

ÉDITION 2024



LES RECETTES DES ARDOISES ET PLANCHES

THÉMATIQUE : CUISINES DU MONDE



LES MODES DE CONSOMMATION ÉVOLUENT...

De nouvelles pratiques alimentaires apparaissent avec l'évolution des modes de vie. 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 et aux bouchées apéritives. Les bouchers et restaurateurs doivent donc imaginer de nouvelles propositions. Qui de mieux placés que les jeunes et futurs professionnels pour répondre à ce nouvel enjeu ?

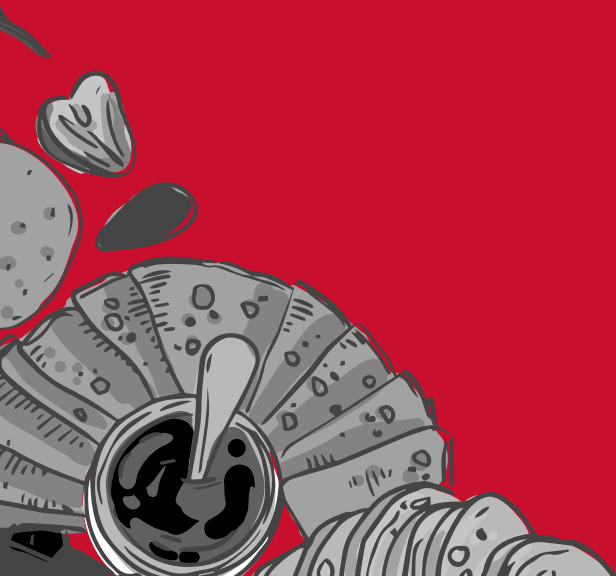
Dans le cadre des concours Les Ardoises, les Centres de Formation en Apprentissage (CFA) des métiers de bouche de plusieurs régions ont été sollicités. Les objectifs ? Créer une planche flexitarienne qu'un restaurateur pourrait facilement proposer à ses clients ou encore imaginer une ardoise composée de différentes bouchées à venir retirer chez son boucher pour la partager entre amis. Cette année, les participants ont dû respecter la thématique « cuisines du monde » !

Merci à eux pour leur ingéniosité et sérieux.
Bonne découverte !



SOMMAIRE

BRETAGNE	p.1
BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ	p.3
HAUTS DE FRANCE	p.5
ÎLE-DE-FRANCE	p.7
NORMANDIE	p.11
NOUVELLE-AQUITAINE	p.13
PACA-CORSE	p.15
GRAND EST	p.17





BRETAGNE



Temps de cuisson
total : 8h

Suggestion d'accompagnement :

POUILLY FUMÉ
CROZES HERMITAGE

L'ALCHIMIE MÉLANGE DES SAVEURS

« Cette ardoise réunit des inspirations venues des quatre coins du monde. Des influences asiatiques, méditerranéennes et sud-américaines se mêlent harmonieusement, pour une expérience culinaire riche et équilibrée. »

Kaelig LANCIEN, Angeline LEROY, Killian JOSSET et
Valentin HIOLET
FACULTÉ DES MÉTIERS BRUZ



1. CHOUX TAJINE D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

- Pâte à choux
- Onglet d'agneau
- Légumes
- Raisins secs

1. Mélangez la farine, le beurre, les œufs et une pincée de sel. Formez des petits choux ronds, puis enfournez-les jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
2. Faites revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les raisins secs et laissez cuire doucement jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
3. Saisissez l'onglet d'agneau à feu vif pendant 2-3 minutes de chaque côté. Laissez reposer avant de découper en fines lamelles.
4. Pressez un citron, ajoutez l'agneau haché et bien mélanger.
5. Disposez les petits choux dorés, les lamelles d'onglet d'agneau, et les légumes aux raisins secs

2. TACOS DE VEAU

INGRÉDIENTS

- Galette de maïs
- Légumes
- Onglet de veau
- Piment vert

1. Saisissez l'onglet de veau de chaque côté, laissez reposer quelques minutes avant de le trancher finement.
2. Coupez finement les légumes en brunoise. Faites-les revenir à feu doux avec un filet d'huile d'olive et ajoutez des dés de piment vert.
3. Disposez des galettes de maïs. Ajoutez les tranches d'onglet de veau, les légumes en brunoise. Décorez avec quelques rondelles de piment vert. Servez !

3. MAKI DE TATAKI DE BŒUF

INGRÉDIENTS

- Onglet de bœuf
- Soja
- Tanoshi algue nori

1. Saisissez l'onglet de bœuf à feu vif pendant 1 à 2 minutes de chaque côté pour obtenir une belle croûte à l'extérieur et garder l'intérieur saignant. Laissez reposer avant de le trancher finement.
2. Étalez une feuille d'algue nori. Disposez les fines tranches de bœuf tataki sur l'algue, puis enrroulez soigneusement pour former un maki. Coupez des petits rouleaux.
3. Disposez les makis de tataki de bœuf sur une planche. Servez-les avec une sauce soja pour tremper.

4. TARTE AUX FRAISES

INGRÉDIENTS

- Pâte brisée
- Crème pâtissière
- Fraise de veau
- Lait de coco
- Fraise

1. Blanchissez la fraise de veau dans de l'eau bouillante pendant quelques minutes pour retirer les impuretés, puis égouttez-la.
2. Faites mijoter la fraise de veau dans du lait de coco. Laissez réduire jusqu'à obtenir une texture fondante.
3. Dans une casserole, mélangez du lait, des jaunes d'œufs, du sucre, de la farine et un peu de vanille. Faites chauffer à feu doux en remuant constamment jusqu'à obtenir une crème épaisse et onctueuse. Laissez refroidir.
4. Disposez des fonds de tarte en pâte brisée. Garnissez-les d'une généreuse couche de crème pâtissière à la fraise de veau. Ajoutez des tranches de fraises fraîches cuites au lait de coco.



BOURGOGNE FRANCHE-COMTÉ



Temps de cuisson
total : 2h35

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.



« Rien de mieux que votre artisan boucher pour une alimentation équilibrée ! »

Emma CHALENCON, Clara STEPHAN, Lucas CAPRON et
Meven PEPE
CFA Municipal Jackie Drouet (90)

1. KEFTA DE PIED DE VEAU À L'ORIENTALE

INGRÉDIENTS

- ½ pied de veau
- 1 Bouquet garni
- 1 Branche de thym
- 80g Oignons cuits
- 80g de Tomates confites
- 20g de Concentré de tomate
- ½ Botte persil plat
- ½ Botte coriandre
- 5g Menthe
- Sel, Poivre, cumin, huile d'olive
- Chapelure
- Oeuf
- Farine
- Beurre
- 1 Cuillère à café de moutarde
- Huile de colza
- Ras el Hanout

1. Cuire le ½ pied de veau au bouillon avec sel et bouquet garni.
2. Emincer finement l'oignon, faire revenir avec une branche de thym et le concentré de tomate.
3. Ciseler le persil, la coriandre et la menthe, réserver, couper les tomates confites en brunoise.
4. Après cuisson désosser le pied de veau, hacher au couteau, ajouter l'oignon, les herbes et assaisonner avec le sel et les épices.
5. Mettre une première couche de cet appareil puis la brunoise de tomates confites et finir à nouveau avec l'appareil au pied de veau. Refroidir.
6. Réaliser les coques pannées de l'amuse-bouche. Découper en carrés et disposer dans les coques. Décorer avec une pointe de mayonnaise relevée au Ras El Hanout.

2. BŒUF YAKITORI

INGRÉDIENTS

- 400g Rond de gîte
- 300g de gouda
- Pickels d'oignon rouge
- Sel, poivre
- Crêpine
- 1 Pied de brocoli
- Beurre
- Crème
- 5 c à s Cassonade
- 65ml Sauce soja
- 1 à 2 c à s de miel
- 1 Gousse ail écrasée
- ½ c à c Gingembre moulu
- 2 c à s Féculé de maïs

1. Couper des tranches de rond de gîte à la trancheuse.
2. Réaliser une purée de brocolis, après l'avoir cuit à l'anglaise.
3. Dans un cadre rectangulaire, habillé de crêpine, alterner des tranches fines de bœuf en appliquant de la sauce Teriaky et le gouda en plusieurs couches.
4. Mettre la purée de brocoli au centre puis recommencer les couches. Refermer avec la crêpine.
5. Démouler, mettre les piques et trancher. Faire cuire à la planche ou au four.
6. Glacer puis décorer avec un pickles d'oignon rouge et un bouquet de brocoli.

3. VEAU À LA BOURGUIGNONNE

INGRÉDIENTS

- 250g Sous noix de veau
- 4 Échalotes
- 250g de Vin rouge de Bourgogne
- 1 c à s Crème de cassis de Bourgogne
- 1 Gousse d'ail
- 1 Bouquet garni
- Poivre blanc
- agar-agar
- 50g Purée de framboise
- 50g de Beurre
- 25g de Sucre
- 80g de Farce fines de veau
- Sel, poivre
- Crêpine
- 1 Epoisses

1. Suer au beurre sans coloration les 2 échalotes avec sel, vin rouge, crème de cassis, sucre, purée de framboise. Laisser compoter puis chinoiser et faire refroidir.
2. Mettre les échalotes réduites à la farce et réserver le liquide sirupeux.
3. Emincer l'oignon jaune et les faire cuire au beurre, ensuite déglacer avec le Noilly Prat.
4. Dans un cadre habillé de crêpine, disposer les fines tranches de veau aplaties en alternant veau, farce fine à l'échalote et l'Epoisses. Cuire au four à 160°C : 20 min pour les petites portions individuelles ou 1h pour une pièce de 1kg. Refroidir.
5. Glacer au vin rouge réduit gélifié à l'agar-agar et décorer.

4. AGNEAU THAÏ

INGRÉDIENTS

- 1 Selle de gigot sans os
- 150g farce fine
- 15g d'Échalote
- Coriandre fraîche
- Crêpine
- ½ citron vert
- 5g de Sauce soja sucrée
- 7g de Sauce soja salée
- 3g de Sauce Sriracha
- Poivre du moulin
- Graine de sésames

1. Désosser et parer la selle de gigot. Trancher finement.
2. Faire tremper quelques champignons noirs. Rincer à plusieurs eaux.
3. Disposer dans un petit moule la crêpine.
4. Ciseler l'échalote et la coriandre puis mélanger à la farce fine, ajouter le zeste de citron vert et les champignons noirs.
5. Ajouter les sauces soja, la sauce Thaï et les graines de sésame.
6. Laisser au froid avant montage dans les moules avec l'agneau. Cuire le moule à 160°C pendant environ 15min.
7. Après refroidissement, disposer dans un mini contenant, décorer et présenter sur ardoise.

HAUTS- DE-FRANCE



Temps de cuisson
total : 15 min



Suggestion d'accompagnement :

Vin blanc - Pinot Gris

Vin rouge - La Cote

Bière - Fruitée Vieux Lille

LE TOUR DU MONDE DES BOUCHERS

« Des recettes simples, gourmandes
et bien relevées pour plaire à tout le
monde ! »

ROBINEAU Cédric, GUILBAUD François
et MORENO GOMEZ Amy
CFA De Compiègne (60)



1. SUCETTE DE VEAU

INGRÉDIENTS

- Veau
- Coriandre
- Ail
- Curcuma
- Sel, poivre
- Cumin
- Gingembre
- Farine
- Oeuf
- Huile d'olive
- Fraise de veau

1. Couper le veau en cubes, et le passer au cutter avec sel et poivre, curcuma, cumin et gingembre.
2. Hacher finement l'ail et l'oignon, puis les ajouter à la préparation.
3. Ajouter la farine et finir par le mélange d'oeuf, faire des boulettes de 30g puis insérer les piques et les faire figer en cellule de refroidissement.
4. Pendant ce temps faire frire la fraise de veau et hacher la coriandre et mélanger le tout.
5. Rouler les sucettes de la préparation veau, coriandre et mettre un filet d'huile d'olive sur les sucettes.

2. CARPACCIO D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

- Filet d'agneau
- Sel, Poivre
- Menthe
- Romarin
- Saugé
- Basilic
- Graine de moutarde
- Miel
- Copeaux de Parmesan
- Huile d'olive
- Jus de citron
- Pignon de pin

1. Désosser et éplucher le filet d'agneau et le mettre en cellule de refroidissement.
2. Pendant ce temps, mixer menthe, basilic, romarin, saugé, graine de moutarde, miel, huile d'olive et jus de citron.
3. Faire colorer les pignons à sec, puis les concasser. Une fois le filet durci, le couper en tranches très fines.
4. Hacher les copeaux de parmesan puis mélanger la sauce aux tranches y ajouter également les pignons de pin et le parmesan.

3. FOIE DE POULET FRIT

INGRÉDIENTS

- Foie de poulet
- Sel
- Poivre
- Féculé de maïs
- Lait
- Paprika
- Huile végétale

1. Tremper les foies dans le lait, mélanger dans un bol de féculé de maïs, sel, poivre et paprika.
2. Egoutter les foies et les enrober de notre féculé.
3. Faire chauffer l'huile dans une poêle, à feu moyen. Frire les foies panés jusqu'à qu'ils soient bien dorés et cuits à l'intérieur (environ 5-7 min par côté).
4. Retirer les foies de l'huile puis les égoutter sur du papier absorbant.

4. TARTARE DE BOEUF THAÏ

INGRÉDIENTS

- Boeuf
- Céleri boule
- Persil plat
- Ciboulette
- Sel
- Poivre
- Gingembre
- Moutarde
- Huile d'olive
- Vinaigre de Xérès
- Ketchup
- Miel
- Sauce soja
- Jus de citron

1. Hacher le bœuf à l'aide d'un couteau. Faire une brunoise avec le céleri, l'ajouter au bœuf.
2. Hacher finement le persil plat, ainsi que la ciboulette.
3. Ajouter sel, poivre, gingembre, avec le persil et la ciboulette à votre préparation.
4. Dans un cul de poule, mélanger: moutarde, huile d'olive, vinaigre de Xérès, ketchup, miel, sauce soja et jus de citron. Ajouter votre sauce au tartare.

ÎLE-DE-FRANCE



Temps de cuisson
total : 25min

Suggestion d'accompagnement :
Madriran, Bourgogne, Bordeaux, Chablis

CULTURE ET GOURMANDISES

« Citoyens du monde à l'écoute des nouvelles tendances gustatives. »

Marie Dayan, Martin Louet,
Anthony Reboussin et Yoel Darmaun
École Professionnelle de la boucherie



1. LE LAMBKU

INGRÉDIENTS

- 80g de riz à sushi
- 80g de hampe d'agneau
- 30g d'avocat
- 1 feuille d'algue nori
- Sel, poivre, cumin

1. Cuisson de la hampe d'agneau 45 sec, de chaque côté. Assaisonner.
2. Couper l'avocat en fines lamelles. Étaler le riz sur l'algue en prévoyant un espace pour la jonction.
3. Faire une ligne avec l'avocat et la hampe.
4. Rouler le maki en le serrant convenablement. Humidifier la fin de l'algue afin de finaliser le maki.

2. LE CROGNON

INGRÉDIENTS

- 100g de rognon d'agneau
- 70g d'Emmental
- 1 Oeuf
- Farine
- 30g de Chapelure
- Poivre, sel
- Paprika
- Huile

1. Couper les rognons en petits dés. Les faire revenir à feu moyen dans une poêle durant 2 min
2. Laisser sur le feu jusqu'à ce que l'emmental soit fondu en remuant régulièrement.
3. Laisser refroidir, puis former des boulettes. Placer les dans la farine et dans l'œuf battu et dans la chapelure. Faire chauffer de l'huile dans une sauteuse et faire dorer les boulettes sur chaque face.

3. L'EMPANADAS DE VEAU

INGRÉDIENTS

- 25g d'escalope de veau
- 40g de tomates
- 40g de poivrons
- 40g de courgettes
- 20g de pâte brisée
- Poivre, sel, cumin
- Huile d'olive

1. Couper les légumes en dés. Cuire les légumes dans une poêle avec l'huile d'olive.
2. Couper le veau en petits cubes. Mélanger l'ensemble avec l'huile d'olive et l'assaisonnement.
3. Découper les abaisses à l'aide d'un emporte-pièce. Remplir la moitié de l'abaisse avec la préparation. Rabattre en demi lune pour former un chausson.
4. Badigeonner de dorure et enfourner à 180°C pendant 20 min.

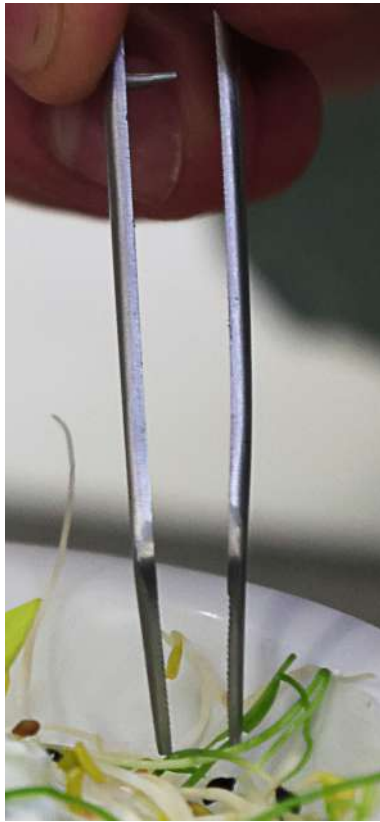
4. L'ESCARCELLE DE BOEUF

INGRÉDIENTS

- 80 g de carpaccio de boeuf
- 5 g d'échalottes
- 5 g de persil
- 5 g de romarin
- 5 g de ciboulette
- 30 g de courgettes
- 30 g de granny Smith
- Assaisonnement

1. Couper en brunoise la courgette et la pomme. Faire cuire la courgette avec de l'huile.
2. Mélanger le tout. Réaliser une persillade en hachant les aromates. Mélanger avec de l'huile d'olive.
3. Placer la garniture réchauffée dans le carpaccio snacké.
4. Fermer l'ensemble avec un brin de ciboulette en formant une « bourse ».







NORMANDIE



Temps de cuisson
total : 60min

Suggestion d'accompagnement :

« Cette planche est destinée aux amateurs de bières et sera donc à servir dans un lieu servant plusieurs variétés de bières. »

« La planche se compose de 4 bouchées, dont les recettes sont tirées de la cuisine du monde ! On débute en Europe avec le « Belgian stick », puis on dérive vers l'est et la Turquie avec des brochettes Kefta. On poursuit notre voyage vers l'Asie centrale et un tartare de veau pour enfin atteindre la Chine avec une brochette de cœur de veau. Toute la planche est en plus de ça centrée sur la bière, présente dans chaque recette, qui ajoute des notes très différentes selon la recette. »

Leopold LESSARD et Cedric FRAUCOURT
CFAIE de Val-de-Reuil (27)



1. BELGIAN STICK

INGRÉDIENTS

- 80g d'haché de veau
- 15g de moutarde
- 20g de beurre
- 10g de pain d'épice
- 5g de cassonade
- 20g d'oignon
- 50cl de bière brune
- 2g de feuille de gélatine
- Sel et poivre
- 100g de farine
- 1 oeuf
- 100cl d'eau

1. Ciseler l'oignon et le faire rissoler dans une petite casserole après y avoir fait fondre le beurre. Déglacer avec la bière et laisser frémir à feu doux.
2. Tartiner de la moutarde sur 2 tranches de pain, et les ajouter à la préparation. Ajouter une cuillère à café de cassonade, assaisonner.
3. Laisser réduire à feu doux. Après 40 minutes, faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau et les ajouter à la préparation et remuer jusqu'à dissolution.
4. Disposer la préparation dans des moules. Laisser prendre au frais ou au congélateur.
5. Couper en petits cubes vos sticks et les réserver au frais.
6. Mélanger la viande hachée avec de la gelée, assaisonner avec du sel et du poivre.
7. Former 4 bâtonnets et les réserver au congélateur pour les figer.
8. Préparer 3 récipients, avec de la farine, de l'œuf mélangé et de la chapelure. Paner les bâtonnets.
9. Les conserver au congélateur, pour les réchauffer il suffira de les frire.

2. KEFTA D'AGNEAU À LA BIÈRE

INGRÉDIENTS

- 380g d'épaule d'agneau
- 15g de maïzena
- 45g de pain de mie
- 30g d'oignon
- 3g d'ail deshydraté
- 10g de persil
- 10g de coriandre
- 2g de menthe
- 20cl de bière IPA
- 10cl d'huile d'olive
- 1 oeuf
- Sel, poivre et piment
- 4cl de jus de citron
- 2g de cumin
- 1g de paprika
- 4g de coriandre

SAUCE

- 100g de yaourt grec
- 20cl d'huile d'olive
- 15cl de jus de citron
- 10g d'ail
- 8g de cumin
- 25g de menthe
- 5g de moutarde
- Sel et poivre

1. Couper l'agneau en morceaux d'environ 4cm, éplucher l'oignon et l'émincer finement, ajouter les épices et herbes ainsi que l'ail. Mélanger puis ajouter ensuite l'huile, le jus de citron, la bière et laisser mariner une nuit.
2. Ajouter le pain de mie, une fois la préparation hachée, incorporer l'œuf, la Maïzena ainsi que le sel et le poivre. Tremper les mains dans un bol rempli d'eau et façonner des boulettes de 3 cm puis les paner dans l'œuf et la chapelure avec un peu de maïzena.
3. Précuire les boulettes au four pendant 5 min à 220° puis au moment du service les saisir dans une friteuse. Servir avec sa sauce au yaourt et à la menthe
4. Pour la sauce menthe : Hacher finement la menthe et l'ail, ajouter le yaourt grec, le cumin, la moutarde et le jus de citron. Poivrer et ajouter une pincée de sel.

3. TARTARE ROSE À LA BIÈRE

INGRÉDIENTS

- 100g d'escalope de veau
- 15cl de bière pomme
- 30cl d'huile d'olive
- 3g de persil plat
- 20g de moutarde
- 80g de pomme
- 3cl de jus de citron
- 45g d'échalotte
- 8g d'ail
- Sel et poivre

1. Emincer finement l'échalotte et le persil plat puis hacher la gousse d'ail.
2. Dans un bol, mélanger la moutarde avec une cuillère à soupe de bière et une cuillère à café de jus de citron.
3. Ajouter une cuillère à soupe d'huile et mélanger pour monter en mayonnaise.
4. Ajouter une seconde cuillère à soupe d'huile et de bière, une pincée de sel et de poivre, le persil et l'échalotte ciselée.
5. Couper le veau en petits dés de 3 à 5mm puis la pomme en rondelle.
6. Utiliser les parties centrales, autour du trognon pour tailler une brunoise fine, et ajouter cette dernière à la vinaigrette.
7. Assaisonner le veau avec la vinaigrette.

4. BROCHETTE DE CŒURS LAQUÉS

INGRÉDIENTS

- 160g de coeur de veau
- 10cl de sauce soja
- 5cl d'huile d'olive
- 5cl de vinaigre de riz
- 5g d'ail
- Piment
- 3g de gingembre en poudre
- 5g d'ail en poudre
- 3g de gingembre en poudre

1. Dans une casserole porter à ébullition la bière, la sauce soja, le vinaigre et la cassonade et les épices. Laisser réduire jusqu'à ce que la laque soit sirupeuse. Retirer du feu et verser dans un bol, couvrir et réfrigérer.
2. Couper le cœur en fines lanières assez longues, dans un grand sac à fermeture hermétique, mélanger tous les ingrédients et fermer le sac.
3. Réfrigérer 24 heures. Égoutter la viande et jeter la marinade. Enfiler les lanières de coeur sur les brochettes.
4. Préchauffer le barbecue électrique à puissance élevée.
5. Griller les brochettes et laquer régulièrement, 3 minutes de chaque côté. Appliquer à nouveau de la sauce et finir la cuisson pendant environ 2 minutes, puis servir.



NOUVELLE AQUITAINE



Temps de cuisson
total : 11h

Suggestion d'accompagnement :
L'Aurélius St Émilion Grand Cru 2019



© Mcrea Photo

« C'est un voyage autour du monde, à la découverte de bouchées flexitariennes et gourmandes, auquel nous vous invitons.

Ajustez vos papilles et régalez-vous ! »

Ewan GUINET, Michel ECHEVESTE
Maxime LALANNE et Maxandre BARTHELET
Lycée Professionnel Haute Vue Morlaas (64)

1. JARRET DE BŒUF CONFIT TOMATÉ DANS SON BLINI CHÂTAIGNE

INGRÉDIENTS

- Jarret bœuf
- Tomate
- Ail
- Basilic
- Oignon
- Farine de châtaigne
- Farine de riz
- Fécule de maïs
- Levure chimique,
- Sel, eau
- Concentré de tomate,
- Sucre

1. Jarret de bœuf confit : Cuire façon pot-au-feu, puis terminer la cuisson dans la graisse, l'effiloche puis le mélanger au coulis.
2. Coulis tomate : Cuire les oignons avec l'ail, ajouter les tomates et les cuire. Rajouter le basilic puis hacher une dernière fois.
3. Blinis : Mélanger les ingrédients sec, rajouter l'eau et mélanger, ajouter le concentré de tomate. Cuire dans une poêle sur un papier cuisson.

2. COEUR DE BOEUF EN TATAKI

INGRÉDIENTS

- Cœur de bœuf
- Sauce soja (salé et sucré)
- Graines de sésame
- Huile de sésame
- Ail haché
- Vinaigre de riz
- Miel

1. Mélanger la sauce soja salée, la sauce soja sucrée, l'huile de sésame, l'ail haché, le vinaigre de riz et le miel.
2. Tailler le cœur de bœuf en pavés épais. Faire chauffer une poêle à feu vif, sans ajouter de matière grasse
3. Saisir rapidement chaque pavé de cœur de bœuf des deux côtés.
4. Les trancher finement en lamelles. Placer ces lamelles dans un plat creux et verser la marinade par-dessus. Couvrir le plat et laisser mariner au réfrigérateur.

3. EFFILOCHÉ D'AGNEAU EUSKAL AU MILIEU D'UN TALOA

INGRÉDIENTS

- Agneau confit
- Miel
- Poivrons
- Piment d'Espelette
- Huile d'olive
- Brunoise de carotte
- Farine de blé
- Farine de maïs

1. Mélanger le miel, le confit de poivrons, le piment d'Espelette, l'huile d'olive et une pincée de sel. Enduire l'épaule d'agneau de cette marinade.
2. Préchauffer le four à 120°C. Cuire pendant environ 4 heures.
3. Mélanger la farine de blé, la farine de maïs, le piment d'Espelette et le sel. Verser l'eau tiède tout en mélangeant, jusqu'à obtenir une pâte souple. Pétrir la pâte pendant quelques minutes, puis la laisser reposer.
4. Diviser la pâte et en faire des galette d'environ 5 mm d'épaisseur. Chauffer une poêle antiadhésive ou une plancha à feu moyen. Cuire les galettes de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes.

4. CEVICHE DE VEAU

INGRÉDIENTS

- Quasi ou noix de veau
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Citron vert
- Citron caviar
- Oignon cebette
- Coriandre
- Sel, poivre

1. Faire chauffer une poêle feu vif, marquer la viande rapidement de chaque côté. Retirer la viande du feu et la laisser reposer sur une grille.
2. Placer la viande marquée dans le fumoir, bien couvrir et laisser fumer pendant environ 10 minutes.
3. Une fois le veau fumé, le trancher finement avec un couteau bien aiguisé. Les tranches doivent être fines.
4. Mélanger l'huile d'olive, le piment d'Espelette, le zeste et le jus de citron vert, le citron caviar, les oignons cebette, la coriandre ciselée, sel et poivre.
5. Verser délicatement la marinade sur les tranches de veau fumé. Couvrir et laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 30 minutes.

PACA-CORSE

AUX BOUCHÉES DE LA PROVENCE

« Nous avons souhaité au travers de ces 4 préparations, parcourir le monde en passant par le Japon, l'Inde, la Russie et La Réunion. »

Mathias DIJOUX, Clément BERIDON, Luca DELRU et Louis RICHARD

CFA Campus René Villeneuve - Digne-les-Bains



Temps de cuisson total : 4h30

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.



© Adeline COCHE

1. CROMESQUI DE BOEUF

INGRÉDIENTS

- 600g de paleron de bœuf
- 250g de courgette
- 300g de pomme de terre
- 1g ail
- 5 oeufs
- 350g de chapelure
- 80g de parmesan
- 0.5L huile d'arachide
- Sel et poivre

1. Hacher le paleron dénervé. Râper les pommes de terre et les courgettes.
2. Cuire le paleron à la poêle avec les pommes de terre et les courgettes râpées.
3. Laisser refroidir la préparation, former des petites boulettes avec la préparation et les placer au congélateur.
4. Paner à l'anglaise les boulettes durcies. Passer les boulettes panées au bain à friture.
5. Panure à l'anglaise : Farine oeuf panure parmesan.

2. GYOZA À L'EFFILOCHÉE D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

- 1.5kg de collier a/os (agneau)
- 100g de carotte
- 80g céleri branche
- 3 gousses d'ail
- 120g oignon
- 50cl huile d'arachide
- Sel et poivre
- 200g farine
- 8 asperges
- 50cl jus d'agneau
- 0.1l vin blanc
- Ail des ours PM

1. Pâte à gyoza : Mélanger la farine, l'eau et le sel.
2. Mélanger la viande, les parures et la garniture aromatique mouillée.
3. Laisser mijoter au moins deux heures jusqu'à ce que la viande s'effiloche à la fourchette.
4. Mélanger la préparation avec l'ail des ours haché et étaler la pâte à gyoza en demi-lune.
5. Cuire les gyozas avec un peu d'huile. Une fois un des côtés dorés, déglacer à l'eau et couvrir 5 min .

3. BOUCHON DE VEAU ROUGAIL ET COCO

INGRÉDIENTS

- 350g de quasi de veau
- 1 blanc d'œuf
- 1 citron
- Curry PM
- Piment PM
- 1 citron vert
- Sel et poivre en PM
- 250g de farine

1. Faire revenir le veau à la poêle avec un peu d'huile.
2. Découper le veau comme un tartare au couteau et assaisonner.
3. Faire la pâte avec un peu de curry à l'intérieur, étaler la pâte et farcir avec la préparation de viande en forme de bouchon.
4. Cuire les bouchons à la vapeur une dizaine de minutes. Il est possible de les faire fumer au thym quelques minutes.
5. Préparer un condiment à base de noix de coco, citron caviar et piment pour accompagner les bouchons.

4. BEIGNETS DE CERVELLE D'AGNEAU MADRAS

INGRÉDIENTS

- Cerveilles d'agneau
- 100g farine
- 100cl bière
- 100g poireaux
- 120g carotte
- 100g oignon
- 100g céleri branche
- 1/2 tête d'ail
- 20g câpres
- 40g cornichons
- 50cl huile d'olive
- Persil
- Curry
- Ciboulette
- Gingembre PM

1. Pocher les cervelles 10 à 15 minutes dans un court-bouillon
2. Refroidir les cervelles puis les couper en dés.
3. Préparer la pâte à beignets avec le curry madras et frire les beignets.

GRAND-EST



Temps de cuisson total : 26h

Suggestion d'accompagnement :

Vin blanc sec, Champagne ou thé à la menthe

LES 5 MERVEILLES DU MONDE

« Un pour tous et tous pour les 5 merveilles du monde. »



LLOVET Romain, CHARLES Pierre
Chaumont (52)



1. RIB'S DE PORC À L'AMÉRICAIN

INGRÉDIENTS

- Travers de porc
- Sauce américaine (Miel, sauce soja, sauce tomate)
- Épices tex-mex

1. Assaisonnez les travers de porc avec du sel et du poivre. Placez-les dans un sac sous vide avec un peu d'eau et fermez hermétiquement
2. Faites cuire au bain-marie à 63°C pendant 24 heures.
3. Une fois la cuisson terminée, retirez les travers du sac sous vide et séchez-les légèrement avec du papier absorbant. Enduisez généreusement les travers de sauce américaine
4. Préchauffez votre four à 200°C. Déposez les travers marinés sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfournez pour 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les travers soient bien caramélisés et croustillants à l'extérieur.

2. SAMOUSSAS AU BOEUF

INGRÉDIENTS

- Viande hachée de boeuf
- Carottes
- Oignons
- Harrissa et cumin
- Sauce aigre douce : ananas, vinaigre de riz, carotte, tomate, poivrons rouge

1. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Faites revenir les légumes. Ajoutez la viande hachée et faites cuire à feu moyen, en remuant régulièrement. Incorporez le cumin, le sel et le poivre.
2. Prenez une feuille de brick et déposez une cuillère à soupe de garniture.
3. Péchauffez le four à 180°C. Disposez les chaussons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive pour une texture croustillante. Enfournez pour environ 15 minutes. Pliez la feuille de brick pour former un chausson en triangle.

3. TERRINE DE CAMPAGNE TRUFFÉE

INGRÉDIENTS

- Rouelle, gorge et foie de porc
- Pickles oignons rouge
- Truffe de Bourgogne
- Pickles de choux fleur

1. Dans un bol, mélangez la viande hachée, le persil, le sel et le poivre. Hachez finement l'ensemble jusqu'à obtenir une texture homogène.
2. Prenez un morceau de film alimentaire, déposez-y une portion du mélange de viande.
3. Préchauffez le four vapeur à 90°C. Faites cuire les médaillons, toujours enveloppés dans le film alimentaire, pendant environ 1h30. Roulez le film alimentaire autour du mélange pour former un médaillon bien compact.

4. GALETTE ORIENTALE À L'AGNEAU

INGRÉDIENTS

- Collier d'agneau
- Galette Kesra
- Garniture aromatique
- Bouquet garni
- Abricot secs et amandes
- Boulgour

1. Dans un grand pot, placez le collier d'agneau, la garniture aromatique, le bouquet garni, le sel, et le poivre. Couvrez d'eau et faites cuire à feu doux pendant environ 5 heures. Une fois cuit, retirez le collier d'agneau, effilochez la viande. Faites réduire le jus de cuisson pour obtenir une demi-glace concentrée.
2. Dans une casserole, faites revenir les tomates dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez le boulgour, salez, et versez de l'eau chaude pour la cuisson. Laissez cuire jusqu'à ce que le boulgour soit tendre et ait absorbé tout le liquide.
3. Incorporez les abricots secs et les amandes grillées pour apporter une touche sucrée.

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



www.naturellement-flexitariens.fr