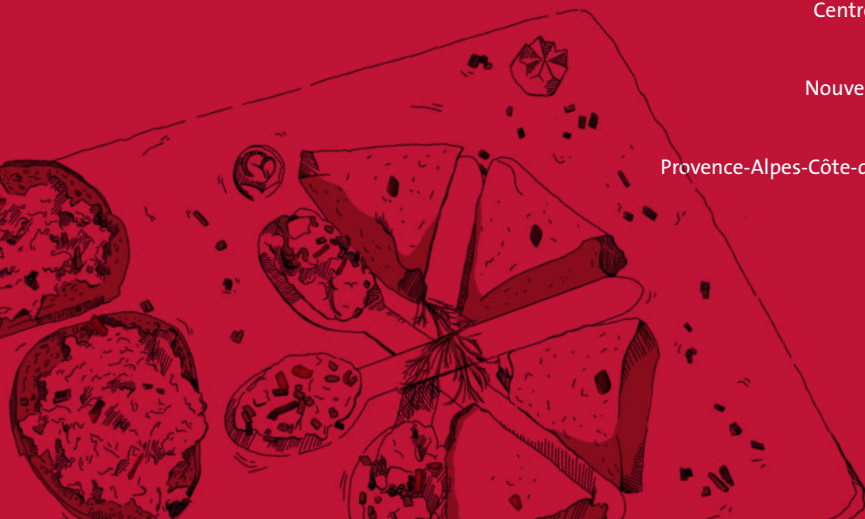
Centre - Val de Loire - 8/9

Grand Est - 10/11

Nouvelle-Aquitaine - 12/13

Occitanie - 14/15

Provence-Alpes-Côte-d'Azur - Corse - 16/17





AUVERGNE- RHÔNE-ALPES



Suggestion
d'accompagnement :
Chips de carotte, haricots
verts, tomates confites

1 Pot-au-feu en gelée

Ingrédients

- Plat-de-cotes et jarret - 65g
- Carotte
- Oignon - 50g
- Céleri branche - 150g
- Pomme de terre - 15g
- Navet long - 10g
- Feuilles de gélatine - 8
- Clous de girofle - 2

Réalisation

- 1 **Éplucher** et tailler les légumes.
- 2 **Plonger** les légumes et la viande dans l'eau.
- 3 Une fois le tout cuit, **sortir la viande et les légumes**, les laisser égoutter, puis les tailler en très petits cubes.
- 4 **Faire la gelée** avec 1 litre de bouillon (gardé de la cuisson) ainsi que 8 feuilles de gélatine.
- 5 **Mouler dans les demi-sphères** les légumes, la viande avec le bouillon et faire prendre au froid.
- 6 **Cuire** un pavé de pommes de terre dans le bouillon.

2 Sucette d'agneau

Ingrédients

- Noix de gigot d'agneau - 65g
- Aubergine - 20g
- Asperge - 80g
- Graines de lin + pistaches
- **Pour la sauce**
Yaourt grec - 40g
Concombre - 10g
Menthe - 2g
Pomme - 10g
Citron - 3g

Réalisation

- 1 **Désosser** et parer le morceau d'agneau.
- 2 **Couper** l'aubergine en fine bandes, puis les faire légèrement poêler.
- 3 **Cuire** l'asperge quelques minutes à la vapeur.
- 4 **Ouvrir** le morceau d'agneau de manière à ce qu'il soit plat et régulier.
- 5 **Rouler** l'agneau avec l'aubergine et l'asperge au milieu.
- 6 **Faire cuire** la préparation sous vide à basse température. **Piquer** avec des piques à brochettes et **couper** en tranches.
- 7 **Faire la sauce** avec l'ensemble des ingrédients.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Nous vous présentons notre ardoise flexitarienne qui permet d'associer la viande avec un délicieux mélange de légumes. Bonne dégustation ! ”

Anaïs ESTAVIL,
Dorian GOUTAL et
Anthony HUGUET
CFA d'Annonay (07)

3 Blanquette de veau

Réalisation

- 1 **Éplucher** et tailler les légumes.
- 2 **Plonger** les légumes et la viande dans l'eau avec le vin blanc.
- 3 **Une fois le tout cuit**, sortir la viande et les légumes.
- 4 **Faire la sauce** avec 250g de bouillon (gardé de la cuisson), faire le roux et lier la sauce, crémier légèrement.
- 5 **Rajouter** la viande et les légumes coupés en brunoise. **Mettre au frais.**
- 6 **Confectionner** les croquettes, puis les paner à l'anglaise avec la panure persillée.
- 7 **Tailler les socles** dans une carotte, puis les faire cuire dans le bouillon.

Ingrédients

- Collier de veau - 65g
- Carotte - 20g
- Oignon - 60g
- Céleri branche - 40g
- Navet boule d'or - 40g
- Vin blanc
- Panure
- Persil
- Roux : farine + beurre



BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ



Suggestion
d'accompagnement :
Purée de pommes
de terres, salade
d'asperges, carottes vichy

1 Poitrine d'agneau farcie aux asperges vertes et au comté

Ingrédients

- Morceaux de poitrine d'agneau désossée - 75g
- Asperges vertes - 12g
- Comté - 12g
- Huile d'olive, poivre et sel

Réalisation

- 1 **Équeuter, peler et plonger** les asperges dans l'eau bouillante pendant **3 minutes**.
- 2 **Huiler, saler et poivrer** la poitrine puis la rouler avec les asperges et le comté.
- 3 **Laisser cuire au four 15 minutes à 180°C**.

2 Tartare de bœuf sur lit d'endive

Ingrédients

- Morceaux de bœuf très tendre - 60g
- Jaune d'œuf - 1
- Endive - 15g
- Câpres, cornichon, oignon - 25g
- Ketchup, moutarde, sel, poivre, jus de citron

Réalisation

- 1 **Hacher** la viande finement au couteau ainsi que les cornichons, les câpres et les oignons.
- 2 **Mélanger** le tout avec l'assaisonnement.

3 Bouchée de chair de veau en feuille de chou

Ingrédients

- Feuilles de chou vert - 25g
- Viande hachée de veau - 90g
- Oignon, ail, sel, poivre

Réalisation

- 1 **Hacher** l'ail et les oignons et les incorporer à la viande hachée.
- 2 **Blanchir** les feuilles de chou **5 minutes**.
- 3 **Rouler** la préparation dans une feuille.
- 4 **Faire revenir** le tout **1/4 d'heure à feu doux**.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

”

Nous vous proposons une assiette flexitarienne alliant à la fois viande et légumes de saison. La saisonnalité des produits et le travail original réalisé sur les viandes permettent de valoriser la qualité et le goût des différentes bouchées.

”

MULLER Matthieu
CFA de la Côte d'Or (21)



CENTRE- VAL DE LOIRE



Suggestion d'accompagnement :
Pressé de pommes de terres,
tartelette de légumes, chips
de légumes

1 Tomates farcies au tartare de bœuf à l'Italienne

Ingrédients

- Bœuf tendre - 200g
- Tomates cocktail
- Copeaux de parmesan - 50g
- Tomates séchées - 5
- Cuillère à soupe d'huile d'olive - 1
- Pignon de pain - 30g
- Basilic, ail, échalotte, sel, poivre

Réalisation

- 1 Couper la viande de bœuf en tartare.
- 2 Vider les tomates cocktail et réserver les chapeaux pour la décoration.
- 3 Couper finement les copeaux de parmesan et en garder quelques uns entiers pour la décoration.
- 4 Couper finement les tomates séchées, le basilic, la gousse d'ail et l'échalote.
- 5 Mélanger la viande avec la tomate séchée, le basilic, l'ail, l'échalote, l'huile d'olive, le parmesan et les pignons de pain.
- 6 Remplir les tomates cocktail avec la préparation.

2 Barque d'endive au tartare de bœuf à l'asiatique

Ingrédients

- Bœuf tendre - 200g
- Endives - 1
- Cuillères à soupe de jus de citron vert - 12
- Cuillère à soupe de soja - 1
- Cuillère à soupe d'huile de sésame - 1
- Cuillère à soupe de sauce Nuoc Man - 1
- Petite carotte - 1
- Petite branche de céleri - 1
- Échalote - 1
- Persil
- Noix - 1
- Graines de sésame

Réalisation

- 1 Couper la viande en tartare.
- 2 Séparer les feuilles d'endives.
- 3 Couper finement le céleri, la carotte et les échalotes.
- 4 Mélanger la viande avec le céleri, la carotte, l'échalote, l'huile de sésame, le soja, le jus de citron vert et la sauce Nuoc Man.
- 5 Garnir les feuilles d'endives avec la préparation et déposer des graines de sésame, des noix concassées et du persil sur le dessus pour la décoration.

3 Champignons de Paris au tartare d'agneau à la mayonnaise

Ingrédients

- Agneau (gigot) - 200g
- Champignons de Paris
- Cuillère à soupe de mayonnaise - 2
- Feuilles de salade - 2
- Sel, poivre
- Persil ciselé pour la décoration

Réalisation

- 1 Laver les têtes de champignons.
- 2 Couper la viande d'agneau en tartare.
- 3 Enlever le pied des champignons et les tailler finement.
- 4 Émincer finement la salade.
- 5 Mélanger l'agneau, les champignons, la mayonnaise et la salade.
- 6 Saler, poivrer.
- 7 Garnir du mélange.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Déguster cette ardoise flexitarienne et voyager en même temps, c'est le pari que nous avons voulu prendre. Pour cela, nous avons travaillé la préparation du tartare classique avec des épices et avons fait le choix de la faire déguster dans des légumes. ”

Axel PELLOIS et Amaury BEAUJOUAN

CFA du Loiret (45)



GRAND EST



Suggestion d'accompagnement :
Pressé de pommes de terres, tartelette
aux légumes, chou-fleur rôti

1 Tricornes de veau et gel de pomme

Ingrédients

- Noix de veau - 500g
- Beurre - 20g
- Fenouil - 100g
- Saindoux - 200g
- Thym, romarin, cerfeuil
- Pomme - 1
- Jus de pommes - 300ml
- Jus de veau
- Agar-agar - 3g
- Ail

Réalisation

- 1 **Émincer finement** le veau, le **faire rissoler** dans le saindoux avec le fenouil émincé, le thym, le romarin et l'ail.
- 2 **Hacher grossièrement** le fenouil avec la viande et l'ail.
- 3 **Marquer en cuisson** tranquillement avec le saindoux.
- 4 **Faire bouillir 8 min** le jus de pommes et l'agar-agar puis **refroidir la préparation et la mixer.**
- 5 **Passer au chinois.**
- 6 **Couper des fines lamelles** de pommes et les cuire façon pickles.
- 7 **Les garnir** avec le veau haché.
- 8 **Disposer** la tricornes sur la planche.
- 9 **Mettre sur le dessus** le gel de pommes.
- 10 **Ajouter** un peu de fenouil râpé et une belle pluche de cerfeuil.

2 Tartare de bœuf à la betterave confite

Ingrédients

- Filet de bœuf - 250g
- Betterave rouge et betterave jaune - 2
- Ketchup, moutarde, huile de tournesol, jaune d'œuf
- Échalotes - 50g, ciboulette - 10g, noix - 40g
- Sucre de canne, glucose - 80g
- Cognac

Réalisation

- 1 Mettre la betterave dans le gros sel, cuire 1h à 180°C puis l'éplucher et la couper en petit morceaux.
- 2 Mettre les noix dans le glucose et le sucre, les laisser caraméliser puis les concasser.
- 3 Mélanger le jaune d'œuf et la moutarde, puis monter à l'huile de tournesol.
- 4 Découper des fines tranches de betterave à la mandoline et les cuire au four entre 2 plaques 160°C/5 min.
- 5 Hacher la viande de bœuf grossièrement au couteau.
- 6 Assaisonner avec la sauce cocktail, ajouter les dés de betterave et les noix concassées.
- 7 Déposer un peu de tartare sur la chips de betterave et parsemer de ciboulette ciselée.

3 Côte d'agneau marinée à l'oriental

Ingrédients

- Côtes d'agneau - 8
- Miel - 50g, huile d'olive, curry - 10g
- Abricots secs, noisettes, amandes séchées, raisins secs - 20g de chaque
- Sucre
- Beurre

Réalisation

- 1 Parer et désosser les côtes d'agneau et mettre à mariner la viande avec le miel et le curry.
- 2 Nettoyer l'os à blanc.
- 3 Hacher finement les fruits secs.
- 4 Réaliser un caramel avec le sucre et le beurre dans une poêle, y ajouter les fruits secs et les laisser s'enrober de caramel.
- 5 Déposer le tout sur une feuille de papier guitare et lisser
- 6 Détailler des petits cercles à l'emporte-pièce et laisser durcir l'appareil.
- 7 Faire rissoler les morceaux d'agneau marinés (cuisson rosée) et assaisonner.
- 8 Réaliser une incision sur le dessus de la viande et y insérer l'os afin de reconstituer la côte d'agneau.
- 9 Coller de chaque côté de la côte d'agneau un disque de fruit sec.

À VIANDE, MANGEZ-EN MIE

naturelle flexitariens.fr



LE MOT DE L'ÉQUIPE

« Nous vous proposons une assiette flexitarienne à base de viandes, accompagnées de légumes de saison. La saisonnalité des produits permet d'obtenir des réalisations de qualité d'un de vue gustatif »

Paulina KARALUCH,
Roland MARK HAVAN

CFA de Meuse (55)

4 Pied de porc pané

Ingrédients

- Pieds de porc - 2
- Carottes - 100g
- Oignons, thym, laurier
- Farine - 100g
- Œufs - 4
- Panko

Réalisation

- 1 Laisser cuire les pieds de porc plusieurs heures dans un bouillon avec la garniture aromatique.
- 2 Après cuisson, enlever tous les os pour ne récupérer que la viande des pieds de porc.
- 3 Assaisonner et leur donner une jolie forme.
- 4 Laisser reposer au frais.
- 5 Mettre en place la panure avec la farine, les œufs et le panko.
- 6 Paner soigneusement chaque morceau.
- 7 Cuire les pieds de porc panés à la friteuse.
- 8 Les laisser reposer sur un papier absorbant.
- 9 Dresser sur la planche.



NOUVELLE- AQUITAINE



Suggestion d'accompagnement :
Salade, haricots verts, légumes vapeurs

1 Samossa de Bœuf

Ingrédients

- Bœuf - 100g
- Feuilles de Brick - 2
- Ail, oignon, cumin, gingembre frais, coriandre
- Sauce Soja
- Sel, poivre

Réalisation

- 1 Dans une **poêle à feu vif**, faire revenir l'oignon, l'ail et la carotte hachés dans de l'huile d'olive.
- 2 **Ajouter** la viande de bœuf et laisser dorer un peu.
- 3 **Répartir** la farce dans les feuilles de brick.
- 4 **Faire cuire** dans un fond d'huile de friture, **2 min de chaque côté.**

2 Involtini de veau à la sicilienne

Ingrédients

- Escalopes de veau - 2
- Emmental râpé - 25g
- Chapelure - 50g
- Parmesan - 25g
- Huile d'olive

Réalisation

- 1 Couper de fines tranches de veau, les badigeonner d'huile d'olive et les plonger dans le mélange d'emmental/parmesan râpé et chapelure.
- 2 Faire cuire dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

3 Boulette d'agneau aux amandes

Ingrédients

- Agneau haché - 150g
- Oignon, coriandre, cumin
- Œuf - 1
- Poudre d'amande - 15g
- Huile d'olive
- Farine

Réalisation

- 1 Dans une poêle, faire revenir longuement l'oignon émincé dans de l'huile d'olive.
- 2 Prendre la viande hachée et y incorporer la poudre d'amande ainsi que l'œuf cru.
- 3 Malaxer, former les boulettes et les rouler dans la farine et dans de la poudre d'amandes.
- 4 Faire frire dans l'huile.

4 Bouchée à la reine au ris de veau

Ingrédients

- Ris de veau - 125g
- Champignon de Paris - 40g
- Crème liquide - 20g
- Beurre - 10g
- Madère - 1 cuillère à soupe
- Farine - 1 cuillère à soupe
- Bouchées à la reine - 3-4

Réalisation

- 1 Laver les ris de veau, les mettre dans une casserole, couvrir d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 2 mn puis égoutter.
- 2 Faire fondre le beurre, ajouter la farine, mélanger et laisser cuire quelques secondes.
- 3 Mouiller alors avec le bouillon fond de veau, mélanger puis laisser épaissir sans cesser de remuer avec un fouet.
- 4 Ajouter le Madère.
- 5 Faire chauffer les bouchées dans le four pendant 10 min.
- 6 Ajouter les ris de veau à la sauce dans la casserole.
- 7 Garnir chaque bouchée à la reine avec cette préparation.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Notre ardoise flexitarienne a été pensée en lien avec les régions du monde, de l'Asie Centrale au Maghreb en passant par l'Italie. Nous espérons qu'elle ravira vos papilles ainsi que celles de vos convives. ”

Alexandre COLLIN, Artur SAUDIN, Lysandre JOLLIS, Quentin BRIGNOL

CFA de Dordogne (24)



OCCITANIE



Suggestion d'accompagnement :
Salade de crudités, navets nouveaux,
chips de légumes, petits pois frais

1 Cromesquis de langue

Ingrédients

- Langue de veau cuite dans un bouillon
- Pain sec - 20g
- Noisettes et noix torréfiées - 20g
- Ails des ours en poudre
- Œufs - 2
- Farine
- Oignons frits

Réalisation

- 1 **Mixer** le pain, les noix, les noisettes et les oignons frits.
- 2 **Mixer** 2/3 de la langue pour faire une pâte.
- 3 **Hacher finement** 1/3 de la langue et la mélanger à la pâte.
- 4 **Former des boules** d'environ 15g.

5 **Paner les boules.** D'abord dans la farine, ensuite dans les œufs battus puis dans la chapelure.

6 **Faire frire les boulettes** dans la friteuse à 180°C.

2 Burger d'agneau

Ingrédients

- Collier d'agneau - 20g
- Oignons frits - 10g
- Fromage de vache à l'ail des ours - 5g
- Comptée d'échalote
- Pousses de poireaux
- Mini pain burger

Réalisation

- 1 **Hacher** l'agneau au couteau.
- 2 **Mélanger** l'agneau et les oignons frits dans un récipient, saler, poivrer. Réaliser 2 steaks.
- 3 **Couper** les pains à burger, les **marquer à la poêle**.
- 4 **Cuire** les steaks, disposer le fromage dessus en fin de cuisson pour le faire fondre.
- 5 **Disposer** la comptée d'échalote sur la partie basse du pain à burger.
- 6 **Disposer les steaks sur la comptée d'oignon**, puis les pousses de poireaux.

3 Carpaccio de bœuf aux fraises

Ingrédients

- Jumeau à bifteck tranché finement et coupé en carrés de 5cm de côté - 40g
- Fraises gariguettes - 3
- Branches de basilic frais - 3
- Huile d'olive
- Crème balsamique
- Jus de citron
- Sucre roux

Réalisation

- 1 **Réaliser la vinaigrette** avec huile d'olive, vinaigre balsamique et citron.
- 2 **Étaler la viande dans une assiette**, recouvrir de vinaigrette, saler, poivrer et couvrir de basilic ciselé.
- 3 **Mettre l'assiette au frais pendant 15 min**.
- 4 **Couper 2 fraises** en petits dés, les **assaisonner** avec une pincée de sucre et le reste de jus de citron.
- 5 **Garnir les carrés de viande** de fraise et les fermer par les angles avec 2 cures dents.
- 6 **Décorer avec une rondelle de fraise** dessus.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Cette belle planche flexitarienne, élaborée avec soin et passion par notre équipe saura combler tout type de convive souhaitant manger équilibré et se régaler. Nous vous proposons des produits de saison provenant de fournisseurs locaux engagés dans une démarche responsable et durable. Faites frémir les papilles de vos proches et de vos convives avec des produits sains et bons pour la santé !
BON APPÉTIT les Flexitariens. ”

Mélanie FOURNES, Jérémy DE ALMEIDA, Barbara JARQUE, Morgan GRIALOU
CFA de Haute-Garonne (31)



PROVENCE-ALPES- CÔTE-D'AZUR - CORSE



Suggestion d'accompagnement :
Pressé de pommes de terres,
tartelette de légumes,
chips de légumes

1 Sushi de taureau de Camargue AOP

Ingrédients

- Taureau de Camargue AOP - 300g
- Carottes - 2
- Fromage blanc - 300g
- Fleur de sel de Camargue AOC
- Feuilles de menthe fraîches

Réalisation

- 1 Couper** le taureau AOP en fines lamelles et réserver au froid.
- 2 Couper** les carottes en petits dés et les faire cuire au beurre 5 mins, réserver au froid.
- 3 Étaler** sur les lamelles de taureau, le fromage blanc, les carottes et les feuilles de menthe ciselées et **rouler façon escargot**.
- 4 Finir** par huiler et saler à la fleur de sel de Camargue AOC
- 5 Servir** froid.

2 Mini tomates farceuses

Ingrédients

- Taureau de Camargue AOC
- Avocat - 1/2
- Menthe, piment d'Espelette, jus de citron
- Concombre - 1/2
- Tomates cocktail - 4

Réalisation

- 1 **Vider** les tomates.
- 2 **Vider** les avocats et en faire une purée avec le jus de citron. Réserver.
- 3 **Couper** les concombres en très petits dés.
- 4 **Faire un mélange** avec le taureau de Camargue AOC, la purée d'avocat, les feuillettes de menthe ciselées et une pincée de sel.
- 5 **Farcir** les tomates et saupoudrer de piment. Servir très froid.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Nous sommes fiers de vous proposer notre planche apéro flexitarienne, afin de faire connaître les viandes de notre région accompagnées de légumes pour un délicieux mélange. ”

Mathéo QUITTARD,
Paul SCIAQUA,
Solène MORASSANO,
Laurent Galiana
CFA du Vaucluse (84)

3 Caillettes d'agneau de Sisteron IGP Label Rouge

Ingrédients

- Agneau de Sisteron IGP Label Rouge - 500g
- Épinards cuits - 250g
- Persil, sel, poivre.
- Œuf - 1
- Gousse d'ail - 1
- Oignon - 1/2

Réalisation

- 1 **Hacher** le collier d'agneau de Sisteron IGP Label Rouge et les épinards.
- 2 **Incorporer** l'œuf et les épinards à la viande hachée et les épinards.
- 3 **Crêper et enfourner 30 min** à 180°.

4 Carpaccio de bœuf Limousin

Ingrédients

- Bœuf Limousin coupé très fin - 200g
- Concombre - 1/4
- Câpres - 50g
- Jus de citron

Réalisation

- 1 **Couper** le carpaccio et réserver au froid.
- 2 **Faire un mélange** câpres et concombre, **hacher** le tout, en faire une pâte.
- 3 **Étaler** la pâte sur le carpaccio, huiler, saler et poivrer puis **dresser en brochettes**.

En nutrition,
UN TRIO GAGNANT
= VIANDE + LÉGUMES
+ FÉCULENTS
riches en fibres



PARTIE 2

LES RECETTES CLASSIQUES

SOMMAIRE

Auvergne-Rhône-Alpes - 20/21

Bourgogne Franche-Comté - 22/23

Centre - Val de Loire - 24/25

Grand Est - 26/27

Nouvelle-Aquitaine - 28/29

Occitanie - 30/31

Provence-Alpes-Côte-d'Azur - Corse - 32/33





AUVERGNE- RHÔNE-ALPES



Suggestion d'accompagnement :
Pressé de pommes de terres,
purée de topinambour, chou-
rouge farci comme un nem

1 Bille d'Alpage

Ingrédients

- Tendron de veau - 1kg
- Beaufort - 200g
- Poivre - 2g, Sel - 15g
- Œufs - 2, Jaune d'œuf - 1L
- Chapelure - 500g
- Farine - 500g
- Tomate cerise - 250g

Réalisation

- 1 **Hacher** le veau.
- 2 **Couper** le fromage en cube de 5g, **mélanger** sel, poivre et les œuf au veau haché.
- 3 **Former des billes** de 20g de chair en incorporant le morceau de fromage au milieu.
- 4 **Napper les billes** de farine, les **plonger** dans le jaune d'œuf puis les **passer dans la chapelure**.
- 5 **Cuire les billes 4 min.** Monter les billes sur un pique apéritif avec une tomate cerise.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Cette planche apéro permet de découvrir la viande sous un autre angle et de la déguster facilement. Nous espérons que cela vous plaira. ”

Alexi Conseil, Alexis Buinoud, Luka Corroyer et Maxime Debessel
Campus de Groisy (74)

2 Brochette Vigneronne

Ingrédients

- Boeuf pièce à griller - 1kg
- Vin rouge de Bourgogne
- Échalotte - 1
Herbe aromatique - 25g
- Poivre - 2g
- Sel - 15g

Réalisation

- 1 **Couper le bœuf** en tranches fines de 12gr, mélanger le vin avec le sel, le poivre, les herbes et l'échalote poêlée.
- 2 **Laisser mariner le bœuf** pendant 30 min puis le monter sur pique apéro par 2 morceaux.
- 3 **Snacker les brochettes** au moment de servir.

3 Toast d'effloché d'agneau

Ingrédients

- Épaule d'agneau gigoté - 1,2kg
- Fond de veau - 500g
- Carottes - 800g
- Toast
- Poivre - 2g
- Sel - 15g

Réalisation

- 1 **Gigoter** l'épaule d'agneau.
- 2 **Cuire pendant 3H à 80°C**, effiloche en petits morceaux puis chauffer à feu moyen avec le fond de veau et les carottes préalablement coupées en brunoise et poêlées.
- 3 **Présenter** sur un toast grillé.



BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ



**Suggestion
d'accompagnement :**
Pois gourmands, frites,
carottes vichy

1 Cuillère de bœuf tartare

Ingrédients

- Bœuf pièce à fondue - 100g
- Échalote - 1, ciboulette - 10g
- Huile d'olive, Ketchup, moutarde

Réalisation

- 1 **Hacher** le bœuf au couteau.
- 2 **Mélanger** avec l'échalote ciselée, la ciboulette hachée, l'huile d'olive, le ketchup et la moutarde.
- 3 **Saler et poivrer** (à votre convenance).

2 Rognons d'agneau snackés – sauce roquefort

Ingrédients

- Rognons d'agneau - 50g
- Crème liquide - 20g
- Roquefort - 20g

Réalisation

- 1 **Préparer** les rognons et les **découper** en petits morceaux, puis les faire blanchir à l'eau.
- 2 **Égoutter**, rincer à l'eau claire et les faire snacker à la poêle avec un peu de matière grasse.
- 3 À part, **faire chauffer** un peu de crème et y **incorporer** le roquefort. Une fois le mélange bien homogène ajouter les rognons et dresser.

3 Cubes d'agneau snackés, tomates cerise, parmesan et basilic

Ingrédients

- Noix de gigot - 50g
- Tomates cerise - 2 pièces
- Parmesan - 10g
- Basilic - 10g
- Huile d'olive

Réalisation

- 1 **Couper** le morceau d'agneau en cubes et les faire revenir à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
- 2 **Retirer et réserver.**
- 3 **Faire revenir** les tomates cerise à la poêle avec de l'huile d'olive et y ajouter le basilic finement haché.
- 4 **Retirer du feu** et y saupoudrer le parmesan.
- 5 **Dresser** sur pique en alternant agneau et tomate.

4 Petit carpaccio de veau

Ingrédients

- Veau - 100g
- Citron - 1
- Huile de noix - 10cl

Réalisation

- 1 **Couper** le veau en tranches fines.
- 2 **Mélanger** avec une préparation huile de noix, citron et parmesan, sel poivre.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Nous vous proposons une planche originale à base de viandes de bœuf, d'agneau et de veau. Nous avons travaillé différents types de viande pour les revisiter et leur apporter de la modernité et une nouvelle façon de les consommer. ”

**Nolan TARDIEU et
Claude LECUELLE**

CFA de Saône-et-Loire (71)



CENTRE-VAL DE LOIRE



Suggestion
d'accompagnement :
Frites, tartelette de légumes,
chips de légumes

1 Tartare d'agneau épicé

Ingrédients

- Viande d'agneau - 150g
- Piment en poudre
- Paprika
- Poivre
- Sel

Réalisation

- 1 Hacher la viande d'agneau au couteau.
- 2 Assaisonner avec du paprika, du piment, du poivre et du sel.
- 3 Disposer sur l'ardoise en forme de petite boule.

2 Sushi de bœuf

Ingrédients

- Tendre de tranche de bœuf - 150g
- Riz pour sushi - 100g
- Avocat - 1
- Panure - 1 cuillère à soupe
- Feuille d'algue nori - 1
- Vinaigre de framboise - 4 cuillères à soupe
- Vinaigre au riz japonais
- Aneth frais - 10g
- Oignon - 1
- Poivron rouge - 1
- Sauce soja - 2 cuillères à soupe
- Huile d'olive - 10 cuillères à soupe
- Sucre, Piment en poudre, Paprika, Poivre, Sel

Réalisation

- 1 **Hacher** la tendre de tranche de bœuf.
- 2 **Préparer la marinade** : vinaigre de framboise, sauce soja, piment en poudre, paprika, aneth ciselé, sel et poivre.
- 3 **Laisser mariner** le haché de viande de bœuf pendant la préparation du riz. **Faire cuire** le riz pour sushi dans de l'eau.
- 4 **Chauffer à feu moyen** 5 cl de vinaigre de riz, 2 cuillères de sucre et une pincée de sel en mélangeant constamment. Une fois le sucre fondu, **retirer la casserole du feu**.
- 5 **Mélanger** le riz égoutté avec la préparation vinaigre – sucre – sel et **laisser refroidir**.
- 6 **Couper finement** les oignons et poivrons rouges, les faire revenir à la poêle.
- 7 **Couper des petits morceaux** d'avocat.
- 8 Dans un saladier, **mélanger** la viande de bœuf marinée, les oignons, les poivrons rouges et de la panure.
- 9 Sur une algue de Nori, **disposer** le riz vinaigré, la préparation de viande et de l'avocat.
- 10 **Former le sushi**.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Pour mettre en valeur la viande de bœuf et d'agneau dans notre ardoise classique, nous avons joué sur la forme des préparations. Elles sont arrondies, ce qui nécessite beaucoup de minutie pour mettre en avant cette viande de qualité. ”

Enzo VACA,
Anthony JARRY,
Abdoulaye SIDIBE et
Wesley TOGBONON

CFA du Loiret (45)



GRAND EST



Suggestion d'accompagnement :
Asperges vertes, choux fleur rôti,
chips de carottes

1 Mini-burger Meusien

Ingrédients

- Filet de bœuf (hâché) - 500g
- Brie de Meaux Dongé - 80g
- Salade verte - 8 feuilles
- Feuille de Brick - 4
- Moutarde, citron, jaune d'œuf, beurre, huile de tournesol
- Ail, échalotes, persil plat, cerfeuil, romarin
- Échalotes - 50g
- Cerfeuil - 10g
- Beurre - 20g

Réalisation

- Découper à l'emporte-pièce** des cercles dans la feuille de brick de même diamètre.
- Incorporer entre deux feuilles de brick** une belle feuille de persil plat.
- Marquer les cercles en cuisson : **180°C/5min**.
- Les réserver dans un endroit sec** pour conserver le croustillant.
- Mettre à rôtir** les gousses d'ail.
- Réaliser** une mayonnaise, saler, poivrer.
- Préparer** le jus de citron et le romarin.
- Assaisonner la mayonnaise** avec le romarin et le jus de citron.
- Assaisonner le steak haché de filet de bœuf** avec échalotes sautées au beurre, sel, poivre et persil plat.
- Incorporer à l'intérieur du steak** un petit morceau de Brie de Meaux.
- Sauter le steak haché** au beurre, assaisonner avec le sel et le poivre.
- Préparer des cercles** avec les feuilles de salade.
- Sur un cercle de feuille de brick, **ajouter un cercle de feuille de salade et déposer le steak chaud**.
- Mettre par-dessus** la mayonnaise et **refermer** avec un autre cercle de feuille de brick.

2 Tartelette d'agneau, sauce barbecue maison

Ingrédients

- Épaule d'agneau désossée - 500g
- Beurre - 20g
- Pâte filo - 4
- Huile de tournesol
- Oignons, ail, échalotes, coriandre fraîche
- Beurre, ketchup, citron, paprika fume, gingembre frais
- 1/2 citron

Réalisation

- 1 **Émincer finement** l'agneau, **faire rissoler** dans du beurre puis **terminer la cuisson** : 180°C/5min.
- 2 **Couper des cercles** de pâte filo, les cuire à la friteuse entre 2 moules à tartelette puis les laisser sécher.
- 3 **Faire suer** oignons et échalotes au beurre.
- 4 **Ajouter** le ketchup et le paprika fumé puis **laisser mijoter** quelques minutes.
- 5 **Ajouter** l'ail haché, le gingembre et le jus de citron.
- 6 **Mélanger** l'agneau avec la sauce barbecue, dresser dans une mini tartelette et parsemer de coriandre.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Nous vous proposons une assiette classique de mets délicats réalisés avec soin et précision. Il est important de choisir une viande qui permettra d'apprécier ces préparations à leur juste valeur. ”

Paulina KARALUCH,
Roland MARK HAVAN
CFA de Meuse (55)

3 Filet mignon de veau façon maki

Ingrédients

- Filet mignon de veau - 500g
- Beurre - 20g
- Feuille de nori - 4
- Sauce soja
- Ail, gingembre frais, citron
- 1/2 citron

Réalisation

- 1 **Tailler** le filet mignon de veau pour en faire un cylindre.
- 2 Dans la sauce soja, **laisser macérer**, l'ail, le gingembre et le jus de citron.
- 3 Mettre à **mariner** la viande **30min**.
- 4 **Rissoler** tranquillement le veau dans du beurre clarifié.
- 5 **Éponger** la viande dans du papier absorbant et la **rouler** dans une feuille de nori humidifiée.
- 6 **Détailler** la viande en tronçon.

4 « Longe comme un escargot »

Ingrédients

- Longe de porc - 500g
- Beurre - 20g
- Parures de longe
- Crème liquide
- Blanc d'œuf - 1
- Ciboulette, cerfeuil, estragon, ail

Réalisation

- 1 **Émincer finement** la longe sur la longueur.
- 2 **Réserver au frais**.
- 3 **Hacher les parures de porc**, avec le blanc d'œuf et la crème liquide, assaisonner.
- 4 **Réserver au frais**.
- 5 **Ciseler** toutes les herbes aromatiques et hacher l'ail.
- 6 **Mélanger** le tout dans la farce mousseline.
- 7 Sur une fine tranche de porc, **assaisonner sel et poivre**.
- 8 **Étaler** par-dessus la farce mousseline aux herbes.
- 9 **Rouler** le porc comme un escargot.
- 10 **Faire revenir dans une poêle** les escargots pour les colorer.
- 11 **Terminer la cuisson au four** 180°C/10min.



NOUVELLE- AQUITAINE



Suggestion d'accompagnement :
Salade verte, frites, purée de
pommes de terres

1 Sucette de joue de bœuf

Ingrédients

- Joue de bœuf - 110g
- Fond de veau - 60g
- Moutarde à l'ancienne
- Pistache - 50g
- Chocolat noir

Réalisation

- 1 **Cuire** la joue de bœuf immergée dans le fond de veau 6 heures à 90°C.
- 2 **Effiloche** la joue.
- 3 **Réduire le jus de cuisson en glace** et monter en sauce une partie de la glace.
- 4 **Incorporer** la moutarde et le chocolat dans la sauce.
- 5 **Mouler en demi-sphère** la joue et le jus restant gélifié.
- 6 **Refroidir**.
- 7 **Concasser les pistaches**.
- 8 **Coller les demi-sphères puis glacer**, avec la sauce moutarde.
- 9 **Enrober les sucettes de pistaches concassées**.

2 Tartare de bœuf dans sa bogue d'oignon

Ingrédients

- Bœuf - 180g
- Moutarde au miel
- Oignon - 40g

Réalisation

- 1 **Émincer finement** le bœuf au couteau.
- 2 **Lever les couches d'un oignon et les frire.** Garder des couches d'oignons régulières en vue de réaliser la bogue.
- 3 **Incorporer** la moutarde au miel, les oignons frits restants et émincés, sel et poivre dans le tartare.
- 4 **Rouler le tartare dans les bogues.**

3 Médaillon de veau passion

Ingrédients

- Filet de veau - 180g
- Fond de veau - 10g
- Fruit de la passion - 1
- Gélatine de bœuf - 30g

Réalisation

- 1 **Extraire** la pulpe des fruits, la porter à ébullition et cuire 5 min.
- 2 **Tamiser.**
- 3 **Incorporer** le fond de veau.
- 4 **Pocher** les médaillons dans le jus.
- 5 **Gélifier** le jus et mouler en demi-sphère.
- 6 **Refroidir.**

4 Kebab d'agneau

Ingrédients

- Souris d'agneau - 100g
- Ail
- Crème - 25g
- Farine - 5g
- Pain kebab - 90g

Réalisation

- 1 **Confire** la souris d'agneau à 90°C pendant 6 h.
- 2 **Confectionner** la crème d'ail.
- 3 **Confectionner** le pain kebab.
- 4 **Cuire le pain.**
- 5 **Effiloche** l'agneau.
- 6 **Garnir** le pain avec la crème d'ail et l'effiloché d'agneau.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Nous vous présentons notre ardoise classique qui met à l'honneur les viandes de qualité. Les bouchées permettent une dégustation facile afin de faire découvrir la viande d'une autre façon. ”

Grégory GUINE, Clément DUMAIN, Enzo FORTE, Pierre JUMEAU

CFA de Haute-Vienne (87)



OCCITANIE



Suggestion d'accompagnement :
Salade verte, carottes

1 Poitrine d'agneau

Ingrédients

- Poitrine d'agneau fermier des pays d'Oc désossée - 2 poitrines
- Farce de veau (Veau, œuf, pain, lait, persil, oignon) - 300g de veau, 2 œufs, 150g de pain 20cl lait, une botte de persil, 1/2 oignon

Réalisation

- 1 **Faire tremper** le pain en morceaux dans le lait.
- 2 **Hacher** les feuilles de persil au couteau et ciseler le demi-oignon.
- 3 **Hacher** le veau et le pain trempé.
- 4 **Mélanger le tout** en ajoutant le sel, le poivre et les œufs.
- 5 **Coudre** les deux poitrines d'agneaux sur trois côtés avec une ficelle à rôtir pour former une « poche ».
- 6 **Mettre** la farce dans cette « poche » et **coudre** le dernier côté.
- 7 **Cuire** le tout sous vide à 95°C, à la vapeur, toute la nuit.
- 8 Une fois refroidie, **couper** la poitrine en tranche et la faire griller simplement au beurre.

2 Pièce de bœuf Aubrac

Ingrédients

- Pavés de bœuf fermiers Aubrac - 4 pavés de 100g
- Sauce soja (sucrée et salée)
- Sucre, miel

Réalisation

- 1 **Snacker** les pavés, les badigeonner au pinceau de la sauce soja et disposer quelques grains de sésame sur le dessus (pour apporter une texture croquante).
- 2 **Émincer le tout finement** : c'est prêt.



LE MOT DE L'ÉQUIPE

- » Cette planche est une incitation originale à consommer nos viandes régionales. Nous l'avons imaginée autour du partage des recettes amenant des saveurs occidentales et orientales. »

**Mathias FAYRET,
Alexis MAIRE, Valentin
MORETTIN, Soufiane SAID**

CFA d'Aveyron (12)

3 Croustillants de pied de veau sauce gribiche

Ingrédients

- Pied de veau d'Aveyron et du Ségala - 1
- Chair de veau d'Aveyron et du Ségala - 200g
- Botte de persil - 1/4
- Chapelure

Réalisation

- 1 Après une nuit de **cuisson à basse température sous vide (14h à 92°C à la vapeur)**, sortir le pied de veau et enlever tous les morceaux durs (cartilage et os).
- 2 **Hacher** au couteau le pied de veau et le mélanger ensuite à la chair de veau et le persil.
- 3 **Utiliser un moule à glaçons** pour former les croustillants et les laisser refroidir au frigo.
- 4 **Préparer la chapelure.**
- 5 **Préparer la sauce gribiche** avec une base mayonnaise.
- 6 Une fois les boulettes refroidies, **les passer dans la farine** puis dans les œufs et la chapelure et les faire frire.
- 7 **Présenter les croustillants** de pied de veau sur une planche avec la sauce gribiche.



PROVENCE-ALPES- CÔTE-D'AZUR - CORSE



Suggestion d'accompagnement :
Poids gourmandes, salade verte,
frites

1 Boulettes du bout du monde

Ingrédients

- Agneau de Sisteron IGP Label Rouge - 200g
- Ratatouille - 200g
- Paprika
- Gingembre
- Cumin
- Ail
- Miel

Réalisation

- 1 **Hacher** l'agneau de Sisteron IGP Label Rouge.
- 2 **Mélanger** à la ratatouille, ajouter le cumin, l'ail, le paprika, le gingembre et le sel.
- 3 **Préparer en boulette**, les tourner dans le miel et frire 8 min.

2 Roulés de veau

Ingrédients

- 2 escalopes de veau - 150g
- Feta - 200g
- Aneth
- Chapelure

Réalisation

- 1 **Faire pré-cuire** à feu doux, deux escalopes de veau.
- 2 **Les farcir** de fêta et saupoudrer d'aneth.
- 3 **Tourner** dans la chapelure et frire à la friteuse 5 minutes.



3 Mini choux farcis à la fraise de veau

Ingrédients

- Fraise de veau fraîche - 500g
- Pomme de terre - 1
- Tomate - 1
- Carotte - 1
- Oignon - 1
- Feuilles de chou - 4

Réalisation

- 1 **Blanchir** les feuilles de chou 5 minutes.
- 2 **Faire revenir** la fraise de veau coupée en lamelle, 10 minutes à la poêle.
- 3 **Faire cuire** la pomme de terre, la carotte, la tomate et l'oignon rouge en petits cubes en faitout 30 minutes.
- 4 **Rouler** la préparation de légumes et les lamelles de fraise de veau dans une feuille de chou.
- 5 **Faire revenir** le tout 10 minutes à feu doux.

LE MOT DE L'ÉQUIPE

“ Nous sommes fiers de vous proposer notre planche apéro, avec pour intention de vous régaler et de faire connaître les viandes de notre région comme par exemple le taureau de Camargue. ”

Mathéo QUITTARD,
Paul SCIAQUA,
Solène MORASSANO,
Laurent Galiana

CFA du Vaucluse (84)

4 Bruschettas à ma façon

Ingrédients

- Pain de campagne - 4 tranches
- Huile d'olive
- Oignon rouge - 1
- Taureau de Camargue AOP - 300g
- Piment d'Espelette
- Radis - 4
- Tomates - 2
- Ciboulette - 1 bouquet
- Fleur de sel de Camargue

Réalisation

- 1 **Faire dorer** quelques minutes les tranches de pain au four.
- 2 **Faire revenir** à l'huile d'olive les oignons rouges, le taureau de Camargue AOP, la tomate et la ciboulette.
- 3 **Dresser** sur le pain, décorer avec une tranche de radis, saupoudrer de piment d'Espelette et de fleur de sel de Camargue.

LE FLEXITARIEN EST L'OMNIVORE DU 21^E SIÈCLE.

Il est un consommateur éclairé qui mange aussi bien des aliments d'origine animale que d'origine végétale

Il est flexible, il mange en conscience et savoure ses aliments sans culpabilité ;

Il choisit librement ses aliments pour son plaisir et sa santé ;

Il se laisse guider par ses envies et sa quête d'équilibre ;

Il est adepte des légumes et des légumineuses, mais aussi amateur de viande, en juste quantité.

Il a fait le choix d'un mode de vie respectueux de son corps mais aussi de la planète ; en mangeant mieux, de façon plus raisonnable et raisonnée, il peut ainsi privilégier des viandes de qualité issues d'une production responsable et durable.



ÊTRE FLEXITARIEN, C'EST NE SE PASSER DE RIEN.

Manger mieux c'est manger de tout, en faisant le choix d'une alimentation responsable, sans oublier le plaisir. C'est être Naturellement Flexitariens !

naturellement-flexitariens.fr



POUR PLUS D'INFOS, CONTACTEZ VOTRE COMITÉ RÉGIONAL INTERBEV



Auvergne-Rhône-Alpes

Bâtiment Agrapole
23 rue Jean Baldassini
69364 LYON Cedex 07
contact@interbevaura.fr
04 73 28 77 81

Bourgogne Franche Comté

1 rue des Coulots
21110 BRETENIERE
contact@interbev-
bourgognefranchecomte.fr
03 80 48 43 21

Bretagne

8 Rue Jules Maillard de
la Gournerie - Bâtiment
Centre Culinaire
35000 RENNES
contact@interbev-bretagne.fr
02 99 32 08 98

Centre Val de Loire

Cité de l'Agriculture - 13 avenue
des Droits de l'Homme
45000 ORLEANS
interbev.centre@orange.fr
02 38 71 90 53

Grand Est

5 rue de la Vologne - Bât A -
54520 LAXOU
accueil@interbevgrandest.fr
03 83 96 68 04

Hauts de France

25C rue de la forge au Fer -
62223 SAINT NICOLAS LEZ
ARRAS
interbev-hautsdefrance@
nordnet.fr
03 21 15 24 70

Île-de-France

207 rue de Bercy - 75587 PARIS
Cedex 12
iledefrance@interbev.fr
01 44 87 44 71

Normandie

19 Route d'Épinay sur Odon -
14310 VILLERS-BOCAGE
accueil@interbevnormandie.fr
02 31 77 16 98

Nouvelle-Aquitaine

60 Avenue du Peyrou
33370 ARTIGUES-PRÈS-
BORDEAUX
05 57 85 40 10
accueil@interbev-
nouvelleaquitaine.fr

Occitanie

Maison de la coopération
2 allée Brisebois - BP 82256
31322 CASTANET TOLOSAN
Cedex
contact@interbevoccitanie.fr
05 61 75 29 40

PACA Corse

570 Avenue de la Libération -
04100 MANOSQUE
interbev@paca-corse.fr
04 92 72 28 80

Pays de la Loire

12 avenue Jean Joxé - BP 70323 -
49103 ANGERS Cedex 2
boviloire@interbev-
paysdelaloire.com
02 41 60 30 91



**AIMEZ LA VIANDE,
MANGEZ-EN MIEUX.**

naturellement-flexitariens.fr

