

LES RECETTES DE
B  IEN MANGER
en Normandie



ÉDITION CHALLENGE
2023

2023 : 18^e Edition du Challenge Bien Manger en Normandie !

- ◇ 18 ans que les agents de restauration scolaire nous présentent leur talent au travers de ce concours et subliment les produits des filières locales.
- ◇ 18 ans que les agents de restauration présentent leur métier aux élèves en lycée hôtelier pour leur donner envie de rejoindre la restauration scolaire avec la même passion et la même énergie.
- ◇ 18 ans que les filières de Normandie nous accompagnent dans cette magnifique aventure.
- ◇ 18 ans que les financeurs nous soutiennent et participent activement à la diffusion et au déploiement de cette action avec motivation et intérêt.
- ◇ 18 ans que les lycées hôteliers de Normandie nous accueillent avec dynamisme et générosité.

En tant que président du pôle filières de la Chambre d'agriculture de Normandie, je ne peux que me réjouir de cette belle aventure et à nouveau souligner et remercier tous les acteurs qui ont participé, contribué, soutenu cette année de challenge une nouvelle fois.

18 ans c'est un bel âge, nous avons appris à nous connaître, nous avons tous fait un pas vers l'autre alors maintenant profitons de nos actions pour accélérer et passer à une utilisation plus massive des produits de notre agriculture, de nos filières.

Normandisons-nous encore, pour le développement social, économique et la culture de nos produits normands.

Régalez vous avec ces recettes normandes et n'hésitez pas à les préparer pour vos convives en restauration scolaire.

Jean-Marie LENFANT, président du pôle filières,
Chambre d'agriculture de Normandie



Sommaire

◇ Édito	3
◇ Lexique	5

Le bœuf fraîcheur (bas morceaux) et ses légumes de printemps 9

◇ Jarret de bœuf à la Bagaza	10
◇ Émincé de bœuf et son duo de légumes accompagné de son crumble aux asperges	12
◇ Jarret de bœuf confit, polenta aux graines, sauce fromage blanc, méli-mélo de légumes	14
◇ Crumble de légumes, bœuf à la normande et sa pomme	16
◇ Cookie de bœuf maraîchère	18
◇ Pot au feu façon hachis parmentier	20
◇ Gyozas au paleron	22
◇ Jarret de bœuf confit au cidre et son gratin aux légumes	24
◇ Mijoté de bœuf au cidre et ses légumes de printemps	26
◇ Le petit hachis dans la prairie	28
◇ Jarret de bœuf au cidre et sa purée de légumes de saison	30
◇ Burger printanier	32

Plat végétarien : les lentilles de l'Eure et leur sauce 35

◇ Duo végétal	36
◇ Duo de galettes légumes et pommes de terre, confiture de lentilles et sauce camembert	38
◇ Mille-feuille de lentilles à l'Eure du printemps	40
◇ Pressé de trio de lentilles, crumble de graines et tomme normande, madeleine revisitée	42
◇ Gâteau de lentilles cœur coulant camembert sauce betterave, tartelettes épinards aux pommes et radis glacé	44
◇ Rösti de lentilles vertes et légumes aux aromates et crème normande et son œuf poché	46

Le Maquereau normand 49

◇ Crumble de maquereaux	50
◇ Maquereau flashé et ses légumes de saison	52
◇ Le Mac chichi	54
◇ Empanadas de maquereau, sauce au cidre et légumes fondants	56
◇ Wrap audacieux aux maquereaux pois chiche, écrasé de pomme de terre, croquant courgette graine de courge noix à la normande, sauce moutarde	58
◇ Filet de maquereau snacké et son bouquet Normand	60
◇ Croquette normande et sa mousseline de lentilles corail	62
◇ Maquereaux en tempura de pois chiche et cidre	64
◇ Déclinaison de maquereaux en 3 façons	66
◇ Duos de maquereaux normands semoule aux courgettes	68

Le poulet normand à l'équilibre 71

◇ Poulet flambé au Calvados à la crème de Normandie, sa poêlée de légumes caramélisés et sa semoule à l'huile de lin	72
◇ Ballottine de volaille normande, aumônière d'écrasé de pomme de terre et flan de légumes de saison	74
◇ Ballottine de volaille et sa déclinaison du potager	76
◇ Ballottine de volaille glacée à brun	78
◇ Ranger du dimanche, Cromesquis crème herbe et miel	80
◇ Déclinaison de volaille de Normandie, duo sauce, célestine de courgettes camembert, pomme de terre rôtie	82
◇ Dodine de poulet en mille-feuille de légumes, sauce diable	84

Lexique



100 Recette pour 100 convives

Durée



Plat végétarien, la maquereau normand : 2H



Fromages et desserts : 2H30



Poulet à l'équilibre : 3H



Le bœuf fraîcheur : 3H30

Recette



Très économique



Économique



Un peu supérieur à la moyenne

Recette adaptée au public des



Maternelles



Primaires



Collèges



Lycées/MFR



Tous les publics

Recette à privilégier en/au



Printemps



Été



Automne



Hiver

Fromages et desserts

87

- ◇ Cheese cake carotte, Pont-l'Évêque, poire 88
- ◇ Éclair à la crème de thym, brunoise pomme potimarron au pommeau, craquelin noix et noisettes 90
- ◇ Pancake pomme caramélisée 92
- ◇ Pancakes de pomme de terre 94
- ◇ Cromesquis au pont-l'évêque 96
- ◇ Plaisir inattendu 98
- ◇ Gougères Pont l'Évêque et pommes 100
- ◇ Biscuit façon Tatin 102
- ◇ Gâteaux de saison au Pont l'Évêque 104
- ◇ Crème chibouste au cidre, pommes confites Tatin au cidre et son biscuit 106
- ◇ Toast de Pont l'Évêque aux betteraves et graines de sarrasin 108
- ◇ Pancake au potimarron, pomme pochée 110
- ◇ Croquette de Pont-l'Évêque sur toast et sa mirepoix d'échalote, pomme et betterave 112
- ◇ Poire pochée au cidre et sa crème aux noix 114
- ◇ Cromesquis au Pont-l'Évêque et aux noix sur jeunes pousses de salade et petits légumes normands 116
- ◇ Maki normand et son caramel à la fleur de sel 118

**Envie de consulter
les recettes du Challenge ?**



18^e Edition
Année 2023

BIEN MANGER en Normandie

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

Le principe du concours est simple : proposer à des cuisiniers de la restauration scolaire de revisiter une recette traditionnelle avec des produits locaux imposés. Afin de sensibiliser les jeunes à leur patrimoine culinaire régional, à la richesse des produits normands et afin de valoriser l'agriculture et la pêche normandes, chaque candidat travaille en binôme avec un élève apprenant. La participation de jeunes élèves, en formation hôtelière, permet de les initier au métier de la restauration scolaire, moins connue que la restauration traditionnelle. En

binôme avec un chef, durant toute la journée, ils peuvent ainsi échanger tout en cuisinant. Une expérience qui peut déclencher des motivations et susciter des vocations pour rejoindre ce métier passionnant et plein de défis.

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

Le déroulé du challenge Bien Manger en Normandie

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

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

Le barème sur lequel les candidats sont évalués

Critères à évaluer	Nombre de points maximum
Argumentation sur le choix des ingrédients utilisés et le choix des techniques appliquées pour revisiter la recette	5
Présentation de l'assiette témoin servie telle qu'en service de restauration	3
Goûts/textures	3
Qualité des cuissons	4
Reproductibilité du plat en service scolaire/quel sourcing connu par le candidat pour refaire le plat dans son établissement avec des ingrédients normands?	3
Qualité du binôme	2
TOTAL	20

Pas de Gaspillage alimentaire

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

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



Épreuve du 22 mars 2023



L'établissement qui a reçu le challenge

Le lycée Georges Baptiste à CANTELEU (76)
Proviseure : Mme Marie-Françoise GUGUN

Le Jury

ROGE Patrick	Région Normandie
MARC Franck	Région Normandie
LAUREAU Julien	Département de Seine-Maritime
LENFANT Jean-Marie	Chambre agriculture de Normandie
GROSDOIT Anne-Sophie	Interbev Normandie/Entreprise Grosdoit



Le bœuf fraîcheur (bas morceaux) et ses légumes de printemps

Les recettes

🍴 Jarret de bœuf à la Bagaza	10
🍴 Emincé de bœuf et son duo de légumes accompagné de son crumble aux asperges	12
🍴 Jarret de bœuf confit, polenta aux graines, sauce fromage blanc, méli-mélo de légumes	14
🍴 Crumble de légumes, bœuf à la normande et sa pomme	16
🍴 Cookie de bœuf maraîchère	18
🍴 Pot au feu façon hachis parmentier	20
🍴 Gyozas au paleron	22
🍴 Jarret de bœuf confit au cidre et son gratin aux légumes	24
🍴 Mijoté de bœuf au cidre et ses légumes de printemps	26
🍴 Le petit hachis dans la prairie	28
🍴 Jarret de bœuf au cidre et sa purée de légumes de saison	30
🍴 Burger printanier	32



Jarret de boeuf à la Bagaza

100 • 210 min • Budget : €€ •



NANCY L'HER

Second de cuisine
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)



THOM BAGAZA

Élève en terminale CAPC
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Jarret de bœuf	20 kg
Pommes de terre	10 kg
Carottes	5 kg
Asperges	3 kg
Panais	2 kg
Pommes	2 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	1 kg
Oignons	1 kg
Carottes violettes	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Cidre de Normandie	70 cl
Radis roses	2 bottes
Persil	1 botte
Sel, poivre	PM
Mélange de graines	PM



Préparer le jarret

- ◇ Faire rissoler la viande.
- ◇ Réserver le jarret au chaud, le temps de préparer la sauce pour le braisage.

Préparer la sauce

- ◇ Préparer les oignons, les pommes et les carottes pour la sauce.
- ◇ Mettre les oignons, les pommes et une partie des carottes à suer dans les sucs de la viande. Déglacer au cidre, crémier.

Cuire le jarret

- ◇ Placer le jarret dans le rondou et le découper. Mettre au four à 180° C pendant 2h15.

Préparer les légumes

- ◇ Laver les pommes de terre et les panais. Les éplucher et les couper en différentes tailles (julienne, mirepoix, rondelles, tronçons).
- ◇ Détailler les carottes violettes en tagliatelles.
- ◇ Faire blanchir les asperges, les pommes de terre, les panais et les tagliatelles de carottes violettes. Faire attention au temps de cuisson.
- ◇ Rissoler tous les légumes ensemble au beurre. Les faire cuire pendant 30 min.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement.
- ◇ Dresser les assiettes.
- ◇ Couper les radis en lamelles et les ajouter à la fin pour donner du croquant.
- ◇ Parsemer les assiettes de graines et de persil.



Émincé de bœuf et son duo de légumes accompagné de son crumble aux asperges

100  •  210 min • Budget : €€ • 



NICOLAS LEFEBVRE

Chef
au collège Pablo Picasso
Saint-Etienne-du-Rouvray (76)



CLARISSE JUQUIN

1^{re} année de CAP
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Jarret de bœuf	14 kg
Carottes	5 kg
Asperges	2 kg
Pommes de terre	2 kg
Choux-fleurs	2 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,5 kg
Farine	1,5 kg
Côtes de blettes	1 kg
Radis	1 kg
Poireaux	1 kg
Echalotes	0,500 kg
Moutarde	0,200 kg
Cidre de Normandie	3 l
Crème fraîche d'Isigny AOP	2 l
Calvados	25 cl
Oignons	6 unités
Ail	PM
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, écumoire, tamis, maryse, fouet, mixer, batteur mélangeur



Préparer la viande

- ◇ Faire revenir la viande en gros morceaux dans une sauteuse, singer la viande, flamber au calvados, déglacer au cidre, ajouter la garniture aromatique, mouiller à hauteur. Laisser cuire 2 h. Récupérer la viande et la couper en petit morceaux.
- ◇ Faire réduire le jus de cuisson, crémer (1,5 l), ajouter la moutarde, rectifier l'assaisonnement, faire mijoter la viande dans la sauce 20 min.

Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes. Les éplucher et les couper en dés.
- ◇ Faire suer les échalotes et les poireaux dans une russe avec une bonne noix de beurre.
- ◇ Cuire à l'anglaise les légumes pour la purée (choux-fleurs, pommes de terre, 2 kg de carottes)
- ◇ Égoutter, écraser, crémer (500 g), beurrer, rectifier l'assaisonnement, réserver.
- ◇ Cuire la brunoise de légumes : côtes de blettes, carottes (2 kg), radis. Égoutter, crémer, beurrer.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement. Mettre de côté.

Réaliser le crumble

- ◇ Mélanger au batteur la farine, le beurre et les asperges. Celles-ci auront été préalablement coupées en brunoise, cuites à l'anglaise, égouttées et refroidies.

Assembler le plat

- ◇ Assembler en plat gastro : une couche de purée, une couche de brunoise de légumes et une couche d'émincé de bœuf. Finir par la préparation de crumble. Passer au four 30 min.



Jarret de bœuf confit, polenta aux graines, sauce fromage blanc, méli-mélo de légumes

100 • 210 min • Budget : € •



DAVID DEVAUX

Chef
Ville de Gonfreville l'Orcher (76)



MARION LELIEVRE

Cap2 cuisine
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Jarret de bœuf	12 kg
Carottes	2 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	2 kg
Poireaux	2 kg
Fromage blanc	1 kg
Oignons	1 kg
Semoule fine	0,800 kg
Sucre	0,500 kg
Mélange de graines	0,300 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Farine	0,180 kg
Echalotes	0,100 kg
Moutarde	0,080 kg
Lait	8 l
Cidre de Normandie	2 l
Vinaigre de cidre	15 cl
Huile de lin	10 cl
Œufs	18 pièces
Pommes	10 pièces
Choux-fleurs	6 pièces
Asperges	2 bottes
Radis	1 botte
Sel, poivre	PM
Persil	PM
Ail	PM



Préparer la viande

- ◇ Éplucher et laver les légumes.
- ◇ Parer la viande.
- ◇ Émincer la viande et la faire mariner avec le sucre, le vinaigre de cidre, la farine, le sel et le poivre. Réserver au frais.
- ◇ Tailler les légumes.
- ◇ Démarrer le bouillon de légumes avec les parures, y ajouter la garniture aromatique (ail et oignons).
- ◇ Faire revenir la viande préalablement marinée dans du beurre. Déglacer au cidre puis mouiller avec le bouillon de parures de légumes.
- ◇ Laisser confire.

Préparer la semoule façon polenta

- ◇ Cuire la semoule fine façon polenta dans le lait, la coller aux œufs et la lier avec de l'huile de lin.
- ◇ Ajouter les graines au mélange.
- ◇ Détailler la semoule façon polenta, la saisir au beurre.

Préparer le méli-mélo de légumes

- ◇ Détailler les pommes en brunoise. Utiliser le vinaigre de cidre pour éviter l'oxydation de vos pommes.
- ◇ Blanchir les légumes sauf les radis et les pommes.
- ◇ Confectionner la sauce fromage blanc avec la moutarde et le vinaigre de cidre.
- ◇ Faire suer les légumes. Incorporer les radis, la brunoise de pommes puis la crème fraîche et le persil à ce méli-mélo de légumes. Y ajouter les échalotes ciselées.
- ◇ Vérifier la cuisson et l'assaisonnement du jarret.

Dresser

- ◇ Dresser les assiettes en y disposant de l'émincé de jarret confit, un pavé de polenta, du méli-mélo de légumes avec de la sauce au fromage blanc. Disposer une pointe d'asperge blanchie en décoration.



Crumble de légumes, boeuf à la normande et sa pomme



Budget : €



BETTY AMOURET

Seconde de cuisine
au lycée Anguier
Eu (76)



MARIAMO OUSSOUFA

1^{re} année CAP cuisine
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Paleron, Jarret, bourguignon... (bas morceaux)	20 kg
Pommes	5 kg
Farine	5 kg
Oignons	5 kg
Carottes de couleur	5 kg
Poireaux	3 kg
Asperges	3 kg
Beurre d'Isigny AOP	3,250 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	2 kg
Sucre	2 kg
Vinaigre de cidre	50 cl
Huile	50 cl
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Plaque gastro pour le dressage du crumble, plaque à pâtisserie pour les chips.



Préparer la viande

- ◇ Mettre la viande dans un faitout/sauteuse recouvert d'eau salée.
- ◇ Mettre en cuisson 1 h.
- ◇ Pendant ce temps, mettre dans un second faitout/sauteuse : les oignons, les pommes coupées en quartiers et les carottes coupées en rondelles. Recouvrir d'eau. Ajouter le vinaigre de cidre et cuire à feu doux.
- ◇ Après l'heure d'élimination des impuretés, mettre la viande dans le second faitout et mettre à feu fort pendant environ 1 h.

Préparer la pâte à crumble

- ◇ Mélanger la farine, le beurre en morceaux et le sucre. Laisser reposer et mettre de côté.

Préparer les légumes (bio de préférence)

- ◇ Garder les épluchures de deux carottes de chaque couleur. Les saler légèrement et les laisser reposer 30 min pour qu'elles dégorgent, puis graisser légèrement avec l'huile de votre choix. Garder de côté.
- ◇ Tailler le reste des légumes en rondelles.
- ◇ Faire revenir les poireaux et asperges ensemble avec du beurre.

Préparer les légumes (bio de préférence)

- ◇ Préchauffer le four à 190° C.
- ◇ Étaler les épluchures sur une plaque à pâtisserie préalablement recouverte de papier cuisson.
- ◇ Cuire 10 min et laisser refroidir 5 min sur la plaque.

Monter le crumble

- ◇ Mettre les poireaux et les asperges au fond du plat, y ajouter les légumes (pommes, oignons, carottes) récupérés de leur jus de cuisson. Répartir la préparation à crumble sur les légumes et mettre au four en cuisson à 190° C pendant 15 min
- ◇ Lorsque la viande est cuite, crémier et lier le tout.
- ◇ Vérifier l'assaisonnement si besoin.



Cookie de bœuf maraîchère

100 • 210 min • Budget : € •



BERTRAND BLONDEL

École Frédéric Bellanger
Le Havre (76)



MAELLE DUTILLOY

CAP terminale
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Jarret de bœuf	7 kg
Pommes de terre	5 kg
Carottes	2 kg
Pommes fruits	1,5 kg
Epinards	1,2 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	1 kg
Oignons	1 kg
Panais	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Vinaigre de cidre	20 cl
Huile	0,025 cl
Radis	2 bottes
Poireaux	1 botte
Salade verte	4 unités
Ail	PM
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, écumoire, écrase pommes de terre, maryse, fouet, rondau, four.



- ◇ Laver les légumes. Les éplucher et les couper en dés.
- ◇ Mettre à cuire 4 kg de pommes de terre pour former une purée bien sèche.
- ◇ Mettre en cuisson la viande avec sa garniture aromatique (0,300 kg de carottes, oignons, ail, poireaux) dans un rondau bas avec de l'eau à mi-hauteur.
- ◇ Faire suer les légumes (1,7 kg de carottes, 1 kg de pommes de terre, panais) dans une russe avec une bonne noix de beurre, réaliser la purée.
- ◇ Réaliser les croquettes de pommes de terre et les faire sécher au four.
- ◇ Faire cuire les épinards dans un rondau bas avec du beurre.
- ◇ Décanter la viande. Mixer le jus de cuisson avec les légumes aromatiques, rectifier la consistance ainsi que l'assaisonnement, crémier si besoin.
- ◇ Sur la croquette, déposer les épinards tombés au beurre. Recouvrir de purée de légumes pour qu'on ne voit pas le vert de l'épinard, déposer la viande légèrement effilochée.
- ◇ Maintenir au chaud.
- ◇ Servir avec une salade verte et sa vinaigrette, en ajoutant des radis et des pommes coupées en julienne.
- ◇ Pour finir, napper la croquette avec de la sauce.



Pot au feu façon hachis parmentier

100  •  210 min • Budget : € • 



HERVÉ HAUCHECORNE

Chef
au collège François Villon
Terres de Caux (76)

3



ALYSSA COIFFIER

Élève en CAP cuisine
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	15 kg
Jarret de Bœuf	12 kg
Carottes	6 kg
Poireaux	5 kg
Choux-fleurs	5 kg
Oignons	1 kg
Fromage blanc	1 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	1 kg
Échalotes	0,500 kg
Chapelure	0,500 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,500 kg
Huile de tournesol	200 ml
Vinaigre de cidre	100 ml
Jaune d'œuf	20 pièces
Ail	1 tête
Salade	6 pièces
Moutarde	PM
Sel, poivre	PM
Bouquet garni (thym, laurier, persil...)	PM

Préparer les légumes pour le bouillon

- ◇ Laver et éplucher les légumes : carottes, pommes de terre, oignons, échalotes, poireaux, choux-fleurs et ail.
- ◇ Dans une marmite, mettre de l'eau salée. Y ajouter tous les légumes et les aromates.

Préparer la viande

- ◇ Préparer le jarret en le découpant en petit morceaux et le mettre à cuire dans le bouillon jusqu'à ce que la viande soit bien cuite (environ deux heures).

Monter le plat

- ◇ Égoutter le jarret de bœuf et les légumes, récupérer quelques carottes et des pommes de terre.
- ◇ Préparer la purée avec les pommes de terre récupérées dans le bouillon.
- ◇ Écraser, ajouter la crème et le beurre.
- ◇ Hacher la viande puis l'étaler au fond d'un bac gastronome. Par-dessus la viande, étaler une couche des légumes restant du bouillon. Finir en dernière couche avec la purée de pommes de terre et badigeonner du jaune d'œuf. Parsemer de chapelure.
- ◇ Mettre au four à 200° C pendant 10 min.
- ◇ Servir avec une salade assaisonnée d'une vinaigrette moutarde, vinaigre de cidre, huile de tournesol, et fromage blanc.





Gyozas au paleron

100 • • Budget : € € •



OLIVIER OHLMANN

Chef
au collège Gounod
Canteleu (76)



EMY JOUET

Élève
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Paleron de bœuf	10 kg
Pommes de terre	8 kg
Fromage blanc	5 kg
Choux-fleurs	4 kg
Pommes fruits	3 kg
Échalotes	2 kg
Oignons	2 kg
Farine	1,5 kg
Épinards	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,500 kg
Radis	0,200 kg
Persil	0,200 kg
Lait	5 l
Cidre de Normandie	3 l
Crème d'Isigny AOP	1 l
Huile de tournesol	0,200 l
Ail	PM
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, écumoire, araignée, maryse, fouet, rouleau à pâtisserie, cocotte.



Préparer la viande

- ◇ Faire revenir le paleron ainsi que la garniture aromatique (oignons, échalotes) dans de l'huile.
- ◇ Après coloration, déglacer au cidre et mouiller à l'eau. Cuire au four à 180° C pendant 3 h. A la fin de la cuisson, hacher finement la viande au couteau. Assaisonner si besoin.

Préparer la purée de légumes

- ◇ Dans une casserole, mettre les choux-fleurs, les pommes de terre, le lait et la crème à cuire pendant 40 min. Mixer. Réserver au chaud.

Préparation de la pâte à gyozas

- ◇ Pour la pâte à gyoza, mélanger la farine à 0,900 g d'eau. Malaxer et pétrir la pâte durant 10 minutes.

Préparer la sauce

- ◇ Préparer une sauce froide à partir du fromage blanc, d'échalotes, d'ail, de radis et de persil haché.

Façonner les gyozas

- ◇ Faire tomber les épinards au beurre.
- ◇ Étaler la pâte a gyoza le plus finement possible. Façonner les gyozas de la manière qui vous convient avec la viande hachée et les épinards (façon ravioles, par exemple).

Dresser les assiettes

- ◇ Dresser une cuillère de purée. Poser deux gyozas. Ajouter une cuillère de sauce froide.



Jarret de bœuf confit au cidre et son gratin aux légumes

100 • 210 min • Budget : € € •



THOMAS CARDOEN

Second de cuisine
au collège Michelet
Lisieux (14)



ELISABELLE SEIDE

1^{re} année CAP cuisine
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	20 kg
Jarret	12 kg
Blettes	5 kg
Poireaux	5 kg
Carottes	2 kg
Échalotes	0,500 kg
Cidre de Normandie	4,5 l
Crème d'Isigny AOP	3 l
Lait	3 l
Œufs	15 pièces
Ail	1 tête
Beurre d'Isigny AOP	PM
Sel, poivre	PM
Bouquet Garni	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, mandoline, plat à gratin, chinois...



Préparer la viande

- ◇ Faire revenir le jarret dans une russe avec une bonne noix de beurre.
- ◇ Déglacer au cidre puis mouiller à hauteur.
- ◇ Ajouter le bouquet garni.
- ◇ Laisser mijoter pendant minimum 3 h.

Préparer les brunoises de légumes

- ◇ Éplucher et couper les carottes et échalotes en brunoise.
- ◇ Faire revenir les brunoises de carottes et échalotes.

Préparer les ballotines

- ◇ Mélanger la viande et les brunoises dans la cuve d'un batteur et former des ballottines à la taille souhaitée.
- ◇ Faire refroidir les ballottines en cellule de refroidissement.
- ◇ Tailler les ballottines.
- ◇ Faire réduire le jus de cuisson.

Préparer le gratin

- ◇ Éplucher les pommes de terre et les tailler en lamelles.
- ◇ Émincer les poireaux et les blettes et les faire suer dans du beurre.
- ◇ Mélanger les pommes de terre, les légumes (blettes et poireaux), l'ail, la crème, le lait et les œufs battus.
- ◇ Placer le tout dans un plat à gratin et enfourner à 180° C pendant 1 h.



Mijoté de bœuf au cidre et ses légumes de printemps

100 • 210 min • Budget : € € •



CHRISTOPHE LEROY

Chef de cuisine volant
En Seine-Maritime (76)



ABDELKADER OUNES

1^{re} année CAP
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Jarret de bœuf	12 kg
Carottes	5 kg
Pommes de terre	5 kg
Épinards	3 kg
Blettes	3 kg
Choux-fleurs	3 kg
Oignons	2 kg
Échalotes	0,500 kg
Moutarde	0,250 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	4 l
Cidre de Normandie	2 l
Lait	1 l
Œufs	30 unités
Ail	2 têtes
Sel, poivre	PM
Thym	PM
Laurier	PM
Persil	PM
Farine	PM

Ustensiles spécifiques

Poêle, sauteuse, four

Préparer la viande

- ◇ Éplucher et émincer les oignons.
- ◇ Parer le jarret et le tailler en dés. Saisir la viande en sauteuse. Une fois bien revenue, ajouter les oignons émincés et laisser colorer pendant 5 min. Singer (ajouter la farine) puis déglacer au cidre, mouiller à hauteur, ajouter thym, ail et laurier. Laisser cuire 2h30 environ.

Préparer les légumes

- ◇ Tailler les carottes en tagliatelles, les blanchir, puis les poêler au beurre et maintenir au chaud.
- ◇ Cuire les épinards avec les échalotes ainsi que le vert des blettes et maintenir le tout au chaud.
- ◇ Dans une plaque gastro beurrée, mettre un fond de pommes de terre préalablement cuites à la vapeur, les fleurettes de choux-fleurs et les blancs de blettes cuits.

- ◇ Confectionner un appareil avec 30 œufs, 2 l de crème et 1 l de lait et remplir les plaques. Cuire pendant 30 min à 160° C.

- ◇ En fin de cuisson de la viande, incorporer le reste de la crème et moutarder. Vérifier l'assaisonnement, lier si nécessaire et maintenir au chaud.

Dresser les assiettes

- ◇ Positionner le flan de légumes accompagné de tagliatelles de carottes, un peu d'épinards et y mettre la viande de bœuf. Décorer avec du persil et servir.





Le petit hachis dans la prairie

100 • 210 min • Budget : € € •



OLIVIER TRIJEAUD

Chef
au collège Marcel Pagnol
Gravigny (27)



NELYA IMONJA

Lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	12 kg
Jarret bœuf désossé	12 kg
Carottes tricolores	5 kg
Poireaux	5 kg
Épinards branches	5 kg
Oignons	2,5 kg
Choux-fleurs	2,5 kg
Côtes de blettes	2 kg
Pommes	2 kg
Crème épaisse d'Isigny AOP	2 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,750 kg
Moutarde	0,500 kg
Graines de courge	0,500 kg
Graines de lin	0,500 kg
Cidre de Normandie	1 l
Vinaigre de cidre	1 l
Huile de lin	1 l
Huile de colza	1 l
Radis roses	10 bottes
Asperges	10 bottes
Ail	8 têtes
Bouquet garni	8 pièces
Sel	PM
Poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Mandoline



- ◇ Laver les légumes. Les éplucher.
- ◇ Mettre à cuire le jarret en le coupant en morceaux avec sa garniture aromatique (carottes, ail, écrasé d'oignon et le vert des poireaux) et le bouquet garni dans un rondeau.
- ◇ Couper les pommes de terre en cubes et les mettre à cuire dans l'eau salée.
- ◇ Prélever les sommités des choux-fleurs, les blanchir en les laissant croquantes puis arrêter la cuisson dans l'eau glacée. Égoutter et réserver au frais.
- ◇ Couper les pointes des asperges puis les cuire croquantes à l'anglaise. Arrêter la cuisson dans l'eau glacée. Égoutter et réserver au frais.
- ◇ Tailler en julienne les carottes tricolores restantes et les blanchir croquantes à l'eau salée. Arrêter la cuisson dans l'eau glacée. Égoutter et réserver au frais.
- ◇ Émincer en chiffonnade les feuilles d'épinards. Tailler en fines lamelles les radis et ajouter les épinards. Les réserver au frais.
- ◇ Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter les blancs de poireaux émincés finement, le reste des asperges émincées ainsi que les blettes émincées.
- ◇ Ajouter les pommes de terre cuites. Écraser le tout. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement. Réserver au bain-marie.
- ◇ Tailler les pommes en julienne puis y ajouter le cidre afin qu'elles ne s'oxydent pas.
- ◇ Faire la vinaigrette avec de la moutarde, du vinaigre de cidre et les deux huiles.
- ◇ Faire torrifier les graines de courge à la poêle. Réserver.
- ◇ Faire torrifier les graines de lin à la poêle. Elles doivent souffler.
- ◇ Une fois que le bœuf est cuit, égoutter et passer au chinois le bouillon de cuisson. Réserver dans une casserole. Effiloche le bœuf puis le remettre dans le bouillon au chaud.
- ◇ Assaisonner avec la vinaigrette la julienne de carottes, la salade d'épinards, radis et choux-fleurs.
- ◇ Enrober les pointes d'asperge de graines de lin soufflées. Réserver.
- ◇ A l'aide d'un emporte-pièce, mettre une couche de bœuf cuit puis une couche d'écrasé de pommes de terre. Puis déposer un peu de julienne de carottes et parsemer de graines de courge torrifiées, puis finir le dressage avec deux pointes d'asperge enrobées de graines de lin.
- ◇ Juste à côté, disposer la salade d'épinards/radis/choux-fleurs. Parsemer de graines de lin soufflées et la julienne de pommes au cidre.



Jarret de bœuf au cidre et sa purée de légumes de saison



Budget : €



• Adapter selon saison •



ANTONIE HILAIRE

Chef
au collège Hector Malot
Le Mesnil-Esnard (76)

2



SOLAL FECAMP

1^{re} année CAP
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Jarret de Bœuf	15 kg
Pommes de terre	15 kg
Epinards	10 kg
Pommes	10 kg
Choux-fleurs	10 kg
Carottes	5 Kg
Poireaux	4 kg
Oignons	4 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	2 kg
Echalotes	1 kg
Persil frisé	1 kg
Ail	0,500 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,400 kg
Cidre de Normandie	2 l
Lait	3 l
Sel, poivre	PM
Bouquet garni (Thym, laurier)	PM

Ustensiles spécifiques

Fouet, couteaux, rondeaux, russe, passoire, spatule, planche à découper, calotte.



- ◇ Désinfecter la poche du jarret de bœuf, le parer et le couper en morceaux.
- ◇ Désinfecter les légumes. Émincer les oignons et les échalotes.
- ◇ Tailler les carottes et les poireaux en rondelles.
- ◇ Faire revenir les morceaux de jarret dans la matière grasse. Débarrasser et mettre les oignons, les rondelles de poireaux, les carottes et l'ail.
- ◇ Mouiller le jarret de bœuf avec le cidre. Couvrir et laisser cuire 3 h à feu doux.
- ◇ Décontaminer les choux fleurs, les pommes de terre et les pommes. Les tailler et les mettre dans un rondeau pour la cuisson. Une fois les légumes cuits (choux fleurs, pommes de terre et 7 kg de pommes), les égoutter. Les remettre dans un rondeau puis incorporer le lait, la crème fraîche et le beurre. Écraser la purée de légumes.
- ◇ Tailler les 3 kg de pommes restants en quartiers puis les faire revenir dans la matière grasse.
- ◇ Après 3 h de cuisson, débarrasser le jarret de bœuf.
- ◇ Laisser le jus de cuisson du jarret réduire.
- ◇ Vous pouvez accompagner cette recette d'épinards.
- ◇ Pour le service, y déposer les quartiers de pommes et le persil haché.



Burger printanier

100 • • Budget : € € •



HERVÉ ROUSSEAU

Chef
au collège Fontenelle
Rouen (76)



MICKAEL SOULAS

CAP1 cuisine
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

Ingrédients	Quantité
Jarret de bœuf	15 kg
Carottes	12 kg
Pommes de terre à chair ferme	10 kg
Blettes	5 kg
Epinards	7,5 kg
Poireaux	5 kg
Oignons	3 kg
Asperges blanches	2 kg
Cidre de Normandie	1,5 l
Huile de tournesol	1 l
Vinaigre de cidre	0,75 l
Huile de lin	0,5 l
Œufs frais entiers	40 unités
Sel, poivre	PM
Graines de courge, sarrasin et lin	PM

Ustensiles spécifiques

Mandoline ou robot coupe légumes



Préparer le jarret

- ◇ Éplucher les oignons, les carottes et les poireaux.
- ◇ Faire colorer le jarret. Ajouter les légumes aromatiques (oignons, poireaux, carottes), puis déglacer avec le cidre. Laisser réduire. Ajouter de l'eau à mi-hauteur.
- ◇ Couvrir et cuire au four pendant 3 h environ.

Préparer les galettes

- ◇ Tailler les pommes de terre, les blettes, les poireaux et les carottes restants en julienne moyenne.
- ◇ Ajouter aux légumes taillés les œufs entiers battus.
- ◇ A la sauteuse, confectionner une galette de la taille d'un pain burger et les faire revenir dans de l'huile de tournesol.

Préparer la vinaigrette

- ◇ Confectionner une vinaigrette avec l'huile de tournesol, l'huile de lin et le vinaigre de cidre.
- ◇ Cuire les asperges à l'anglaise, juste croquantes. Tailler en petit dés et ajouter la vinaigrette.

Préparer les burgers

- ◇ Éplucher les pommes de terre et les tailler en lamelles.
- ◇ Émincer les poireaux et les blettes et les faire suer dans du beurre.
- ◇ Mélanger les pommes de terre, les légumes (bledtes et poireaux), l'ail, la crème, le lait et les œufs battus.
- ◇ Placer le tout dans un plat à gratin et enfourner à 180° C pendant 1 h.

Épreuve du 5 avril 2023



L'établissement qui a reçu le challenge

Le lycée Clément Ader de Bernay (27)
Proviseure: Mme Anne DESCAMPS

Le Jury

JULIEN Sabine	DRAAF de Normandie
BARBIER Charlotte	DRAAF de Normandie
BEAUFILS Benjamin	Département du Calvados
QUEVILLON Ludovic	Département de l'Eure
LECOEUR Ludovic	AGORES
LEBON Guillaume	Région Normandie
BANKOFSKI Antoine	Région Normandie
MARIE Emmanuel	Région Normandie
ROGEREAU Marc	Chambre agriculture de Normandie



Plat végétarien : les lentilles de l'Eure et leur sauce

Les recettes

 Duo végétal	36
 Duo de galettes légumes et pommes de terre, confiture de lentilles et sauce camembert	38
 Mille-feuille de lentilles à l'Eure du printemps	40
 Pressé de trio de lentilles, crumble de graines et tomme normande, madeleine revisitée pois chiche, crème de chèvre	42
 Gâteau de lentilles cœur coulant camembert sauce betterave, tartelettes épinards aux pommes et radis glacé	44
 Rösti de lentilles vertes et légumes aux aromates et crème normande et son œuf poché	46



Duo végétal



Budget : €



• Adapter selon saison •



STÉPHANE LHERNAULT

Responsable
Cuisine centrale des Douaires
Gaillon (27)



KALI PARENT

1^{re} BAC cuisine
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Choux fleurs	5 kg
Topinambours	4 kg
Lentilles jaunes	2 kg
Lentilles corail	2 kg
Carottes	1,5kg
Semoule	1,5 kg
Lentilles vertes	1 kg
Poireaux	0,5 kg
Oignons	0,5kg
Noix	0,2 kg
Beurre	0,2 kg
Moutarde	0,12 kg
Lait	3 l
Huile de colza	1 l
Crème fraîche d'Isigny AOP	0,5 l
Vinaigre de cidre	0,25 l
Radis	10 bottes
Camembert de Normandie AOP	6 pièces
Laitues	4 pièces
Pommes	3 pièces
Ail	3 têtes
Bouquet garni	1 pièce
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Blender et cutter



- ◇ Nettoyer et laver tous les légumes.
- ◇ Faire tremper les lentilles dans des bacs différents pendant 30 minutes.
- ◇ Faire gonfler la semoule avec de l'huile de colza du sel et de l'eau.
- ◇ Réaliser une vinaigrette en mixant l'huile de colza, la moutarde, le vinaigre de cidre les pommes et les laitues.
- ◇ Tailler très finement les radis, les choux-fleurs et les carottes.
- ◇ Ajouter les radis, les choux-fleurs et les carottes taillés à la semoule gonflée.

Réaliser la crème de topinambours

- ◇ Dans une russe, faire chauffer la crème fraîche, le beurre et le lait.
- ◇ Ajouter le camembert en morceaux et les topinambours taillés grossièrement.
- ◇ Mixer le tout.

Cuisson des lentilles

- ◇ Dans une casserole, faire chauffer un grand volume d'eau.
- ◇ Ajouter les bouquets garnis, les poireaux, l'ail, les noix du sel et du poivre.
- ◇ Cuire les lentilles vertes dans le bouillon aromatique pendant 30 min et réserver au chaud.
- ◇ Blanchir les lentilles jaunes et les lentilles corail séparément.
- ◇ Mélanger les trois lentilles avec une noisette de beurre et assaisonner.

Dressage

- ◇ D'un côté de l'assiette, déposer les lentilles chaudes en dôme accompagnées de la crème de topinambours.
- ◇ Déposer la semoule en palet de l'autre côté accompagnée de la vinaigrette à la laitue.



Duo de galettes légumes et pommes de terre, confiture de lentilles et sauce camembert



Budget : €



• Adapter selon saison •



CÉLINE BRUNG

Cuisinière
au lycée Modeste Leroy
Evreux (27)



ETHAN COULON

1^{re} BAC Pro MHR
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Lentilles vertes	2 kg
Poireaux	1,5 kg
Pommes de terre	1 kg
Carottes	1 kg
Oignons	1 kg
Lentilles corail	1 kg
Farine de blé T55	0,6 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	0,5 kg
Sucre	0,4 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	0,4 l
Œufs	16 pièces
Camembert de Normandie AOP	5 pièces
Sel, poivre	PM
Ustensiles spécifiques	
Russe, maryse	



Préparer les légumes

- ◇ Laver les carottes, les poireaux et les pommes de terre.
- ◇ Éplucher les carottes, les pommes de terre et les oignons.
- ◇ Émincer les oignons et les poireaux.
- ◇ Faire suer les poireaux et la moitié des oignons dans le beurre dans une russe durant 20 min jusqu'à ce qu'ils soient fondants.
- ◇ Cuire les lentilles corail à l'eau frémissante pendant 20 min.

Préparer la confiture de lentilles

- ◇ Cuire les lentilles vertes dans le sucre pour la confiture pendant 30 min.

Préparer les galettes de légumes

- ◇ Râper les carottes dans un saladier.
- ◇ Ajouter l'autre moitié des oignons et les lentilles corail cuites en réservant le jus de cuisson.
- ◇ Ajouter les poireaux et oignons sués en réservant le jus de cuisson.
- ◇ Ajouter 8 œufs, 0,3 kg de farine et mélanger le tout.
- ◇ Saler et poivrer.

Préparer les galettes de pommes de terre

- ◇ Dans un saladier, râper les pommes de terre.
- ◇ Ajouter 8 œufs, 0,3 kg de farine et mélanger le tout.
- ◇ Saler et poivrer.

Cuisson des galettes

- ◇ Dans une sauteuse, déposer l'appareil «légumes» en forme de galettes et cuire chaque face 3 min environ.
- ◇ Renouveler l'opération avec l'appareil «pommes de terre».
- ◇ Réserver les galettes en les maintenant au four à 180° C pendant 5 min.

Préparation de la sauce

- ◇ Dans une casserole, verser le jus des poireaux et des lentilles corail puis ajouter le camembert taillé en morceaux avec la crème.
- ◇ Laisser fondre le fromage et mixer.
- ◇ Servir les deux galettes nappées de sauce camembert accompagnées de confiture de lentilles vertes.



Mille-feuille de lentilles à l'Eure du printemps

100  •  120 min • Budget : € • 



DAVID GOUPIL

Chef
au collège Pablo Picasso
Saint-Etienne-du-Rouvray (76)



FLAVIE ROBERT

1^{re} BAC Pro MHR
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Carottes	4 kg
Lentilles vertes de L'Eure	3 kg
Navets	3 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	2,5 kg
Oignons	1,5 kg
Betteraves cuites	1,5 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,15 kg
Lentilles blondes de l'Eure	0,5 kg
Sucre semoule	0,5 kg
Farine de blé	0,1 kg
Vinaigre de cidre	0,5 l
Œufs entiers	30 pièces
Salades vertes	6 pièces
Poireaux	2 bottes
Bûches de chèvre	2 pièces
Persil	1 bouquet
Ail	1 tête
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, maryse, fouet, mixeur, poêle à crêpe, mandoline...



Préparation de la pâte à galette

- ◇ Mixer les lentilles vertes à sec jusqu'à obtenir une poudre.
- ◇ Ajouter 7,5 litres d'eau et assaisonner.
- ◇ Réserver au frais pendant 1 heure.

Préparation des légumes

- ◇ Laver et éplucher les carottes, oignons, navets et poireaux.
- ◇ Trancher les carottes, oignons, navets et poireaux à la mandoline.
- ◇ Ciseler l'ail.
- ◇ Déposer chaque légume dans une sauteuse différente et mouiller à l'eau à hauteur.
- ◇ Faire cuire à feu moyen.
- ◇ Ajouter dans chaque sauteuse 0,125 kg de sucre et laisser réduire 30 minutes environ.
- ◇ Une fois l'eau évaporée, ajouter pour chaque sauteuse l'ail ciselé et 0,25 kg de beurre.
- ◇ Ajouter 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre aux navets glacés.
- ◇ Couper les betteraves cuites en lamelles à la mandoline.
- ◇ Finir l'appareil à galette en ajoutant les œufs entiers.
- ◇ Cuire les galettes dans une crêpière (ronde) ou une sauteuse (rectangulaire) pour faciliter le montage.
- ◇ Assembler le mille-feuille sur une plaque à pâtisserie (ronde) ou en plat gastro (rectangulaire) en alternant galettes et légumes.

Réalisation de la crème au chèvre

- ◇ Dans une casserole, réaliser un roux blanc avec la farine et 0,1 kg de beurre
- ◇ Ajouter la crème fraîche et laisser chauffer à feu doux.
- ◇ Émietter les bûches de chèvre et les ajouter à la préparation.
- ◇ Vérifier l'assaisonnement puis mixer.

Réaliser un caviar de lentilles blondes

- ◇ Dans une casserole, cuire à feu doux les lentilles blondes dans trois fois leur volume d'eau et 0,05 kg de beurre.
- ◇ Dresser en triangle si les galettes sont rondes, 5 à 6 parts par mille-feuille ou directement 12 à 15 parts en bac gastro si les galettes sont rectangulaires.
- ◇ Napper de crème au chèvre.
- ◇ Parsemer de persil ciselé.
- ◇ Accompagner de salade verte en chiffonnade préalablement lavée.



Pressé de trio de lentilles, crumble de graines et tomate normande, madeleine revisitée pois chiche, crème de chèvre

100  • 120  min • Budget : € • 



ÉMILIE MARTINEAU

Second de cuisine
au collège Nicolas Jacques Conté
Sées (61)



ANTOINE BERRUBE

1^{re} BAC cuisine
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Poireaux	2 kg
Carottes	2 kg
Lentilles blondes	1 kg
Lentilles brunes	1 kg
Lentilles corail	1 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	1 kg
Échalotes	0,5 kg
Pulpe de tomate	0,5 kg
Ail	0,2 kg
Navets	20 pièces
Pommes	20 pièces
Betteraves cuites	15 pièces
Bouquets garnis	3 pièces
Huile de lin	PM
Sel, poivre	PM
Crémée de chèvre	
Beurre d'Isigny AOP	0,5 kg
Échalotes	0,1 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	2 l
Bûches de chèvre	2 pièces
Cidre de Normandie	1 bouteille
Sel, poivre	PM
Crème de persil	
Crème fraîche d'Isigny AOP	0,5 l
Lait	0,1 l
Persil	1 botte
Sel, poivre	PM
Crumble graines / tomme	
Farine de blé T55	0,5 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	0,4 kg
Tomme de vache	0,3 kg
Graines de courge	0,05 kg
Graines de sarrasin décortiquées	0,05 kg
Sel, poivre	PM
Madeleine pois chiche	
Beurre doux d'Isigny AOP	0,66 kg
Farine de blé T55	0,42 kg
Farine de pois chiche	0,18 kg
Levure chimique	0,066 kg
Œufs	12 pièces
Sel, poivre	PM
Ustensiles spécifiques	
Russe	

Cuisson des lentilles

- ◇ Mettre chaque variété de lentilles (blondes, brunes et corail) dans trois russes avec de l'eau froide et porter à ébullition. Laisser bouillir 1 min et les égoutter.
- ◇ Éplucher et émincer les échalotes.
- ◇ Tailler les carottes et les poireaux en mirepoix.
- ◇ Faire revenir 1 kg d'échalotes puis les carottes et les poireaux dans 0,5 kg de beurre.

- ◇ Répartir le mélange échalotes, carottes et poireaux dans trois russes puis ajouter pour chacune les différentes lentilles.
- ◇ Couvrir d'eau bouillante de deux fois leur volume et ajouter les bouquets garnis pour chaque sorte de lentilles.
- ◇ Laisser cuire chaque russe 30 min à feu doux.
- ◇ Réserver 0,1 kg de lentilles brunes pour l'appareil à madeleine.
- ◇ Égoutter chaque contenu.
- ◇ Mélanger les lentilles et incorporer la pulpe de tomate et l'ail revenu au préalable et assaisonner.

Crumble graines tomme

- ◇ Mêler 0,4 kg de beurre coupé en cubes à la farine, à la tomme et aux graines.
- ◇ Sabler le mélange du bout des doigts et parsemer le tout sur une plaque de cuisson.
- ◇ Cuire au four pendant 15 minutes à 160° C.

Madeleine pois chiche

- ◇ Faire fondre 0,54 kg de beurre dans une russe à feu doux.
- ◇ Battre les œufs et ajouter 0,42 kg de farine T55, la farine de pois chiche, la levure chimique puis le beurre fondu.
- ◇ Ajouter au mélange les 0,1 kg de lentilles brunes.
- ◇ Beurrer les moules à madeleines et verser la préparation.
- ◇ Enfournier 5 min à 240° C puis baisser à 200° C pendant 10 minutes. Bien surveiller la cuisson.
- ◇ Éplucher les betteraves cuites, les navets et les pommes et les tailler en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur.
- ◇ Faire revenir le tout dans le beurre. Assaisonner.

Crémée de chèvre

- ◇ Éplucher et ciseler 0,1 kg d'échalotes et les faire revenir au beurre dans une russe.
- ◇ Déglacer au cidre et laisser réduire.
- ◇ Ajouter la crème et les bûches de chèvre émiettées puis laisser réduire à consistance souhaitée.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement.

Crème de persil

- ◇ Chauffer dans une russe le lait et la crème jusqu'à ébullition puis ajouter le bouquet de persil.
- ◇ Mixer le tout et passer au chinois.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement.

Dressage

- ◇ Dans un bac gastro, superposer les betteraves, navets et pommes en trois couches,
- ◇ Ajouter les mélanges de lentilles puis terminer par le crumble.
- ◇ Passer au four 20 min à 160° C.
- ◇ Détailler en parts puis dresser en assiette avec la crémée de chèvre, la crème de persil et une madeleine.



Gâteau de lentilles cœur coulant camembert sauce betterave, tartelettes épinards aux pommes et radis glacé



Budget: € €



OLIVIER VEROULT

Chef cuisinier
au collège Jacques Prévert
Saint-Pierre-en-Auge (14)



ANJA SPADA

1^{re} BAC Pro MHR
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Épinards	10 kg
Lentilles vertes	6 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	6 kg
Farine de blé T45	2,5 kg
Carottes	2 kg
Betteraves rouges cuites	2 kg
Oignons jaunes	1,5 kg
Pommes	1,5 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	1,25 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	1 kg
Cerneaux de Noix	0,5 kg
Échalotes	0,5 kg
Sucre en poudre	0,4 kg
Eau	1,25 l
Huile de colza	0,2 l
Œufs	60 pièces
Camembert de Normandie AOP	10 pièces
Radis	8 bottes
Cidre brut de Normandie	2 bouteilles
Ail	2 têtes
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Bols, casseroles, écumoirs, bahut, couteau et économètre



Préparation des légumes

- ◇ Laver les légumes, les éplucher et les découper en morceaux.
- ◇ Faire suer 0,25 kg d'échalotes et les oignons dans une russe avec du beurre.
- ◇ Hacher les carottes avec l'ail et ajouter le mélange aux échalotes.
- ◇ Cuire pendant 10 minutes.
- ◇ Ajouter les lentilles et remuer.
- ◇ Mouiller à l'eau avec trois fois le volume des lentilles.
- ◇ Laisser mijoter pendant 45 minutes.

Glaçage des radis

- ◇ Dans une casserole, déposer les radis et les couvrir d'eau à hauteur.
- ◇ Ajouter 0,3 kg de beurre et 0,3 kg de sucre en poudre.
- ◇ Cuire à feu doux jusqu'à évaporation de l'eau (attention à ne pas brûler les radis).

Réaliser la pâte Brisée

- ◇ Mélanger la farine à 1 kg de beurre puis ajouter l'eau salée.
- ◇ Mélanger à nouveau.
- ◇ Ajouter 40 œufs et fraiser la pâte.
- ◇ Foncer la pâte dans des petits moules et réserver au frais.

Cuisson des épinards

- ◇ Dans une russe, cuire les épinards avec les pommes taillées en brunoise dans le beurre.
- ◇ Ajouter 0,1 kg de sucre en poudre.
- ◇ Laissez mijoter : les épinards doivent réduire leur volume par deux.
- ◇ Ajouter 0,5 l de crème fraîche et remuer.

Préparer la sauce betterave

- ◇ Faire revenir à l'huile de colza 0,25 kg d'échalotes avec les pommes et les betteraves taillées en morceaux.
- ◇ Mouiller à hauteur au cidre de Normandie et laisser réduire.
- ◇ Ajouter 0,5 l de crème fraîche et mixer la sauce.
- ◇ Monter les tartelettes avec les épinards aux pommes et cuire à 20 min à 170° C.
- ◇ Battre 20 œufs et les ajouter à la préparation de lentilles.
- ◇ Graisser des moules individuels et les garnir de moitié avec la préparation.
- ◇ Déposer un morceau de camembert et recouvrir de préparation.
- ◇ Poudrer de noix concassées et cuire 15 min à 170° C.

Dressage

- ◇ Dans une assiette, déposer un gâteau de lentilles vertes, quelques radis glacés et une tartelette napée de sauce betterave.



Rösti de lentilles vertes et légumes aux aromates et crème normande et son œuf poché

100  • 120  min • Budget : € • 



LAURENT GUILLOT

Second de cuisine
au lycée Malherbe
Caen (14)



SOPHIE BICHERAY

1^{re} BAC Pro MHR
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Lentilles vertes	5 kg
Courgettes	4 kg
Carottes	3 kg
Pommes	2 kg
Poireaux	1 kg
Chapelure	1 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	0,8 kg
Oignons	0,5 kg
Échalotes	0,5 kg
Sucre en poudre	0,2 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	4 l
Cidre de Normandie	2 l
Huile de colza	0,2 l
Œufs à pocher	100 pièces
Œufs pour l'appareil	48 pièces
Camembert de Normandie AOP	3 pièces
Bouquet de menthe fraîche	2 pièces
Botte de persil	2 pièces
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Moule individuel, cutter



Préparation du röstti

- ◇ Rincer et cuire les lentilles au bouillon pendant 30 min.
- ◇ Laver, éplucher et tailler en julienne les carottes, poireaux et courgettes.
- ◇ Tailler les pommes en petits cubes
- ◇ Cuire la julienne par ordre de cuisson dans l'eau à hauteur.
- ◇ Ajouter le beurre et le sucre puis assaisonner.
- ◇ Cuire à l'étuvée mais juste croquant. Égoutter et réserver le jus de cuisson.
- ◇ Séparer les légumes cuits en deux.
- ◇ Ciseler les oignons et les herbes fraîches.
- ◇ Mélanger les lentilles cuites, la moitié des légumes et les herbes fraîches puis passer légèrement au cutter.
- ◇ Ajouter au mélange un peu d'huile de colza, les œufs et la chapelure
- ◇ Rectifier l'assaisonnement.
- ◇ Mouler l'appareil en cercle sur du papier sulfurisé et cuire au four 15 min à 180° C.

Préparer la sauce

- ◇ Faire suer les échalotes au beurre et déglacer au cidre de Normandie.
- ◇ Laisser réduire et ajouter le jus de cuisson des légumes.
- ◇ Ajouter les camemberts en morceaux, faire réduire ajouter la crème fraîche liquide.
- ◇ Réduire à nouveau, assaisonner et mixer.
- ◇ Pocher les cent œufs.

Dressage

- ◇ Déposer sur les rösttis l'autre moitié des légumes mélangés aux morceaux de pomme
- ◇ Déposer un œuf poché dessus.
- ◇ Napper de crème normande.

Épreuve du 7 juin 2023



L'établissement qui a reçu le challenge

Le lycée Maurice Marland de Granville (50)

Proviseure : Mme Lydie CROILLERE

Le Jury

Agnès MAIGNAN	Région Normandie
Joël THOMAS	Département de la Manche
Ludovic LECOEUR	AGORES
Philippe PONTIS	Chambre agriculture de Normandie
Lionel BOTTIN	Normandie Fraîcheur Mer



Le Maquereau normand

Les recettes

 Crumble de maquereaux	50
 Maquereau flashé et ses légumes de saison	52
 Le Mac chichi	54
 Empanadas de maquereau, sauce au cidre et légumes fondants	56
 Wrap audacieux aux maquereaux pois chiche, écrasé pomme de terre, croquant courgette graine de courge noix à la normande, sauce moutarde	58
 Filet de maquereau snacké et son bouquet Normand	60
 Croquette normande et sa mousseline de lentilles corail	62
 Maquereaux en tempura de pois chiche et cidre	64
 Déclinaison de Maquereaux en 3 façons	66
 Duos de maquereaux normands semoule aux courgettes	68



Crumble de maquereaux

100



120 min

Budget : €



•



ANTOINE DESCHAMPS

Chef
au lycée Claude Lehec
Saint-Hilaire-du-Harcouët (50)

3



MARCEAU DENIS

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	15 kg
Filets de maquereau	12 kg
Courgettes	5 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	2 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,5 kg
Oignons	1 kg
Farine	0,25 kg
Farine de pois chiche	0,25 kg
Noisettes	0,25 kg
Lentilles corail	0,03 kg
Lentilles blondes	0,03 kg
Lentilles vertes de l'Eure	0,03 kg
Lait	8 l
Cidre de Normandie	0,5 l
Pommeau de Normandie	0,05 l
Calvados	0,005 l
Ail	PM
Sel, poivre	PM
Laurier	PM
Persil	PM
Thym	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, maryse, plaque à pâtisserie, poêle, mandoline...

- ◇ Tailler les légumes : les pommes de terre en fines rondelles, les courgettes en dés de 3 mm et ciseler l'oignon.
- ◇ Cuire les pommes de terre taillées en casserole dans le lait et la crème.
- ◇ Dresser les rondelles de pommes de terre cuites dans un plat.
- ◇ Réduire le lait et la crème, ajouter le calvados, rectifier l'assaisonnement, incorporer la réduction aux pommes de terre et enfourner à 180° C pendant 1 h.
- ◇ Cuire toutes les lentilles avec 200 g d'oignons ciselés, 50 g de beurre et le cidre façon risotto.
- ◇ Ajouter le pommeau en fin de cuisson.
- ◇ Réaliser le crumble avec les lentilles refroidies, les noisettes concassées, les farines et 500 g de beurre.
- ◇ Cuire le crumble sur plaque avec papier sulfurisé à 180° C pendant 8 min.
- ◇ Sauter les dés de courgettes, le reste des oignons ciselés, de l'ail, du persil et 200 g de beurre.
- ◇ Réaliser un beurre infusé avec 750 g de beurre, le thym et le laurier. Une fois le beurre devenu noisette, retirer les herbes et décanter le beurre.
- ◇ Ôter les arêtes des maquereaux.
- ◇ Disposer un papier sulfurisé dans une poêle et y cuire les filets sans arêtes avec le beurre infusé à l'unilatéral.
- ◇ Dresser harmonieusement.





Maquereau flashé et ses légumes de saison



120 min

Budget : € €



JULIEN LEVERGNEUX

Chef
au restaurant scolaire Joliot Curie
Blainville-sur-Orne (14)



MAXIME ESNOUF

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	15 kg
Courgettes	10 kg
Farine	0,640 kg
Beurre	0,640 kg
Lait	8 l
Maquereaux	100 pièces
Sel	PM
Poivre	PM
Ail	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, écumoire, maryse, fouet, sauteuse, plat à gratin, emporte-pièces

- ◇ Laver et éplucher les courgettes et les pommes de terre.
- ◇ Couper les courgettes en rondelles et râper les pommes de terre.
- ◇ Cuire les courgettes à la vapeur pendant 20 min.
- ◇ Préparer une béchamel. Beurrer un plat à gratin. Mélanger la béchamel et les courgettes avant de les verser dans le plat. Vérifier l'assaisonnement.
- ◇ Former une galette de pommes de terre et la cuire à la poêle dans l'huile et du beurre pour juste obtenir une coloration. La détailler à l'aide d'un emporte-pièce.
- ◇ Flasher la peau du maquereau à l'aide d'un chalumeau puis le cuire 2 min au four à 180° C.
- ◇ Dresser les différents composants dans une assiette.





Le Mac chichi

100 • 120 min • Budget : € •



SÉBASTIEN LEFEVRE

Chef
au collège les Embruns
Agon-Coutainville (50)



MARCEAU DENIS

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	15 kg
Courgettes	10 kg
Maquereaux	5 kg
Lentilles corail	3 kg
Farine	2 kg
Beurre d'Isigny AOP	1 kg
Echalotes	0,5 kg
Crème d'Isigny AOP	4 l
Cidre de Normandie	1,5 l
Œufs frais	50 pièces
Poireaux	10 pièces
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Maryse, russe, spatule, fouet, plaque à débarrasser, cul de poule, poêle, spatule coudée

- ◇ Laver et éplucher les légumes.
- ◇ Lever les filets de maquereau.
- ◇ Râper les courgettes et les pommes de terre.
- ◇ Y incorporer les œufs battus et 800 g de farine.
- ◇ Cuire en emporte pièces dans une poêle avec 1/3 du beurre fondu.
- ◇ Pour préparer la pâte à chichi, faire bouillir 0,4 l d'eau, y ajouter 800 g de farine puis faire sécher quelques secondes.
- ◇ Couper le maquereau en petits morceaux et les ajouter à la pâte à chichi.
- ◇ Mettre en poche et plaquer sur une plaque à pâtisserie.
- ◇ Mettre au pinceau 1/3 du beurre fondu sur les chichis.
- ◇ Enfourner à 180° C pendant 10 min.
- ◇ Faire gonfler les lentilles corail dans de l'eau chaude pendant 5 min.
- ◇ Cuire les poireaux à l'anglaise et les farcir de lentilles corail.
- ◇ Colorer avec 1/3 du beurre et les passer 5 min au four à 120° C.
- ◇ Monter la crème en chantilly, ajouter le cidre, les échalotes ciselées et assaisonner.
- ◇ Dresser.





Empanadas de maquereau, sauce au cidre et légumes fondants

100  •  120 min • Budget : € € • 



DOMINIQUE RENAUD

Cheffe
GIP Restauration Collective
Centre Manche
Saint-Lô (50)



PIERROT LEVIVIER

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Courgettes	10 kg
Maquereaux	9 kg
Poireaux	6 kg
Farine	3,8 kg
Oignons	2,2 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	1,7 kg
Échalotes	1,1 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	0,8 kg
Noix	0,5 kg
Graines de courge	0,5 kg
Sel	0,2 kg
Ail	0,1 kg
Persil	0,05 kg
Cidre de Normandie	1,2 l
Crème épaisse d'Isigny AOP	1 l
Lait demi-écrémé	1 l
Œufs frais	10 pièces
Jaune d'œuf	10 pièces
Huile	PM
Sel, poivre	PM
Farine	PM

Ustensiles spécifiques

Casseroles, bahut, couteau, emporte-pièce de 10 cm de diamètre, poêle, plaque à pâtisserie...



Préparer la farce au maquereau pour empanadas

- ◆ Lever les filets de maquereau. Retirer les arêtes et la peau.
- ◆ Cuire les filets à 160° C pendant 5 à 10 min et refroidir.
- ◆ Faire suer 1,8 kg d'oignons et l'ail.
- ◆ Ajouter le poisson émietté à la préparation oignons.
- ◆ Incorporer persil, sel, poivre et 0,8 kg de crème fraîche. Refroidir.

Assembler les empanadas

- ◆ Fariner le plan de travail et étaler la pâte sur une épaisseur de 2 mm. Y détailler des cercles à l'emporte-pièce.
- ◆ Déposer de la farce au centre de chaque cercle.
- ◆ Fermer chaque chausson en collant les bords avec un peu d'eau. Souder les bords des empanadas à l'aide d'une fourchette.
- ◆ Badigeonner les empanadas de jaune d'œuf.
- ◆ Enfourner à 180° C pendant 20-25 min ou jusqu'à une belle coloration dorée.

Confectionner la sauce au cidre

- ◆ Hacher et suer 0,3 kg d'échalotes.
- ◆ Déglacer avec le cidre.
- ◆ Laisser réduire.
- ◆ Crémer avec la crème épaisse.
- ◆ Lier la sauce avec de la farine et de l'eau puis saler et poivrer.

Préparer les légumes

- ◆ Tailler les poireaux et les courgettes en julienne.
- ◆ Hacher 0,8 kg d'échalotes.
- ◆ Suer les échalotes puis y faire fondre les poireaux.
- ◆ A part, faire sauter les courgettes à feu vif.
- ◆ Hacher grossièrement les noix et les graines de courge
- ◆ Tout mélanger.
- ◆ Dresser au chaud.



Wrap audacieux aux maquereaux pois chiche, écrasé de pomme de terre, croquant courgette, graine de courge noix à la normande, sauce moutarde

100 • 120 min • Budget : € •



ÉMILIE MARTINEAU

Cheffe
au collège Nicolas-Jacques Conté
Sées (61)



MATTÉO BUSSON

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	10 kg
Courgettes	10 kg
Farine de blé	2,250 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,250 kg
Farine pois chiche	1,250 kg
Chapelure	1 kg
Moutarde	0,5 kg
Graines de lin	0,250 kg
Graines de courge	0,125 kg
Noix	0,125 kg
Sel	0,025 kg
Crème épaisse d'Isigny AOP	3,5 l
Huile de colza	1,890 l
Œufs	3 l
Lait	0,5 l
Filets de maquereau	100 pièces
Oignons	10 pièces
Poireaux	10 pièces
Échalotes	10 pièces
Ail	2 têtes
Ciboulette	2 bottes
Calvados (flambage)	PM
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, écumeoire, tamis, maryse, fouet, siphon...



Élaborer les wraps pois chiche

- ◆ Mélanger 1,250 kg de farine de blé, la farine de pois chiche, 25 g de sel fin, 60 g d'huile de colza et 200 cl d'eau. Pétrir de façon à obtenir une boule de pâte bien élastique que l'on divise en 100 boules.
- ◆ Fariner le plan de travail et étaler les 100 boules en crêpes assez finement. Faire cuire les crêpes dans une poêle sans matière grasse 1 à 2 min de chaque côté.

Confectionner la sauce moutarde

- ◆ Les ingrédients doivent être à température ambiante. Mélanger le lait et la moutarde. Fouetter en versant peu à peu le reste d'huile de colza, la sauce doit peu à peu épaissir. Ajouter du sel du poivre et 1 botte de ciboulette ciselée.

Réaliser une tombée de poireaux

- ◆ Éplucher et nettoyer les poireaux. Éplucher les échalotes et 1 tête d'ail. Ciseler ces légumes. Faire suer le tout avec 500 g de beurre puis flamber au calvados avant d'incorporer 2,5 l de crème épaisse. Laisser réduire et assaisonner.

Préparer une brunoise de courgettes graines de courge et noix

- ◆ Éplucher et nettoyer les courgettes. Éplucher les oignons et 1 tête d'ail. Couper les courgettes en brunoise. Ciseler les oignons et l'ail. Faire suer le tout avec 500 g de beurre, assaisonner et incorporer le mélange graines de courge et noix.

Élaborer un écrasé de pommes de terre

- ◆ Éplucher les pommes de terre et les cuire. Les égoutter puis les écraser à la fourchette. Assaisonner avec du sel, du poivre, 1 l de crème épaisse et 1 botte de ciboulette ciselée.

Paner les filets de maquereau

- ◆ Paner les filets de maquereau en les trempant dans la farine (1 kg), puis dans les œufs et enfin dans la chapelure et les graines de lin. Dans une poêle faire revenir les filets dans 250 g de beurre 1 à 2 min.

Dresser

- ◆ Badigeonner les wraps avec la tombée de poireaux. Y disposer les filets de maquereau avant de rouler les wraps.
- ◆ Disposer la brunoise autour de l'assiette ainsi que l'écrasé de pommes de terre, la sauce moutarde et le wrap coupé en 2 en biseau.



Filet de maquereau snacké et son bouquet normand

100 • 120 min • Budget : € •



YANNICK JOUAN

Chef
au lycée Alain Chartier
Bayeux (14)



DYLAN LEBARBEY

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Lentilles blondes	10 kg
Courgettes	10 kg
Lentilles beluga	6 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	5 kg
Poireaux	5 kg
Échalotes	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,6 kg
Moutarde	0,2 kg
Cidre de Normandie	5 l
Vinaigre de cidre	0,5 l
Huile	0,1 l
Filets de maquereaux	100 pièces
Ciboulette	1 botte
Persil	1 botte
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Maryse, fouet, mixeur, poêle, casserole...

- ◇ Laver les courgettes et les poireaux.
- ◇ Faire une brunoise de courgettes avec peau et poireaux.
- ◇ Faire suer dans 250 g de beurre la brunoise de courgettes et de poireaux. Laisser colorer.
- ◇ Mettre les lentilles à cuire séparément, départ à l'eau froide avec gros sel pour environ 30 min de cuisson.
- ◇ Égoutter les lentilles et les mélanger avec la brunoise.
- ◇ Crémer avec 3 kg de crème, assaisonner et réserver au bain-marie.
- ◇ Pour la sauce, faire suer une brunoise d'échalotes dans 250 g de beurre.
- ◇ Ajouter le cidre et le vinaigre de cidre puis laisser réduire. Une fois réduit, ajouter 2 kg de crème, la moutarde, la ciboulette et le persil ciselés.
- ◇ Snacker les filets de maquereau avec 100 g de beurre et 100 g d'huile dans une poêle, environ 5 min de chaque côté.





Croquette normande et sa mousseline de lentilles corail

100 • 120 min • Budget : € •



JOSEPH WESS

Chef
à la cité scolaire Marcel Gambier
Lisieux (14)



MARVIN BOUVIER-ROGER

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	10 kg
Maquereaux	10 kg
Lentilles corail	5 kg
Farine	1 kg
Chapelure	1 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	1 l
Œufs frais	12 pièces
Oignons	6 pièces
Échalotes	PM
Moutarde	PM
Persil	PM
Ciboulette	PM
Huile	PM
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

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



- ◇ Laver et éplucher les légumes.
- ◇ Couper grossièrement les pommes de terre.
- ◇ Les mettre à cuire à l'anglaise.
- ◇ Lever les filets de maquereau.
- ◇ Les badigeonner de moutarde.
- ◇ Assaisonner et mettre au four 5 min.
- ◇ Écraser les pommes de terre en purée et y ajouter les maquereaux émiettés.
- ◇ Assaisonner.
- ◇ Former des croquettes.
- ◇ Préparer la panure en mélangeant la farine, les œufs et la chapelure.
- ◇ Paner les croquettes et les frire.
- ◇ Monter une mayonnaise.
- ◇ La détendre à la crème.
- ◇ Ajouter les échalotes, le persil et la ciboulette.

Élaborer la mousseline de lentilles corail

- ◇ Laver et tremper les lentilles corail.
- ◇ Les cuire à l'anglaise avec oignons, échalotes, sel et poivre.
- ◇ Une fois cuites, les mixer au plongeur.
- ◇ Les monter à la crème puis assaisonner.



Maquereaux en tempura de pois chiche et cidre

100  • 120  min • Budget : € • 



PATRICK DALLIAS

Responsable
d'équipe technique restauration,
au lycée Val de Seine
Le Grand-Quevilly (76)



LUCAS AUBERT

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	10 kg
Courgettes	5 kg
Farine	3 kg
Lentilles jaunes	1,2 kg
Lentilles vertes	1,2 kg
Lentilles noires	1,2 kg
Lentilles corail	1,2 kg
Lentilles vert foncé	1,2 kg
Farine de pois chiche	1 kg
Moutarde	0,1 kg
Huile de tournesol	5 l
Cidre	2,25 l
Crème épaisse d'Isigny AOP	2 l
Pommeau	0,5 l
Vinaigre de cidre	0,05 l
Filets de maquereau	100 pièces
Œufs frais	12 pièces
Poireaux	6 pièces
Levure chimique	4 sachets
Oignons	2 pièces
Persil	1 botte
Ciboulette	1 botte
Bouquet garni	1 pièce
Vert de poireaux	Stock
Chutes de maquereaux	Stock
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

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



◇ Laver les légumes.

◇ Faire tremper chacune des 5 variétés de lentilles dans 2 fois le volume d'eau. Les mettre en cuisson chacune dans son eau de trempage sans les mélanger entre elles. En fin de cuisson, les rassembler, les égoutter et les assaisonner.

◇ Émincer les blancs de poireaux en julienne. S'ils ne sont pas assez secs, les garder au frais avant de les frire dans 2,5 l d'huile chaude puis les garder au chaud. Saler et poivrer.

◇ Retirer les arêtes des filets de maquereau.

◇ Pour préparer la pâte à tempura, tamiser les farines. Y incorporer les œufs frais, la levure chimique ainsi que le cidre très froid. Laisser reposer 1 h.

◇ Élaborer la crème aux herbes en mélangeant la crème épaisse, le persil et la ciboulette hachés, le sel, le poivre, le vinaigre de cidre et la moutarde.

◇ Réaliser un fumet de maquereau au pommeau en faisant revenir les verts de poireaux, les oignons, le bouquet garni et les chutes de maquereau. Déglacer au pommeau plus 5 l d'eau.

◇ Couper les courgettes en cubes et les cuire dans le fumet puis réserver au chaud.

◇ Éplucher les pommes de terre, les laver et les cuire en casserole dans le fumet dans lequel les courgettes ont été cuites. Réserver au chaud.

◇ Pour cuire les tempuras, plonger les filets de maquereau un par un dans l'appareil à tempura puis dans l'huile chaude pendant 5 min jusqu'à obtenir une belle dorure. Réserver sur un essuie-tout au four.

◇ Vérifier l'assaisonnement et dresser sur assiette selon vos envies.



Déclinaison de Maquereaux en 3 façons

100 • 120 min • Budget : € •



PIERRE ROBILLARD

Chef
au lycée Nature
Coutances (50)

2



IDIR MOISAN-KACED

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	20 kg
Courgettes	4 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	2 kg
Échalotes	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	1 kg
Pommeau	2 l
Huile de Lin	1 l
Vinaigre de cidre	1 l
Maquereaux frais	100 pièces
Blanc d'œuf	10 pièces
Ciboulette	4 bottes
Sel fin, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Blender et cutter

- ◇ Éplucher les pommes de terre et les cuire à l'eau salée.
- ◇ Tailler 2/3 des courgettes en fine brunoise.
- ◇ Ciseler les échalotes.
- ◇ Couper 1/3 des filets de maquereau en tartare. Réserver au frais.
- ◇ Couper 1/3 des courgettes en rondelles et les snacker dans le beurre. Réserver au frais.
- ◇ Faire sauter la brunoise de courgettes avec les échalotes dans l'huile de lin.
- ◇ Puis déglacer avec la moitié du vinaigre de cidre. Réserver au frais.
- ◇ Snacker 1/3 des filets de maquereau pour les rillettes. Réserver au frais puis émietter.
- ◇ Ajouter la moitié de la brunoise. Crémer l'ensemble avec la moitié de la crème et assaisonner avant de réserver au frais.
- ◇ Réserver le reste des filets de maquereau au frais, puis avec quelques filets, faire une mousseline de maquereau à base de blancs d'œufs et du reste de la crème.
- ◇ Assaisonner le tartare en y ajoutant le reste de la brunoise de légumes.
- ◇ Faire une réduction de pommeau et du reste de vinaigre de cidre.
- ◇ Mettre sur plaque les filets de maquereaux réservés au frais et, avec une poche à douille, dresser la mousseline sur les filets. Décorer avec la ciboulette.
- ◇ Cuire au four 5 minutes à 180° C.
- ◇ Dresser l'ensemble des 3 préparations sur les assiettes en y ajoutant un filet de réduction de pommeau.





Duos de maquereaux normands semoule aux courgettes

100 • 120 min • Budget : € •



WILFRIED LEPIONNIER

Chef
au collège Les Courtils
Montmartin-sur-Mer (50)



FÉLIX LESOUËF

Terminale BAC pro cuisine
au lycée Maurice Marland
Granville (50)

Ingrédients	Quantité
Filets de maquereau	12 kg
Semoule de couscous	6 kg
Courgettes	4 kg
Farine de pois chiche	2,5 kg
Poireaux	1 kg
Oignons	0,5 kg
Echalotes	0,5 kg
Moutarde	0,2 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,06 kg
Huile de friture	5 l
Huile de colza	3 l
Vinaigre de cidre	0,06 l
Œufs frais	20 pièces
Levure chimique	5 sachets
Ciboulette	2 bottes
Ail	2 têtes
Bouquet garni	1 pièce
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russes, écumoire, plaque à débarrasser, maryse, fouet, poche à douille, cul de poule, poêles, chinois, plaque gastro, film alimentaire, emporte-pièce, spatules, cuillères, couteaux, pince à chiqueter.



◇ Laver et éplucher les légumes. Conserver les parures. Couper les courgettes en petits dés. Émincer les poireaux, les oignons, les échalotes et l'ail et ciseler la ciboulette.

◇ Réaliser une poêlée avec 1/3 du poireau émincé et le beurre.

◇ Désarêter les filets de maquereau. Cuire la moitié des filets dans un bouillon avec le bouquet garni et les parures de légumes, saler. Retirer le maquereau et mettre le bouillon à réduire.

◇ Préparer la semoule, assaisonner, graisser, égrainer et mettre à hauteur d'eau froide. Y ajouter 3 kg de dés de courgettes crus et réserver.

◇ Élaborer une vinaigrette tiède avec le bouillon réduit. Y ajouter à mariner 1/3 des échalotes, 1/3 de l'ail, la moitié de la ciboulette, la moitié des oignons, 1/3 des poireaux, le vinaigre de cidre, du sel, du poivre et l'huile de colza.

◇ Confectionner une mayonnaise avec 1/3 des échalotes, 1/3 de l'ail, le reste des oignons, 1 kg de dés de courgettes crus et la poêlée de poireaux refroidie. Rectifier l'assaisonnement.

◇ Préparer les accras à partir de farine de pois chiche additionnée de levure chimique et d'1 l d'eau. Émietter le maquereau cuit dans le bouillon. Y ajouter le reste de ciboulette, d'ail, d'échalotes et de poireaux crus. Assaisonner et frire. Réserver pour accompagner la mayonnaise.

◇ Remettre la semoule à température en vapeur douce pendant 20 min.

◇ Poêler le reste des maquereaux côté peau. Assaisonner.

◇ Dresser le maquereau avec sa vinaigrette tiède, puis la semoule aux courgettes et l'accras de maquereau et sa mayonnaise.

Épreuve du 21 juin 2023



L'établissement qui a reçu le challenge

Le lycée Flora Tristan de La Ferté-Macé (61)
Proviseure : Mme CINDY GADDINI

Le Jury

MAIGNAN Agnès	Région Normandie
LECOEUR Ludovic	AGORES
FRANGEUL Brigitte	SNV pour AviNormandie
LEBON Guillaume	Région Normandie
BANKOFSKI Antoine	Région Normandie
MARIE Emmanuel	Région Normandie
ROGEREAU Marc	Chambre agriculture de Normandie



Le poulet normand à l'équilibre

Les recettes

- | | |
|--|----|
|  Poulet flambé au calvados à la crème de Normandie, sa poêlée de légumes caramélisés et sa semoule à l'huile de lin | 72 |
|  Ballotine de volaille normande, aumônière d'écrasé de pomme de terre et flan de légumes de saison | 74 |
|  Ballottine de volaille et sa déclinaison du potager | 76 |
|  Ballotine de volaille glacée à brun | 78 |
|  Ranger du dimanche, Cromesquis crème herbe et miel | 80 |
|  Déclinaison de volaille de Normandie, duo sauce, Célestine de courgettes camembert, pomme de terre rôtie | 82 |
|  Dodine de poulet en mille-feuille de légumes, sauce diable | 84 |



Poulet flambé au Calvados à la crème de Normandie, sa poêlée de légumes caramélisés et sa semoule à l'huile de lin

100 • • Budget : € •



HALIMATOU TANDIA

Cheffe
au collège Hector Malot
Le Mesnil Esnard (76)



VALENTIN BRUNEAU

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La-Ferté-Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Poulet	13 poulets coupés en 8
Aubergines	10 pièces
Courgettes	10 pièces
Oignons	6 pièces
Carottes	5 pièces
Poireaux	5 unités
Semoule	20 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	5 l
Cidre de Normandie IGP	1 l
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Farine	0,250 kg
Huile de lin	0,250 kg
Graines de lin	0,200 kg
Ail	0,100 kg
Miel	0,100 kg
Sucre	0,50 kg
Persil / bouquet garni	PM
Sel, poivre	PM
Calvados de Normandie AOC	PM
Ustensiles spécifiques	
Russe, casserole...	



Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes, les éplucher et les couper en dés (10 aubergines, 10 courgettes, 3 poireaux et 2 carottes).
- ◇ Faire suer les légumes dans une russe avec une bonne noix de beurre (0,100 kg) et de l'huile de lin (0,100 kg).
- ◇ A mi-cuisson, caraméliser les légumes avec 0,100 kg de miel et 0,50 kg de sucre, saler et poivrer.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement.

Préparer le poulet

- ◇ Découper à cru le poulet, le couper en 4 ou 8 selon la taille de la volaille.

Préparer le bouillon de volaille

- ◇ Dans une casserole mettre 2 oignons, 3 carottes et 2 poireaux, un bouquet garni et la carcasse. Laisser mijoter 45 min.

Cuire le poulet

- ◇ Une fois les morceaux de poulet découpés, les singer avec 0,250 kg de farine.
- ◇ Les faire revenir dans 0,100 kg d'huile de lin avec une noisette de beurre, saler et poivrer.
- ◇ Ajouter 0,100 kg d'ail et 0,150 kg d'oignons.
- ◇ Flamber au calvados.
- ◇ Débarrasser dans une marmite, mouiller au cidre et laisser mijoter durant 50 à 55 min.
- ◇ En fin de cuisson, ajouter la crème et laisser la sauce s'épaissir.
- ◇ Ajouter du persil haché et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Préparer la semoule

- ◇ Dans un cul de poule mettre un filet d'huile de lin sur 20 kg de semoule et l'égrainer.
- ◇ Mouiller avec le bouillon de volaille, 1 pour 1.
- ◇ Couvrir et laisser cuire la semoule.
- ◇ Torrifier des graines de lin pour le dressage.

- ◇ Dresser les assiettes à votre convenance



Ballottine de volaille normande, aumônière d'écrasé de pomme de terre et flan de légumes de saison

100  •  • Budget : € •  



MICHEL LEMOUSSU

Chef
au lycée de Thère
Le Hommet d'Artenay (50)



NOA MORAIS

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Poulet normand	18 kg
Pommes de terre	8 kg
Courgettes	5 kg
Aubergines	5 kg
Poireaux	3 kg
Lentilles corail	2,5 kg
Farine T55 (pour Crêpe)	1 kg
Lait	1 l
Cidre de Normandie	3 l
Crème épaisse d'Isigny AOP	2 l
Vinaigre de cidre	0,50 cl
Œufs	30 unités
Camembert de Normandie AOP	2 unités
Sel, poivre	PM
Graines de courge, noisettes et sésame	PM
Beurre d'Isigny AOP	PM
Betteraves	PM
Carottes	PM
Céleri branche	PM
Farine T45 (pour la panure)	PM
Oignons	PM
Thym	PM
Laurier	PM
Huile de tournesol	PM

Ustensiles spécifiques

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

Préparer les volailles

- ◇ Découper les poulets à cru, en 6 et les désosser entièrement. Mettre les morceaux en escalopes et réserver.

Réaliser la sauce

- ◇ Avec les carcasses, confectionner un fond et ajouter un bouquet garni (carottes, céleri branche, thym, laurier et oignons) et de l'huile de tournesol. Déglacer au vinaigre de cidre et au cidre, réduire et passer au chinois étamine.
- ◇ Crémer et rectifier l'assaisonnement.

Réaliser les ballottines

- ◇ Laver et tailler les 5 kg de courgettes et les 5 kg d'aubergines.
- ◇ Cuire au beurre les courgettes et aubergines à dente !
- ◇ Incorporer les courgettes et les aubergines dans les escalopes de poulet et les rouler dans un film alimentaire. Garder le reste de la préparation aubergines/courgettes pour les flans.
- ◇ Cuire au court-bouillon les ballottines. 10 min après l'ébullition, les égoutter et les réserver au réfrigérateur. Les marquer une fois refroidies.

Paner les ballottines

- ◇ Au dernier moment, baigner les ballottines dans une préparation anglaise et les paner avec une chapelure de noisettes, graines de courge et sésame. Les finir au four 6 min à 200° C.

Préparer les légumes

- ◇ Éplucher, laver et tailler les betteraves en rondelles. Les faire frire, égoutter sur du papier absorbant.
- ◇ Éplucher, laver et tailler les 8 kg de pommes de terre et émincer les 3 kg de poireaux, cuire le tout. Une fois cuits, écraser le tout et réserver.
- ◇ Cuire les lentilles corail avec la julienne de betteraves dans une fondue d'oignons.
- ◇ Mouiller à hauteur, cuire et réserver.

Confectionner un appareil à crêpes

Garnir les crêpes

- ◇ Assembler l'écrasé de pommes de terre/poireaux et la préparation de lentilles, betteraves, oignons dans les crêpes et confectionner une aumônière. Ajouter des graines de courge et réchauffer 5 min à 160° C.

- ◇ Préparer une crème de camembert.
- ◇ Confectionner une crème de camembert avec 2 L de crème épaisse, 2 camemberts en morceaux. Saler et poivrer.

- ◇ Réaliser les flans de légumes.
- ◇ Confectionner l'appareil à crème prise, et y ajouter le reste de courgettes et aubergines dans des moules préalablement beurrés 12 min à 180° C.

- ◇ Dresser.



Ballottine de volaille et sa déclinaison du potager

100 • • Budget : € •



MATHIEU LÉBOULENGER

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La-Ferté-Macé (61)



3



LAURENT VANDENHENDE

RET du service restauration
au lycée Agricole de Thère
Pont-Hébert (50)

Ingrédients	Quantité
Courgettes	25 kg
Aubergines	15 kg
Poireaux	10 kg
Betteraves	4 kg
Farine	4 kg
Sucre	2 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP (pour la sauce)	2 kg
Beurre d'Isigny AOP	1 kg
Noisettes	0,500 kg
Levure chimique	0,100 kg
Lait	6 l
Échalotes	20 à 25 unités
Oignons (pour le bouillon)	20 à 25 unités
Volaille	20 volailles
Œufs	20 unités
Ail	6 gousses
Ciboulette	4 bottes
Coriandre	2 bottes
Cidre de Normandie	2 bouteilles
Huile de colza	1 bouteille
Huile de lin (pour le fond)	1 bouteille
Calvados	1 bouteille
Graines de sarrasin	PM
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

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

Préparer les volailles

- ◇ Désosser les volailles pour récupérer les carcasses en vue de faire un fond pour le bouillon et la sauce. Escaloper les filets et réserver au froid.

Préparer les légumes

- ◇ Laver les légumes, les éplucher et les couper en dés.
- ◇ Séparer les légumes en vue des différentes cuissons.
- ◇ Faire cuire les courgettes, les échalotes et l'ail. Bien faire suer, déglacer au cidre. Réserver pour la farce des ballottines.
- ◇ Faire cuire les aubergines avec les noisettes, à l'huile de colza. Réserver pour la farce des ballottines.
- ◇ Faire cuire les poireaux et la coriandre. Déglacer au calvados et réserver pour la farce.

Réaliser le crumble sarrasin

- ◇ Mettre le beurre à fondre, incorporer le mélange farine, graines de sarrasin, sucre. Cuire à 220° C pendant 13 min.
- ◇ Réaliser les muffins.
- ◇ Peser les différents ingrédients : farine, levure chimique, sucre, œufs, beurre, lait, betteraves, ciboulette.
- ◇ Mélanger en premier le sucre et le beurre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Incorporer les œufs un à un, puis la farine, la levure, le lait en évitant les grumeaux.
- ◇ Ciseler la ciboulette et l'incorporer avec les betteraves.
- ◇ Parsemer de pâte à crumble sarrasin.
- ◇ Cuire les muffins à 220° C pendant 13 min.
- ◇ Réaliser les ballottines.
- ◇ Farcir les escalopes avec les différentes préparations de légumes, filmer pour la cuisson au bouillon pendant 20 à 25 min.
- ◇ Faire revenir les ballottines dans du beurre à la poêle.
- ◇ Après cuisson, détailler les ballottines en 4.
- ◇ Dresser.



Ballottine de volaille glacée à brun

100 • 180 min • Budget : € •



EMMANUEL HERVOUET

Cuisinier
Maison familiale rurale
Vimoutiers (61)



MATHIS MERCIER

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La-Ferté-Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	25 à 30 kg
Carotte	2 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	0,500 kg
Crème liquide	1 Litres
Échalotes	100 pièces
Poulets entiers	20 pièces
Courgettes	20 pièces
Œufs	20 pièces
Poireaux	10 pièces
Oignons	10 pièces
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Couteaux, plaque à débarrasser, papier cuisson, sauteuse, rondau, fouet, plaque de four, petite casserole, robot-coupe, planche à découper, film alimentaire, four.

Préparer la volaille

- ◇ Mettre à nu les carcasses de poulet, désosser les cuisses et garder les peaux des poulets.
- ◇ Réserver les carcasses et la viande.
- ◇ Escaloper les filets et réserver au froid.
- ◇ Réaliser des chips avec les peaux des poulets.
- ◇ Marquer les carcasses en cuisson avec coloration et y ajouter la garniture aromatique (Carottes, oignons et poireau).
- ◇ Marquer le tout en cuisson en légère coloration.
- ◇ Mouiller avec de l'eau, laisser réduire au moins 45 min tout en remuant.
- ◇ Écraser les carcasses dans son bouillon et passer le tout au chinois, réduire à nouveau le jus, assaisonner et réserver au bain-marie.

Réaliser la mousseline de volaille

- ◇ Ajouter dans un robot-coupe, la chair des cuisses, les œufs, la crème liquide et 10 échalotes ciselées.
- ◇ Mixer le tout jusqu'à obtenir une mousseline.
- ◇ Passer au chinois étamine et réserver au frais.

Préparer les légumes

- ◇ Éplucher 20 échalotes et les pommes de terre.
- ◇ Laver les courgettes.
- ◇ Ciseler les échalotes, tailler en dés les courgettes.
- ◇ Suer au beurre les échalotes puis les courgettes et réserver au bain marie.
- ◇ Confire le reste des échalotes entières dans un beurre blond et réserver bain-marie.
- ◇ Cuire les pommes de terre et réaliser un écrasé de pommes de terre et réserver au bain-marie.

Réaliser les ballotines

- ◇ Poser l'escalope sur un film alimentaire au centre et ajouter la mousseline de volaille.
- ◇ A l'aide du film réaliser un boudin bien serré et mettre les ballotines en vapeur pour une première cuisson, retirer du four, enlever le film alimentaire et réserver au frais.
- ◇ Donner une coloration aux ballotines, (noisettes).
- ◇ Déglacer avec le jus de volaille, laisser réduire et glacer les ballotines.

Dresser les assiettes

- ◇ Dresser à l'aide d'un emporte-pièce, mettre l'écrasé de pommes de terre puis la mirepoix de courgettes sur le dessus.
- ◇ Poser sur le côté de la garniture deux échalotes entières confites.
- ◇ Couper en deux la ballotine, retirer les embouts et les poser à côté de la garniture.
- ◇ Ajouter sur le dessus les chips de peau de poulet puis ajouter le jus bien réduit.





Ranger du dimanche, Cromesquis crème herbe et miel

100

180
min

Budget : € €



•



LÉANDRE MARTIN

Chef
Restaurant scolaire Joliot-Curie
Blainville sur Orne (14)

3



PIERRE JUDE MONTRY

Lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Pommes de terre	15 kg
Chapelure	2 kg
Crème fraîche d'Isigny AOP	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,250 kg
Noisettes	0,200 kg
Graines de lin	0,200 kg
Sarrasin	0,200 kg
Cidre de Normandie	2 l
Vinaigre de cidre	6 cl
Poulet PAC	50 poulets
Echalotes	10 pièces
Œufs	10 pièces
Oignons	10 pièces
Ail	10 gousses
Poireaux	3 pièces
Persil	1 botte
Ciboulette	1 botte
Miel	PM
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, écumeoire, tamis, maryse, rondeau...



Préparation des légumes

- ◇ Laver et éplucher 15 kg de pommes de terre. Réserver les épluchures et tailler les pommes de terre en frites (environ 5mm par 5mm), puis les réserver dans l'eau.
- ◇ Blanchir les frites et les chips de pommes de terre en friteuse à 150° C.
- ◇ Sécher les chips de peaux au four à 200° C puis réserver à température ambiante.
- ◇ Au moment du service frire à nouveau les frites à 180° C pour les dorer.

Préparation du poulet

- ◇ Lever les poulets et désosser les hauts de cuisses et réserver les morceaux.

Préparer le jus de rôti

- ◇ Rôtir les carcasses au beurre, ajouter la garniture aromatique (3 poireaux, 2 oignons, 2 échalotes, 10 gousses d'ail)
- ◇ Mouiller à hauteur, après coloration cuire 2h, décanter le jus et laisser réduire de moitié, réserver.

Réaliser les crosques

- ◇ Ciseler finement les oignons et échalotes (8 de chaque) et les suer au beurre (0,125 kg).
- ◇ Déglacer au cidre (2 l), réduire presque à sec puis refroidir et réserver.
- ◇ Mixer les blancs de poulet, assaisonner, ajouter les 10 œufs, 1 par 1 et débarrasser. Incorporer les oignons et échalotes, rouler les crosques puis les cuire en vapeur pendant 8 min. Laisser refroidir. Paner avec le mélange de chapelure (sarrasin, noisette et de graines de lin*) puis frire à 180° C pour dorer le crosquis.

Crème crosques

- ◇ Mélanger la crème, les herbes, le miel (à votre goût), le vinaigre de cidre (6 cl) puis assaisonner et réserver.

Cuire les cuisses

- ◇ Assaisonner puis rôtir les cuisses au beurre (0,125 kg), bien dorer la viande. Déglacer avec le jus et finir la cuisson au four sec à 210° C pendant 15 min.
- ◇ Rectifier l'assaisonnement.
- ◇ Dresser à votre convenance.

* Mixer finement le mélange de chapelure avant utilisation



Déclinaison de volaille de Normandie, duo sauce, célestine de courgettes camembert, pomme de terre rôtie

100 • 180 min • Budget : € •



EMILIE MARTINEAU

Cheffe
au collège Nicolas-Jacques Conté
Sées (61)



MATTEO BELANGER

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Fond de volaille et jus de cuisson	
Carottes	2 kg
Oignons	2 kg
Poireaux	1 kg
Poulet entier	12 pièces
Ail	1 tête
Eau	PM
Sel, poivre	PM
Pommeau de Normandie	PM
Huile	PM
Célestine	
Courgettes	10 kg
Oignons nouveaux	0,500 kg
Crème d'Isigny AOP	4 l
Lait	1 l
Œufs	25 pièces
Camembert de Normandie AOP	5 pièces
Sel, poivre	PM
Beurre d'Isigny AOP	PM
Pomme de terre rôtie	
Pommes de terre charlotte	100 pièces
Ail	1 tête
Sel, poivre	PM
Huile de colza	PM
Roux blanc	
Farine	0,500 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,500 kg
Farce pour ballotine	
Chair de volaille	1,6 kg
Crème épaisse d'Isigny AOP	0,500 kg
Blanc d'œufs	1 l
Camembert de Normandie AOP	5 pièces
Sel, poivre	PM
Panure pour ballotine	
Chapelure	5 kg
Farine	2 kg
Graines de lin	0,500 kg
Graines de courge	0,250 kg
Œufs	20 pièces
Sel, poivre	PM
Huile de friteuse	
Ustensiles spécifiques	
Russe, écumoire, tamis, maryse, fouet, siphon...	

Lever les filets et cuisses des poulets.

Réaliser le fond de volaille

- ◆ Placer une partie des abattis de poulet dans une casserole et recouvrir avec l'eau.
- ◆ Sur feu vif, amener à ébullition, puis réduire la température et cuire à feu doux sans bouillir pendant 10 min.
- ◆ Laver, éplucher et tailler en mirepoix 1 kg de carottes, 1 kg d'oignons et 0,500 kg de poireaux.
- ◆ Écumer et dégraisser la préparation du fond de volaille.
- ◆ Ajouter les carottes, les oignons et les poireaux.
- ◆ Laisser cuire la préparation pendant 1h30 à petit frémissement, en écumant aussi souvent que nécessaire.
- ◆ Passer au chinois et réserver au chaud pour la cuisson des ballotines.

Préparer le jus de cuisson de volaille

- ◆ Dans un rondau mettre un filet d'huile et le restant des abattis de volaille.
- ◆ Les saisir à feu très vif et attendre qu'ils aient commencé à colorer pour les retourner.
- ◆ Remuer ensuite régulièrement et lorsque les abattis sont bien colorés ajouter le reste de la garniture aromatique (1 kg de carottes, 1 kg d'oignons, 0,500 kg de poireaux et 1 tête d'ail). Laisser la garniture colorer très légèrement pendant quelques minutes.
- ◆ Egoutter ensuite les abattis pour enlever tout le gras.
- ◆ Déglacer au pommeau, décoller les sucs puis remettre les abattis et la garniture aromatique.
- ◆ Mettre de l'eau à hauteur puis porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 1h.
- ◆ Au terme de la cuisson passer le jus dans une russe et réduire à consistance voulue et assaisonner.

Réaliser les ballotines de volaille et la farce

- ◆ Confectionner la farce en mixant la chair de volaille, les blancs d'œufs et la crème. Saler et poivrer.
- ◆ Disposer les filets et cuisses désossés sur une planche et les aplatir afin d'étaler une couche de farce sur la viande et déposer des morceaux de camembert sur le dessus.
- ◆ Roulez le tout dans un film alimentaire bien serré et faites des petits trous afin d'évacuer l'excédent d'air. Plongez les ballotines dans le fond de volaille chaud et cuire les ballotines à cœur (72° C).
- ◆ Une fois cuites, retirer les ballotines et faire réduire le bouillon.

Réaliser un roux blanc

- ◆ Faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine. Faire cuire à feu doux sans cesser de mélanger jusqu'à ce qu'il blondisse. Incorporer le bouillon réduit puis rectifier avec la crème épaisse. Saler et poivrer.
- ◆ Maintenir au chaud pour le service.

Préparer la panure des ballotines

- ◆ Mettre la farine dans une plaque gastro, les œufs battus avec sel et poivre dans une autre plaque et la chapelure, les graines de courge et lin dans une autre.
- ◆ Couper les ballotines en tranches épaisses puis les passer dans la farine, puis les œufs, puis dans la chapelure graines.
- ◆ Faire chauffer l'huile de friture dans une friteuse et plonger les morceaux de ballotines durant quelques minutes pour avoir une belle coloration.
- ◆ Egoutter les panés frits sur papier absorbant, saler et réserver au chaud.

Réaliser une célestine de courgettes camembert

- ◆ Laver et tailler les courgettes en brunoise et émincer les oignons nouveaux.
- ◆ Les faire revenir à la poêle, saler et poivrer.
- ◆ Dans un cul poule mélanger la crème, le lait, les œufs, sel et poivre.
- ◆ Couper le camembert en brunoise.
- ◆ Beurrer les moules et incorporer les dés de camembert, les dés de courgettes et l'appareil à crème prise.
- ◆ Mettre en cuisson 25 min à 160° C au four bain-marie.

Cuire les pommes de terre

- ◆ Laver les pommes terres et les inciser en rondelles, les mettre en plaque avec de l'huile, du sel, du poivre et de l'ail.
- ◆ Cuisson au four à 180° C durant 45 min.

Dresser

- ◆ Disposer dans l'assiette deux panés avec sauce blanche, le jus de cuisson, une pomme de terre rôtie et une célestine de courgettes au camembert.



Dodine de poulet en mille-feuille de légumes, sauce diable

100 • 180 min • Budget : € •



FRANCK BARETTE

Chef
au lycée Victor Lépine
Caen (14)



ERWAN MAUGIS-BOUTETTE

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Éléments de base : Poulet (IGP) 1,200kg	25 pièces
Poireaux	5 kg
Aubergines	5 kg
Courgettes	5 kg
Pommes de terre	5 kg
Carottes	1 kg
Oignons	1 kg
Echalotes	0,300 kg
Ail	0,200 kg (trois têtes)
Persil	PM
Ciboulette	PM
Bouquet garni	PM
Moutarde	1 kg
Huile de colza	1 l
Miel	0,500 kg
Farine	0,500 kg
Vinaigre de cidre	20 cl
Pommeau de Normandie AOC	20 cl
Beurre d'Isigny AOP	0,500 kg
Sel, poivre	PM

Ustensiles spécifiques

Russe, écumoire, fouet, coupe légumes,
chinois à étamine et sauteuse.



Préparer la volaille

- ◆ Habiller et découper les volailles à l'équilibre en quatre morceaux (suprêmes et cuisses).
- ◆ Réserver les carcasses pour réaliser le fond de volaille.
- ◆ Réaliser le fond de volaille et la garniture aromatique en mirepoix (0,500 kg de carottes et 0,500 kg d'oignons) et confectionner un bouquet garni.

Préparer la garniture

- ◆ Laver et tailler en rondelles les aubergines (5 kg), les courgettes (5 kg), et les pommes de terre (5 kg).
- ◆ Hacher les fines herbes et l'ail.
- ◆ Ciseler les 0,500 kg d'oignons restant et les 300 g d'échalotes.
- ◆ Émincer en julienne les blancs de poireaux (5 kg).

Mettre en cuisson les garnitures

- ◆ Étuver le blanc de poireaux avec l'oignon ciselé et les réserver.
- ◆ Sauter les légumes du mille-feuille à l'huile de colza et au beurre, assaisonner.
- ◆ Réaliser les mille-feuilles et monter par couches successives les légumes en bac gastronome, vérifier l'assaisonnement.
- ◆ Mettre au four pendant 25 min à 170 °C.

Confectionner les dodines

- ◆ Escaloper les suprêmes et désosser les hauts de cuisses puis les enduire de moutarde.
- ◆ Farcir les escalopes avec l'étuvée de poireaux et les rouler dans du papier sulfurisé pour en faire des «boudins».
- ◆ Marquer en cuisson vapeur 30 min et les sauter pour terminer la cuisson.
- ◆ Réaliser la sauce en sauteuse et réserver.

Réaliser la sauce

- ◆ Suer les échalotes et les déglacer au vinaigre de cidre et au Pommeau.
- ◆ Ajouter le miel (0,500 kg).
- ◆ Mouiller avec le fond de volaille (2 litres) et laisser réduire.
- ◆ Lier la sauce avec un roux brun, monter au beurre, vérifier l'assaisonnement et ajouter les fines herbes ciselées.

Dresser

- ◆ Trancher les dodines en lamelles et les disposer sur le mille-feuille.
- ◆ Servir à l'assiette la portion de mille-feuille avec sa dodine.
- ◆ Ajouter un trait de sauce et les fines herbes.

Épreuve du 2 octobre 2023



L'établissement qui a reçu le challenge

Salon Rest'Hotel – Alliance Expo
Partenaire : Groupe SEB

Le Jury

EUDIER Clotilde	Région Normandie
BANFOKSKI Antoine	Région Normandie
MARIE Emmanuel	Région Normandie
LEBON Guillaume	Région Normandie
LECOEUR Ludovic	AGORES
MARIE Julie	Conseil Départemental du Calvados
BEAUFILS Benjamin	Conseil Départemental du Calvados
LAUREAU Julien	Conseil Départemental de Seine-Maritime
LEBRUN Clément	Chambre agriculture de Normandie
LEPERLIER Thibault	ODG des Fromages AOP de Normandie

Rest'Hotel
& Métiers de Bouche


FROMAGES AOP
DE NORMANDIE



Fromages et desserts

Les recettes

🍷 Cheese cake carotte, Pont-l'Évêque, poire	88
🍷 Éclair à la crème de thym, brunoise pomme potimarron au pommeau, craquelin noix et noisettes	90
🍷 Pancake pomme caramélisée	92
🍷 Pancakes de pommes de terre	94
🍷 Cromesquis au Pont-l'Évêque	96
🍷 Plaisir inattendu	98
🍷 Gougères pont-l'évêque et pommes	100
🍷 Biscuit façon Tatin	102
🍷 Gâteaux de saison au Pont-l'Évêque	104
🍷 Crème chibouste au cidre, pommes confites Tatin au cidre et son biscuit	106
🍷 Toast de Pont-l'Évêque aux betteraves et graines de sarrasin	108
🍷 Pancake au potimarron, pomme pochée	110
🍷 Croquette de pont-l'évêque sur toast et sa mirepoix	112
🍷 Poire pochée au cidre et sa crème aux noix	114
🍷 Cromesquis au pont-l'évêque et aux noix sur jeunes pousses de salade et petits légumes normands	116
🍷 Maki normand et son caramel à la fleur de sel	118



Cheese cake carotte, Pont-l'Évêque, poire

100  •  150 min • Budget : € • 



EMILIE MARTINEAU

Second
au collège Jacques Brel
La Ferté Macé (61)



MATTÉO BELANGER

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Cake carotte	
Carottes	1,500 kg
Farine	1,250 kg
Sucre	1,250 kg
Poires	1 kg
Crème épaisse	0,500 kg
Levure	0,060 kg
Huile	0,900 l
Œufs	20 p
Pont-l'évêque AOP de Normandie	4 p
Sel, poivre	PM

Préparation du cake carotte

- ◇ Mélanger au fouet électrique les œufs et le sucre.
- ◇ Incorporer l'huile.
- ◇ Ajouter la farine et la levure. Mélanger au fouet électrique jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- ◇ Éplucher et râper les carottes et les ajouter. Mélanger au fouet doucement jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- ◇ Huiler et fariner légèrement le moule et verser la préparation.
- ◇ Enfourner 30 à 40 min à 175° C. Piquer pour vérifier la cuisson.

Préparation du cheese pont-l'évêque

- ◇ Tailler en cube le pont-l'évêque dans une russe et ajouter la crème épaisse.
- ◇ Chauffer le tout jusqu'à la fonte du pont-l'évêque.
- ◇ Éplucher et tailler en brunoise les poires. Les faire revenir avec du beurre et du sucre.
- ◇ Mélanger la préparation de fromage avec la préparation des poires. Saler, poivrer.

Montage

- ◇ Couper le cake en trois dans l'épaisseur.
- ◇ Faire le montage en couche : cake + fromage + cake + fromage et terminer par le cake.
- ◇ Tailler en cube et servir avec une salade vinaigrette.





Éclair à la crème de thym, brunoise pomme potimarron au pommeau, craquelin noix et noisettes

100  • 150  min • Budget : € • 



EMILIE MARTINEAU

Second
au collège Jacques Brel
La Ferté Macé (61)



MATTÉO BELANGER

2nd Bac Pro HR
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

Ingrédients	Quantité
Craquelin noix noisettes	
Beurre d'Isigny AOP	1,250 kg
Sucre	1 kg
Farine	0,800 kg
Noix	0,100 kg
Noisettes	0,100 kg
Fleur de sel	PM
Brunoise pomme potimarron	
Potimarron	1,200 kg
Pommeau	0,250 kg
Sucre	0,200 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,100 kg
Pommes	8 p
Pâtissière au thym	
Sucre	0,400 kg
Farine	0,200 kg
Lait	2 l
Jaunes d'œufs	8 p
Pâte à choux	
Farine	0,600 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,400 kg
Sel	0,024 kg
Lait	1 l
Œufs	24 p
Ustensiles spécifiques	
Plaque à pâtisserie, papier sulfurisé, poche et douilles.	



Préparation de la pâte à choux

- ◇ Préchauffer le four à 200° C.
- ◇ Dans une russe, faire bouillir le lait avec le beurre et le sel. A la première ébullition, retirer la russe du feu et verser la farine d'un seul bloc. Tourner rapidement puis dessécher la masse en la travaillant sur le feu avec une spatule jusqu'à ce qu'elle se détache complètement des parois et du fond de la russe. Hors du feu, ajouter les œufs un par un en travaillant chaque fois la préparation avec la spatule. La préparation doit être molle, mais doit tenir.

- ◇ Disposer en forme d'éclairs sur une plaque pâtissière recouverte de papier sulfurisé.

- ◇ Faire cuire environ 25 min.

Préparation du craquelin

- ◇ Mélanger le beurre, le sucre et la farine jusqu'à obtention d'une pâte puis ajouter les noix et noisettes.
- ◇ Former une boule avec la pâte et la disposer sur une feuille de papier cuisson. Recouvrir d'une seconde feuille et étaler sur 2 mm d'épaisseur environ.
- ◇ Réserver au frais.
- ◇ Sortir le craquelin du réfrigérateur. Découper des bandes au même diamètre que les éclairs. Disposer le craquelin sur les éclairs. Enfourner au four à 180° C pendant 20 min.

Crème pâtissière au thym

- ◇ Infuser le thym au lait, puis passer au chinois.
- ◇ Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre. Fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- ◇ Ajouter la farine et bien mélanger avec le mélange œufs et sucre.
- ◇ Lorsque le lait est chaud, ajouter au mélange jaunes d'œufs, sucre et farine.
- ◇ Mélanger au fouet jusqu'à ébullition.
- ◇ A ce moment-là, la crème est déjà bien épaisse. Arrêter la cuisson.
- ◇ Débarrasser en plaque et mettre en cellule de refroidissement.

Brunoise pomme potimarron pommeau

- ◇ Éplucher et tailler en brunoise les pommes et potimarrons.
- ◇ Faire revenir à la poêle avec du beurre et du sucre, le potimarron et les pommes.
- ◇ Au 3/4 de cuisson flamber au pommeau et laisser réduire.
- ◇ Débarrasser en plaque et refroidir en cellule.

Dressage

- ◇ Couper en deux les éclairs. Garnir de brunoise, puis de crème de thym à l'aide d'une poche avec douille cannulée. Recouvrir avec le chapeau craquelin et servir.



Pancake pomme caramélisée

100  •  120 min • Budget : € • 



ERWAN MAUGIS-BOUTETTE

Bac pro Cuisine
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)



DANY DAMBO

Second
au lycée Victor Lépine
Caen (14)

Ingrédients	Quantité
Pâte à choux	
Farine	0,600 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,400 kg
Eau	1 l
Œufs	16 p
Crème de pont-l'évêque	
Farine	0,550 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,550 kg
Lait	2 l
Crème	1 l
Pont-l'évêque AOP de Normandie	2
Sel	PM
Pommes de terre et légumes	
Pommes de terre	5 kg
Poires	15 p
Pommes	15 p
Potimarron	2 p
Pommeau	15 cl
Ustensiles spécifiques	

Plaque à pâtisserie, papier sulfurisé, poche et douilles.

Préparation de la pâte à choux

Réaliser la sauce mornay au Pont-l'Évêque

- ◇ Couper les poires et les pommes en petits dés. Les faire sauter avec du beurre et du sucre et les flamber au Pommeau.

Réaliser une purée de pomme de terre et potimarron

Dressage

- ◇ Couper l'éclair en longueur. Y déposer les pommes et poires caramélisées et la mornay.
- ◇ Mettre la purée de pommes de terre et potimarron à côté.





Pancakes de pommes de terre

100  •  • Budget : € • 



ERWAN MAUGIS-BOUTETTE

Bac pro Cuisine
au lycée Flora Tristan
La Ferté Macé (61)

3



DANY DAMBO

Second
au lycée Victor Lépine
Caen (14)

Ingrédients	Quantité
Pomme de terre	7 kg
Farine	2 kg
Noisettes	1,500 kg
Sucre	1,500 kg
Sucre (caramel)	1 kg
Beurre demi-sel	0,200 kg
Pommeau	25 cl
Crème	25 cl
Œufs	40 p
Poires	30 p
Pommes	30 p

Préparation des pancakes

- ◇ Râper les pommes de terre.
- ◇ Dans une cuve, verser les œufs, le sucre, la farine.
- ◇ Faire torréfier les noisettes puis les hacher.
- ◇ Insérer les noisettes et pommes de terre dans la cuve.
- ◇ Mélanger le tout.

- ◇ Cuire les pancakes en sauteuse.

- ◇ Dans une russe, mettre 1kg de sucre pour réaliser un caramel au beurre salé. Ajouter 25 cl de crème et 200 g de beurre demi-sel.

- ◇ Couper les pommes et poires en petits dés. Les faire sauter avec du beurre, du sucre et le pommeau.

Dresser





Cromesquis au Pont-l'Évêque

100 • • Budget: € • • • •



OLIVIER VEROULT

Chef
au collège Jacques Prévert
Saint-Pierre en Auge (14)

3



ANJA SPADA

Bac pro
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Pommes (selon la saison)	0,800 kg
Chapelure	0,500 kg
Farine	0,200 kg
Echalotes	0,100 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,100 kg
Persil frisé	0,050 kg
Ail	0,050 kg
Pain aux céréales	100 tr
Pont-l'Évêque AOP de Normandie	10 p
Blanc d'œuf	10 p
Huile pour la friteuse	PM

- ◇ Toaster les tartines de pain. Réserver.
- ◇ Éplucher les échalotes, l'ail et laver le persil.
- ◇ Éplucher les pommes.
- ◇ Ciseler les échalotes, écraser l'ail, hacher le persil. Mélanger le tout avec la chapelure.
- ◇ Réserver.
- ◇ Tailler finement les pommes et les faire suer au beurre.
- ◇ Faire chauffer la friteuse.
- ◇ Couper les Pont-l'Évêque, puis les paner.
- ◇ Passer les dans la farine, puis dans le blanc d'œufs et ensuite dans la chapelure.

Dressage

- ◇ Vous pouvez mettre un fond de salade (au choix).
- ◇ Déposer un toast, puis les pommes, frire les Pont-l'Évêque et les déposer sur les toasts.





Plaisir inattendu

100 • • Budget: € • • • •



OLIVIER VEROULT

Chef
au collège Jacques Prévert
Saint-Pierre en Auge (14)



ANJA SPADA

Bac pro
au lycée Clément Ader
Bernay (27)

Ingrédients	Quantité
Pâte sucrée	
Farine	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,400 kg
Sucre	0,400 kg
Œufs	4 / 5 p
Caramel fondant	
Sucre	0,600 kg
Crème liquide	0,800 l
Mousse pommes	
Pommes	2 kg
Poires	1 kg
Noisettes	0,300 kg
Sucre	0,200 kg
Sucre glace	0,100 kg
Crème liquide	1 l
Jus de citron	0,100 l

Préparer la pâte sucrée

- ◇ Blanchir le beurre avec le sucre.
- ◇ Ajouter les œufs progressivement, incorporer la farine.
- ◇ Réserver au froid.

Préparer la compote de pommes

- ◇ Laver, éplucher les pommes. Les tailler en morceaux.
- ◇ Faire cuire avec un peu d'eau.
- ◇ Mixer le tout et laisser refroidir.

Monter la chantilly

- ◇ Mélanger au batteur 1 l de crème liquide avec 0,100 kg de sucre glace. Démarrer doucement et augmenter progressivement la vitesse jusqu'à obtention d'une crème chantilly ferme.

Préparer un caramel coulant

- ◇ Caraméliser le sucre. Hors du feu, ajouter la crème (attention au choc thermique).
- ◇ Réserver au froid.
- ◇ Éplucher et tailler les poires en brunoise, ajouter le citron.
- ◇ Réserver au froid.
- ◇ Dans une casserole, réaliser un caramel avec 0,200 kg de sucre et 2 cuillères à soupe d'eau, puis ajouter les noisettes. Mélanger doucement, laisser refroidir et mixer.
- ◇ Abaisser la pâte sucrée et réaliser les fonds de tartelettes. Cuire à blanc à 175° C pendant 20 min.
- ◇ Monter les tartelettes.
- ◇ Déposer le caramel coulant au fond des tartelettes. Ajouter les poires.

Dressage

- ◇ A l'aide d'une poche, mettre la mousse.
- ◇ Saupoudrer de noisettes caramélisées.





Gougères Pont-l'Évêque et pommes

100  •  • Budget: € •    



SOLAL FECAMP

1^{re} année CAP
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

3



ANTONIE HILAIRE

Chef
au collège Hector MALOT
Le-Mesnil-Esnard (76)

Ingrédients	Quantité
Pâte à chou	
Eau	4 l
Beurre	1,6 kg
Sel fin	80 gr
Farine	2 kg
Œufs	64
Pont-l'Évêque	1,2 kg
Graines de sésame	PM
Pommes	3 kg
Sel, poivre	PM
Sauce Béchamel	
Beurre	4 kg
Farine	4 kg
Lait	5 l
Sel, poivre	PM



Préparation de la pâte à chou

- ◇ Faire fondre le beurre dans une casserole avec l'eau et le sel.
- ◇ Laisser le tout bouillir sur un feu moyen. Retirer du feu et verser la farine d'un coup.
- ◇ Mélanger avec une spatule. Commencer doucement puis accélérer jusqu'à obtenir une substance lisse et sans grumeaux.
- ◇ Reposer la casserole sur feu doux pour faire dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux parois de la casserole. Faire une boule et mettre la pâte dans un saladier.
- ◇ Casser les œufs, les fouetter et les incorporer petit à petit à la pâte.
- ◇ Former alors les choux avec une poche à douille. Les placer sur une plaque recouverte d'un papier cuisson et enfourner pour 25 minutes à 190° C. Baisser ensuite la température à 150° C et poursuivre la cuisson 1/4 d'heure.

Préparation de la sauce béchamel

- ◇ Prendre une casserole et mettre le beurre à chauffer. Ajouter la farine en une seule fois avant qu'il ne brunisse. Mélanger bien hors du feu avec une spatule
- ◇ Replacer sur le feu et continuer à remuer. Incorporer le lait tout en remuant. Dès que la sauce se liquéfie, fouetter en permanence. Petit à petit la préparation va épaissir. Continuer la cuisson environ 5 minutes en surveillant.
- ◇ Couper le Pont-l'Évêque en petits morceaux et les incorporer à la préparation.
- ◇ Laisser refroidir.
- ◇ Éplucher les pommes, les couper en cubes et les faire revenir dans un peu de beurre.
- ◇ Couper le dessus du chou pour faire un chapeau et mettre les cubes de pommes dans le fond du chou.
- ◇ Recouvrir de béchamel au Pont-l'Évêque et remettre le couvercle.
- ◇ Remettre 10 minutes au four à 150° C et servir.



Biscuit façon Tatin

100 

120 min

Budget: €



SOLAL FECAMP

1^{re} année CAP
au lycée Georges Baptiste
Canteleu (76)

3



ANTONIE HILAIRE

Chef
au collège Hector MALOT
Le-Mesnil-Esnard (76)

Ingrédients	Quantité
Œufs	40
Sucre	1,250 kg
Farine	1,250 kg
Cidre	2l
Pommes	6 kg
Miel	0,500 grs
Crème fraîche	2 kg

- ◇ Casser les œufs dans un saladier y incorporer le sucre et faire blanchir l'ensemble.
- ◇ Tamiser la farine et l'incorporer à la préparation.
- ◇ Étaler la préparation sur des plaques avec du papier sulfurisé.
- ◇ Mettre au four à 180° C pendant 10 minutes et vérifier la cuisson.
- ◇ Une fois la génoise cuite, découper 100 cercles avec un emporte-pièce (rond).
- ◇ Imbiber les cercles de cidre à l'aide d'un pinceau.
- ◇ Décontaminer et éplucher les pommes et les découper en quartiers.
- ◇ Faire un caramel sucre et eau, et y ajouter du miel.
- ◇ Déposer les quartiers de pommes dans le caramel.
- ◇ Déposer les quartiers de pommes sur les disques de génoise, déposer une cuillère à café de crème fraîche et servir.





Gâteaux de saison au Pont-l'Évêque

100  •  120 min • Budget: € •    



LAURENT GUILLOT

Second
au lycée Malherbe
Caen (14)



ARTHUR RUBIO

2^e année BTS
au lycée François Rabelais
Ifs (14)

Ingrédients	Quantité
Potiron	5 kg
Courgettes	4 kg
Farine	3,300 kg
Carottes	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,500 kg
Levure chimique	0,200 kg
Œufs entiers	40 unités pour atteindre 2 litres
Lait	2,8 l
Pont-l'Évêque AOP de Normandie	8 p
Sucre	PM
Sel, poivre	PM

Préparation des légumes

- ◇ Travailler les légumes en fine julienne.
- ◇ Les cuire avec un peu de beurre, le sucre, du sel et du poivre, par ordre de cuisson. Cuire de façon à ce que ce soit juste croquant.
- ◇ Égoutter les légumes.

Préparer l'appareil

- ◇ Mélanger les œufs, la farine, la levure.
- ◇ Faire infuser le lait avec un peu de Pont-l'Évêque.
- ◇ Ajouter le lait infusé au mélange d'œufs, farine et levure. Bien mélanger.
- ◇ Couper le restant du Pont-l'Évêque en dés.
- ◇ Mélanger le tout (légumes, Pont-l'Évêque et appareil).
- ◇ Verser dans un moule à cake. Cuire à 180° C pendant 30 à 40 min.
- ◇ Laisser refroidir.

Dressage

- ◇ Couper en tranches et servir avec une salade légèrement assaisonnée.





Crème chiboust au cidre, pommes confites Tatin au cidre et son biscuit

100 • • Budget: € •



LAURENT GUILLOT

Second
au lycée Malherbe
Caen (14)



ARTHUR RUBIO

2^e année BTS
au lycée François Rabelais
Ifs (14)

Ingrédients	Quantité
Crème pâtissière (chiboust)	
Sucre	3 kg
Fécule ou farine	0,900 kg
Lait	10 l
Jaunes d'œufs liquides	1,200 l
Œufs entiers liquides	1 l
Biscuit	
Farine	2 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,400 kg
Sucre	1,400 kg
Caramel cidre	
Pommes	10 kg
Sucre	3 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,600 kg
Cidre de Normandie	2 l
Meringue italienne	
Sucre (dont 0,150 kg pour serrer les blancs d'œufs)	2,650 kg
Cidre de Normandie	1,500 l
Blancs d'œufs	50 unités pour atteindre 1 litre



Crème Pâtissière

- ◇ Travailler les légumes en fine julienne.
- ◇ Mélanger les œufs entiers, les jaunes et le sucre.
- ◇ Ajouter la farine.
- ◇ Ajouter le lait bouillant.
- ◇ Cuire 3 min à légère ébullition.
- ◇ Débarrasser et garder à température ambiante. Filmer.

Préparation du sirop pour la meringue

- ◇ Cuire le sucre et le cidre à 119° C.
- ◇ Monter les blancs en neige avec un peu de sucre (0,150 kg). Une fois les blancs serrés, ajouter en filet le sirop cuit. Continuer à battre à vitesse rapide jusqu'à refroidissement.

- ◇ Mélanger les deux appareils (crème pâtissière et meringue).
- ◇ Attention à ne pas mettre toute la meringue, ajuster au fur et à mesure.
- ◇ Mettre au frais.

Préparation du caramel de cidre

- ◇ Faire fondre le sucre à sec jusqu'à coloration.
- ◇ Déglacer avec le beurre puis le cidre.
- ◇ Faire bouillir pour tout lier.
- ◇ Couper les pommes en quartiers, les mettre dans un plat à four avec le caramel.
- ◇ Cuire 20 à 30 min à 170° C en remuant fréquemment.

Préparation du biscuit

- ◇ Mélanger le beurre et le sucre. Ajouter la farine. Bien mélanger.
- ◇ Il est possible de parfumer avec du calvados.
- ◇ Étaler la pâte (pas trop fine). Tailler des bâtonnets.
- ◇ Mettre un peu de dorure (jaune d'œuf).
- ◇ Cuire à 160° C pendant 15 à 20 min sur une feuille de cuisson.
- ◇ Sortir du four et laisser refroidir.

Dressage

- ◇ Dans une verrine, verser la crème chiboust au cidre.
- ◇ Déposer les pommes caramélisées dessus et le biscuit à côté.



Toast de Pont l'Évêque aux betteraves et graines de sarrasin

100 • 120 min • Budget : € •



MICKAËL SOULAS

2^e année CAP Cuisine
au CFA Marcel Sauvage
Mont-Saint-Aignan (76)

3



HERVÉ ROUSSEAU

Chef
au collège Fontenelle
Rouen (76)

Ingrédients	Quantité
Betteraves rouges crues	1 kg
Pain de campagne tranché	4 x 0,400 kg
Graines de sarrasin	0,050 kg
Jus de pomme	2 l
Huile colza	1 l
Vinaigre de cidre	0.250 l
Salade (pieds)	12 p
Pont-l'Évêque AOP de Normandie (450 g)	8 ou 9 p
Sel fin, poivre	PM

- ◇ Éplucher les betteraves et les couper en tranches fines.
- ◇ Les pocher dans le jus de pomme pendant 20 min à petite ébullition. (réserver 0,100 l de jus de cuisson pour la vinaigrette).

- ◇ Ouvrir le Pont-l'Évêque dans le sens de l'épaisseur.
- ◇ Garnir l'intérieur avec les graines de sarrasin (sur les deux faces).
- ◇ Ajouter les tranches de betteraves.
- ◇ Reforme le fromage, trancher en 12 parts chaque fromage.
- ◇ Fixer les 2 parties avec un pic.

- ◇ Toaster le pain de campagne.

- ◇ Dresser le Pont-l'Évêque sur le toast.
- ◇ Accompagner de salade avec une vinaigrette de betterave. Mélanger le jus de betterave réservé avec le vinaigre de cidre, saler et poivrer.





Pancake au potimarron, pomme pochée

100  •  120 min • Budget : € • 



MICKAËL SOULAS

2^e année CAP Cuisine
au CFA Marcel Sauvage
Mont-Saint-Aignan (76)

3



HERVÉ ROUSSEAU

Chef
au collège Fontenelle
Rouen (76)

Ingrédients	Quantité
Pommes	10 kg
Farine T45 ou T55	1,250 kg
Sucre semoule	0,250 kg
Potimarron	0,500 kg
Levure chimique	0,050 kg
Graines de lin	0,020 kg
Lait	1 l
Jus de pomme	1 l
Huile	0,100 l
Œufs	10 p

Préparation des blinis

- ◇ Mettre la farine en fontaine.
- ◇ Casser les œufs au centre.
- ◇ Ajouter le sucre et la levure.
- ◇ Ajouter le lait petit à petit.
- ◇ Laisser reposer 30 min.

- ◇ Tailler le potimarron en petits dés de 0,5 cm. Le faire sauter rapidement à la poêle. Débarrasser au frais.

- ◇ Tailler les pommes en quartiers (6 ou 8) selon le calibre.
- ◇ Cuire les pommes en vapeur à 85° C pendant 30 à 40 min. Débarrasser au frais.

- ◇ Récupérer le jus de cuisson et faire réduire avec le jus de pomme, jusqu'à obtention d'un sirop épais.

- ◇ Cuire les blinis à la poêle avec le potimarron.

Dressage

- ◇ Dresser les blinis sur les assiettes. Déposer les quartiers de pomme. Lustrer avec le sirop.
- ◇ Parsemer avec quelques graines de lin.





Croquette de Pont-l'Évêque sur toast et sa mirepoix d'échalote, pomme et betterave

100 • 120 min • Budget : € •



PIERRE ROBILLARD

Chef
au lycée agricole
Coutances (50)

2



MAXENCE FOUCHARD

2^e année BTS
au lycée François Rabelais
Ifs (14)

Ingrédients	Quantité
Pommes	2 kg
Crème fraîche	2 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,500 kg
Betterave rouge crue	1 kg
Persil	1 kg
Échalotes	1 kg
Farine	1 kg
Chapelure	1 kg
Poudre de pommes séchées	1 kg
Moutarde	0,200 kg
Huile	1 l
Vinaigre de cidre	1 l
Œufs	24 p
Pont-l'Évêque AOP de Normandie	10 p
Salade	8 p
Gros pains aux céréales	4 p
Sel, poivre	PM

◇ Nettoyer et éplucher les échalotes (en garder pour la crème), pommes et betteraves. Tailler les en brunoise. Suer le tout dans le beurre.

◇ Réaliser une crème fraîche à base de persil haché, d'échalotes. Saler, poivrer.

◇ Toaster les médaillons de pain aux céréales dans du beurre.

◇ Tailler des morceaux de Pont-l'Évêque. Les passer dans la panure à base de farine, d'œufs, de chapelure et de poudre de pommes.

◇ Faire une vinaigrette à la moutarde et une chiffonnade de salade.

◇ Tartiner les toasts avec la crème persillée. Ajouter la brunoise.

◇ Frire les croquettes de pont-l'évêque.

◇ Dresser.





Poire pochée au cidre et sa crème aux noix

100  •  120 min • Budget : € • 



PIERRE ROBILLARD

Chef
au lycée agricole
Coutances (50)

2



MAXENCE FOUCHARD

2^e année BTS
au lycée François Rabelais
Ifs (14)

Ingrédients	Quantité
Crème fraîche	2 kg
Noix	1 kg
Sucre	1 kg
Miel	0,300 kg
Sel fin	0,050 kg
Cidre de Normandie	6 l
Poires	100 p
Poivre	PM

◇ Éplucher les poires délicatement, pocher les dans le cidre avec le sucre jusqu'à réduction sirupeuse.

◇ Réaliser la crème aux noix avec le miel et les noix concassées, une pincée de sel et poivre.

◇ Réserver au frais.

◇ Dresser sur assiette avec une verrine à votre convenance.





Cromesquis au Pont-l'Évêque et aux noix sur jeunes pousses de salade et petits légumes normands

100 • • Budget : € •



WILFRIED LEPIONNIER

Chef
au collège les Courtils
Montmartin sur Mer (50)



FÉLIX LESOUËF

BTS MHR
ICEP Formation
Caen (14)

Ingrédients	Quantité
Noix (cerneaux)	1,5 kg
Farine	1,5 kg
Chapelure	1,5 kg
Jeunes pousses de salade	1 kg
Carottes	1 kg
Betteraves	1 kg
Moutarde	0,200 kg
Huile de Colza	1 l
Huile (friture)	5 l
Vinaigre de cidre	300 ml
Œufs	60 p
Pont-l'Évêque AOP de Normandie	10 p
Sel	PM

Préparation des Crolesquis

- ◇ Parer le Pont-l'Évêque.
- ◇ Concasser les noix et mélanger ensemble.

Panure à l'anglaise

- ◇ Battre les œufs.
- ◇ Faire des boules de 35 g de la préparation ci-dessus. Paner les crolesquis en les roulant dans la farine, puis dans l'œuf battu, la chapelure aux noix mixées. Recommencer l'opération pour éviter que les crolesquis ne se percent. Réserver au frais.

- ◇ Faire la vinaigrette avec l'huile de colza, le vinaigre de cidre et la moutarde.

- ◇ Éplucher et couper les carottes et betteraves en petits bâtonnets. Les laver, puis les blanchir dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 2 min après ébullition.
- ◇ Égoutter et refroidir.

Dressage

- ◇ Dresser les jeunes pousses de salade assaisonnées de vinaigrette.
- ◇ Disposer les bâtonnets de légumes.
- ◇ Frire les crolesquis et les dresser au milieu de l'assiette.





Maki normand et son caramel à la fleur de sel

100  •  • Budget: € •    



WILFRIED LEPIONNIER

Chef
au collège les Courtils
Montmartin sur Mer (50)



FÉLIX LESOUËF

BTS MHR
ICEP Formation
Caen (14)

Ingrédients	Quantité
Pâte à crêpes	
Farine	2,5 kg
Lait	5 l
Œufs	60 p
Sel	PM
Huile	PM
Semoule au lait	
Semoule fine	1,2 kg
Sucre	0,900 kg
Lait	10 l
Pommes	30 p
Caramel	
Sucre	1 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,500 kg
Crème épaisse	0,500 kg
Fleur de sel	0,010 kg

Pâte à crêpes

- ◇ Mélanger la farine, les œufs, le lait et sel. Mixer le tout.
- ◇ Faire les crêpes.

Préparer la semoule au lait

- ◇ Faire bouillir le lait. Ajouter la semoule. Mélanger.
- ◇ Hors du feu ajouter le sucre.
- ◇ Réserver.

Préparation du caramel

- ◇ Faire chauffer le beurre (400 g), le sucre et le sel jusqu'à obtention d'un caramel clair.
- ◇ Réduire avec la crème épaisse.
- ◇ Mixer le tout.
- ◇ Réserver.
- ◇ Éplucher les pommes, les couper en brunoise et les faire sauter dans le reste de beurre.

Assembler les Makis

- ◇ Sur chaque crêpe, mettre une couche de semoule au lait (au milieu).
- ◇ Ajouter les pommes au centre. Rouler les crêpes et mettre au frais.

Dressage

- ◇ Disposer le caramel et y poser le maki.



Nous remercions chaleureusement tous les candidats, sans lesquels le concours ne serait rien.

Nous remercions les établissements qui ont accueilli le challenge pour l'investissement, l'implication déployée à la préparation et au déroulé du concours.

Nous remercions tous les financeurs qui soutiennent le challenge depuis 18 ans.

Nous remercions les membres du jury qui s'investissent dans l'évolution du concours année après année et qui tissent les liens entre les organisateurs et les participants.

Nous remercions les partenaires des filières qui répondent toujours présents pour présenter les produits phares de l'agriculture et de la mer en Normandie.

Nous remercions les partenaires techniques qui nous permettent de réaliser le concours dans les meilleures conditions.

Les financeurs



Les partenaires



Les établissements d'accueil



Les filières



Les partenaires techniques



Contact

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

Chambres d'agriculture de Normandie

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