



RECUEIL DE RECETTES - LYCÉES D'ÎLE-DE-FRANCE

POUR UNE DIVERSIFICATION DES PROTÉINES DANS L'ASSIETTE

Ce recueil est une compilation des 30 recettes proposées par les chefs de cuisine des lycées franciliens.

**DU LOCAL SUR
MON PLATEAU**

À l'occasion de la COP régionale 2020 et du plan régional pour une alimentation durable, la Région Île-de-France a réaffirmé son souhait que les lycées puissent proposer, chaque jour, un menu alternatif diversifié en protéines. Afin de contribuer au déploiement de cette ambition, 70 lycées pilotes se sont mobilisés.

Sur l'année scolaire 2021-2022, avec l'appui technique de la Région, les chefs volontaires ont construit collectivement ce livret de 30 recettes diversifiées en protéines, et son plan alimentaire sur 6 semaines, à destination de tous les lycées de la région Île-de-France.

Conçues à partir de produits bruts, ces recettes mettent à l'honneur leur savoir-

faire et proposent des associations judicieuses de protéines végétales et animales. Elles ont été réalisées et testées par des chefs de cuisine volontaires de lycées franciliens.

Ce livret permettra à l'ensemble des chefs de cuisine franciliens de trouver de l'inspiration et des idées de recettes équilibrées au quotidien, et aux lycéens qui le souhaitent d'avoir le choix d'un plat varié et diversifié en protéines.

Pour réaliser ces plats savoureux et originaux, les chefs utilisent des produits ultra-locaux et de qualité issus de producteurs sélectionnés par la Région Île-de-France.

	LUNDI	MARDI	MERCREDI	JEUDI	VENDREDI
SEMAINE 1 Printemps / été	Lasagnes aux légumes du soleil	Courgettes façon risotto aux champignons	Chakchouka traditionnelle	Dhal de lentilles corail et légumes au lait de coco	Galette de légumes
SEMAINE 2 Printemps / été	Quinoa bowl avocat halloumi	Quiche aux courgettes et trois fromages	Accras de légumes	Coquillettes façon risotto aux légumes	Cake aux courgettes et au chèvre
SEMAINE 3 Printemps / été	Croissant gratiné à la ratatouille	Flan aux courgettes et carottes	Curry thai au tofu et riz basmati	Spaghetti bolognaise aux lentilles corail	Galette de céréales aux légumes
SEMAINE 1 Automne / Hiver	Pizza maison aux légumes, farine BIO	Tagliatelles aux champignons et pois cassés	Tortilla de pomme de terre et oignons	Enchiladas mexicaine	Gratin d'endives au maroilles
SEMAINE 2 Automne / Hiver	Tartiflette aux légumes BIO	Gratin de pâtes au butternut et comté	Chou vert bio farci au riz de camargue	Tarte au maroilles	Frittata aux légumes d'hiver
SEMAINE 3 Automne / Hiver	Œufs durs gratinés au curry et cumin	Tarte d'endives, camembert, pomme de terre	Chili sin carne	Pâtes korean aux légumes	Croque fromage maison

TABLE DES MATIÈRES

SEMAINE 1 - Printemps / été p. 4

- 1 **Lundi** : Lasagnes aux légumes du soleil p. 5
- 2 **Mardi** : Courgettes façon risotto aux champignons p. 6
- 3 **Mercredi** : Chakchouka traditionnelle p. 7
- 4 **Jeudi** : Dhal de lentilles corail et légumes au lait de coco p. 8
- 5 **Vendredi** : Burger de légumes p. 9

SEMAINE 2 - Printemps / été p. 10

- 6 **Lundi** : Quinoa bowl avocat halloumi p. 11
- 7 **Mardi** : Quiche aux courgettes et trois fromages p. 12
- 8 **Mercredi** : Accras de légumes p. 13
- 9 **Jeudi** : Coquillettes façon risotto aux légumes p. 14
- 10 **Vendredi** : Cake aux courgettes et au chèvre p. 15

SEMAINE 3 - Printemps / été p. 16

- 11 **Lundi** : Croissant gratiné à la ratatouille p. 17
- 12 **Mardi** : Flan aux courgettes et carottes p. 18
- 13 **Mercredi** : Curry thai au tofu et riz basmati p. 19
- 14 **Jeudi** : Spaghetti bolognaise aux lentilles corail p. 20
- 15 **Vendredi** : Galette de céréales aux légumes p. 21

SEMAINE 1 - Automne / Hiver p. 22

- 1 **Lundi** : Pizza maison aux légumes, farine BIO p. 23
- 2 **Mardi** : Tagliatelles aux champignons et pois cassés p. 24
- 3 **Mercredi** : Tortilla de pomme de terre et oignons p. 25
- 4 **Jeudi** : Enchiladas mexicaine p. 26
- 5 **Vendredi** : Gratin d'endives au maroilles p. 27

SEMAINE 2 - Automne / Hiver p. 28

- 6 **Lundi** : Tartiflette aux légumes BIO p. 29
- 7 **Mardi** : Gratin de pâtes au butternut et comté p. 30
- 8 **Mercredi** : Chou vert bio farci au riz de camargue p. 31
- 9 **Jeudi** : Tarte au maroilles p. 32
- 10 **Vendredi** : Frittata aux légumes d'hiver p. 33

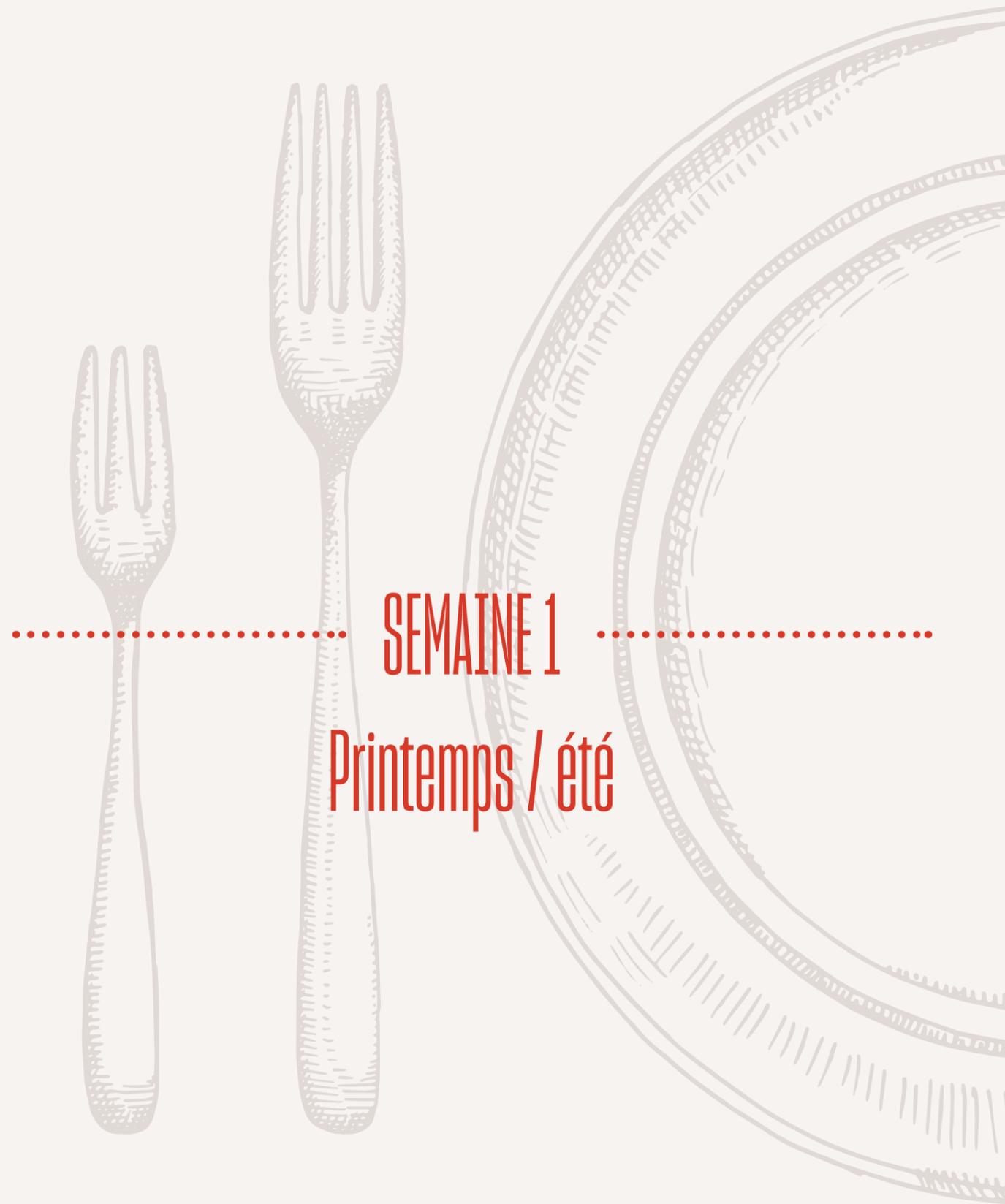
SEMAINE 3 - Automne / Hiver p. 34

- 11 **Lundi** : Œufs durs gratinés au curry et cumin p. 35
- 12 **Mardi** : Tarte d'endives, camembert, pomme de terre p. 36
- 13 **Mercredi** : Chili sin carne p. 37
- 14 **Jeudi** : Pâtes korean aux légumes p. 38
- 15 **Vendredi** : Croque fromage maison p. 39


Recette préférée des lycéens.


NB : Les ingrédients et quantités des recettes sont indiqués pour 100 portions.

Coût de la recette : noté /€€€€.



SEMAINE 1

Printemps / été



Recette préférée
des lycéens

LUNDI

1



Coût

LASAGNES AUX LÉGUMES DU SOLEIL

RECETTE RÉALISÉE PAR JULIAN DANIEL, LYCEE FLORA TRISTAN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINGHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

Recette pour 7 bacs gastronormes (15 portions par bac) :

1. Laver et découper les légumes en dés.
2. Faire revenir les légumes avec l'huile d'olive.
3. Ajouter, la tomate, le vinaigre, le bouillon de légumes, le basilic et les herbes de Provence.
4. Laisser mijoter à feu doux 8 minutes.
5. Pour le montage des lasagnes, disposer le mélange de légumes au fond puis le premier étage de plaques de lasagnes (2 plaques par étage).
6. Renouveler le montage 4 fois, sur le dernière étage disposer un peu de légumes et la mozzarella.
7. Mettre au four pendant 35 minutes en air pulsé sans humidité à 150°C.

ASTUCE DU CHEF

Ajouter du vinaigre dans la préparation afin d'apporter plus de saveurs au plat.

INGRÉDIENTS

- ◆ 56 plaques à lasagnes - 25 sur 19 cm
- ◆ 8 kg de courgettes
- ◆ 4 kg de poivrons rouges
- ◆ 4 kg de poivrons jaunes
- ◆ 4 kg de poivrons oranges
- ◆ 0,75 kg d'ail
- ◆ 3,5 kg d'oignons jaunes
- ◆ 3 boîtes 5/1 de tomates concassées
- ◆ 3 kg de mozzarella
- ◆ 8 bottes de basilic
- ◆ 3 l de bouillon de légumes maison
- ◆ 0,25 l de vinaigre balsamique
- ◆ 0,06 l d'huile d'olive bio
- ◆ 0,1 boîte d'herbes de Provence
- ◆ Poivre, sel pm



DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

COQUILLETTE FAÇON RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MICHEL CAMATCHY, LYCEE CHARLES DE GAULLE (77)

RECETTE

Trier, laver, désinfecter et rincer les légumes.

1. Préparer 10 litres de bouillon avec les poireaux, le céleri branche et le bouillon déshydraté.
2. Mettre les coquillettes dans une sauteuse sans matière grasse, de sorte à les faire « torrifier ».
3. Verser le vin blanc, attendre que le liquide soit totalement évaporé.
4. Commencer par verser 2 litres de bouillon de légumes.
5. Répéter l'opération jusqu'au terme de la cuisson des coquillettes.
6. Remuer régulièrement et surveiller qu'il reste suffisamment de bouillon.
7. Pendant ce temps, nettoyer les champignons et les couper en 4, ciseler les échalotes.
8. Faire cuire les champignons et les échalotes à l'huile d'olive pendant 5 minutes. Saler, poivrer et réserver en étuve.
9. Au terme de cuisson des coquillettes, ajouter la crème, le parmesan puis les champignons et le persil.
10. Rectifier l'assaisonnement, réserver jusqu'au moment du service.

ASTUCE DU CHEF

Réaliser un bouillon de légumes maison à partir de parures ou pluches de légumes frais.

INGRÉDIENTS

- ♦ 7 kg coquillette
- ♦ 7 kg de champignons de Paris
- ♦ 2 l de vin blanc sec
- ♦ 3 l de crème liquide
- ♦ 1 botte de persil plat
- ♦ 0,07 l d'huile d'olive
- ♦ 1 kg parmesan râpé AOP
- ♦ 2 kg de poireaux
- ♦ 0,5 kg de céleri branche
- ♦ 0,17 kg bouillon de légumes déshydraté
- ♦ 0,13 kg d'échalotes
- ♦ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

CHAKCHOUKA TRADITIONNELLE

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

1. Peler et émincer les oignons et l'ail.
2. Laver, épépiner et couper les poivrons en lamelles.
3. En sauteuse : faire cuire les poivrons et les oignons pendant 10 minutes à feu vif, en remuant.
4. Ajouter l'ail et les épices cuisson 1 minute.
5. Verser dans les plaques gastro l'équivalent de 2,5 kg puis casser 12 œufs par plaque.
6. Enfourner à couvert, 100°C air pulsé 10 minutes.
7. Parsemer de coriandre ciselée.

ASTUCE DU CHEF

Servir avec un peu de semoule.

INGRÉDIENTS

- ♦ 0,01 kg de piment en poudre
- ♦ 100 œufs
- ♦ 5 kg de poivrons rouges
- ♦ 5 kg de poivrons verts
- ♦ 5 kg de poivrons jaunes
- ♦ 0,3 kg d'ail
- ♦ 2 kg d'oignons jaunes
- ♦ 5 boîtes 5/1 de tomates concassées
- ♦ 0,03 kg de cumin
- ♦ 0,05 kg de paprika
- ♦ 4 bottes de coriandre
- ♦ Sel, poivre pm
- ♦ 0,2 l d'huile d'olive bio

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

DHAL DE LENTILLES CORAIL ET LÉGUMES AU LAIT DE COCO

RECETTE RÉALISÉE PAR ERIC GINTZ, LYCEE MAXIMILIEN PERRET (94)
RECETTE TESTÉE PAR PHILIPPE NOURRY, LYCEE EUGENE DELACROIX (94)

RECETTE

Recette anti-gaspi permettant d'utiliser des restes de légumes.

1. Laver les tomates et les découper en dés. Éplucher l'ail et le hacher.
2. Peler les carottes, et les découper en fines rondelles ou en pointes.
3. Dans une casserole, mettre à tremper les lentilles corail et couvrir d'eau.
4. Dans une sauteuse faire revenir les carottes puis ajouter les tomates, l'ail, les épices et le concentré de tomates.
5. En fin de cuisson rajouter les lentilles corail égouttées.
6. Verser le lait de coco et laisser mijoter pendant 10/15 minutes à feu doux.
7. Rectifier l'assaisonnement et déguster.

ASTUCE DU CHEF

Utiliser des carottes de différentes couleurs pour colorer l'assiette.

INGRÉDIENTS

- ◆ 5 kg de lentilles corail
- ◆ 5 kg de tomates
- ◆ 4 kg de carottes couleurs
- ◆ 2 l de lait de coco
- ◆ 0,2 kg d'ail
- ◆ 0,06 kg de concentré de tomates
- ◆ 0,06 kg de curcuma
- ◆ 0,02 kg de cumin
- ◆ 0,04 kg de gingembre
- ◆ 0,2 l d'huile de tournesol
- ◆ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

GALETTE DE LÉGUMES

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

1. Râper les carottes et les courgettes et émincer les oignons.
2. Faire suer les 2/3 des oignons avec un peu d'huile, ajouter les carottes et courgettes. Laisser cuire doucement.
3. Dans un cul de poule mettre la farine et ajouter les œuf un à un tout en remuant.
4. Ajouter poivre, sauce soja et légumes.
5. Former des galette de 100 grammes. Les passer à la chapelure. Cuisson en sauteuse à 170°C, maintien à 70°C.
6. Préparer les feuille de salade, couper les tomates en rondelles et les oignons restants émincés très fin.
7. Mélanger ketchup et mayonnaise, réserver dans une poche.
8. Monter les burgers sans le chapeau sur grille (chapeau à coté ou dessous) : pain puis sauce puis tomate puis oignon cru puis la galette et, enfin, 2 tranches de cheddar.
10. Au four 10 minutes à 70°C air pulsé avec 20 % d'humidité.
11. Pour le service, rajouter la salade, un peu de sauce et refermer avec le chapeau.

ASTUCE DU CHEF

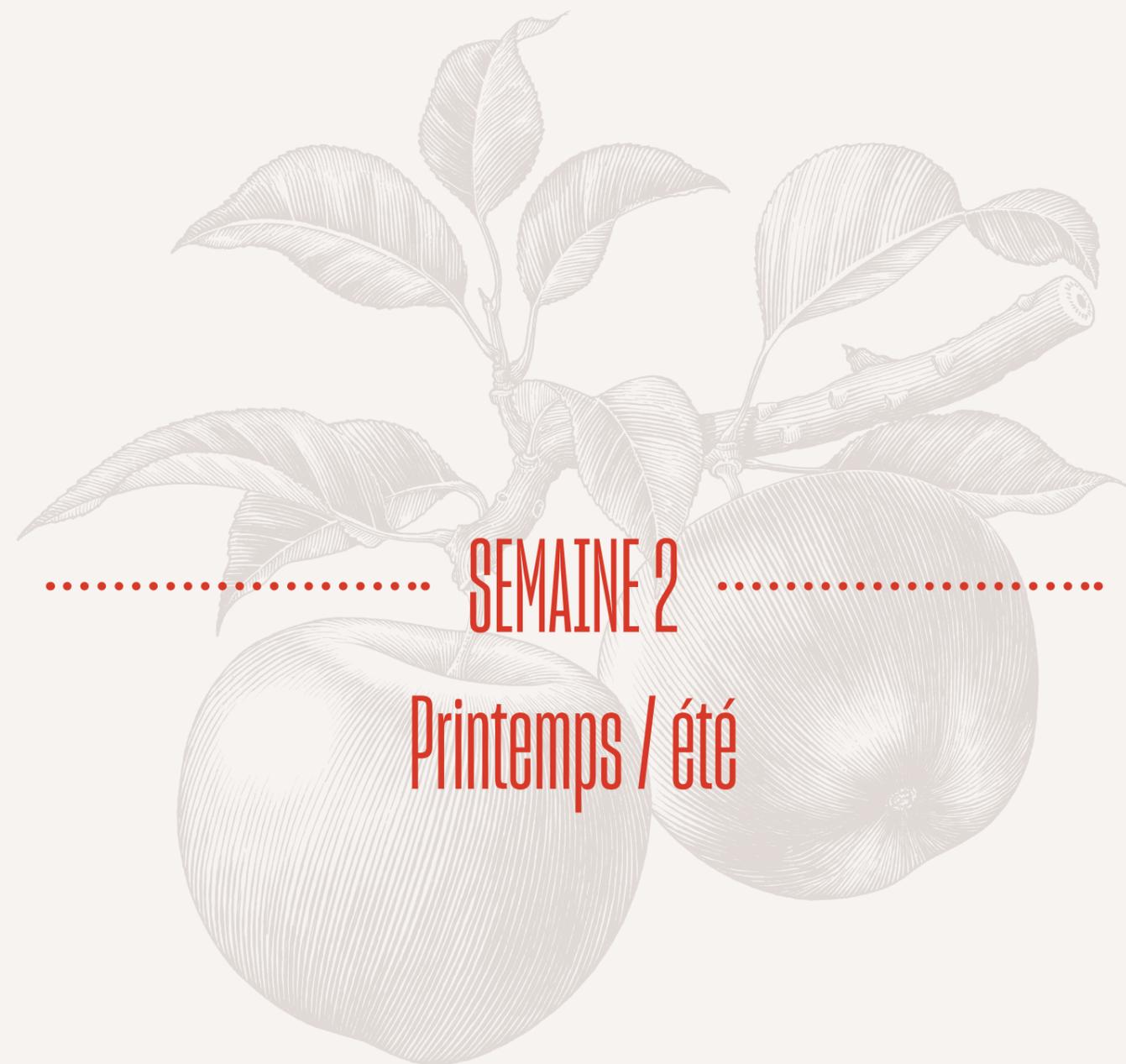
Utiliser des pains de couleur différentes pour surprendre les élèves.

Recette anti-gaspi : utiliser des restes de pain pour réaliser la chapelure et/ou des restes de légumes pour réaliser la galette végétarienne.

INGRÉDIENTS

- ◆ 5 kg de carottes
- ◆ 50 œufs
- ◆ 3 kg d'oignons
- ◆ 0,5 kg de farine
- ◆ 1,5 kg de chapelure/reste de pain
- ◆ 0,1 l de sauce soja
- ◆ 0,5 l d'huile tournesol
- ◆ 2 bottes de persil
- ◆ 0,05 kg d'ail
- ◆ 2 kg de courgettes
- ◆ 100 pains « buns » pour burgers
- ◆ 4 laitues
- ◆ 2,5 kg de tomates
- ◆ 2,2 kg de cheddar en tranches
- ◆ 1,1 kg de ketchup
- ◆ 1,1 kg de mayonnaise
- ◆ Sel, poivre

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



SEMAINE 2

Printemps / été

LUNDI 6

Coût
€€€ / €€€

QUINOA BOWL AVOCAT HALLOUMI

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

1. Dans une eau chaude salée, ajouter le quinoa (après l'avoir bien rincé) et le faire cuire 10 à 15 minutes, refroidir à l'eau froide.
2. Éplucher les concombres, les épépiner et les couper en cubes.
3. Couper les tomates en morceaux et les avocat en lamelles (un quart par personne).
4. En sauteuse huilée bien chaude, ajouter les dés de halloumi que vous aurez découpés (bien dorer sur toutes les faces).
5. Préparer la sauce en mélangeant : sauce soja, huile de sésame, vinaigre balsamique.
6. Faire cuire les œufs mollets et les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson puis les écailler.

Dressage :

- Mettre le quinoa dans les bols.
- Ajouter les concombres, les tomates, l'avocat en lamelle et les dés de halloumi.
- Ajouter l'œuf mollet au centre en y ajoutant du paprika.
- Ajouter un peu de sauce au dernier moment.

ASTUCE DU CHEF

- Remplacer le halloumi par de la feta pour réduire le coût (€€€).

INGRÉDIENTS

- ♦ 100 œufs
- ♦ 25 avocats
- ♦ 5 kg de quinoa bio
- ♦ 20 kg de concombres
- ♦ 5 kg de tomates
- ♦ 3 kg de halloumi
- ♦ 1 l d'huile d'olive bio
- ♦ 0,1 kg de paprika
- ♦ 0,5 l de soja liquide
- ♦ 1 bouteille de 12,5 cl d'huile de sésame
- ♦ 0,5 l de vinaigre balsamique
- ♦ Sel, poivre

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

QUICHE AUX COURGETTES ET TROIS FROMAGES

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MICHEL CAMATCHY, LYCEE CHARLES DE GAULLE (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MICHEL CAMATCHY, LYCEE CHARLES DE GAULLE (77)

RECETTE

1. Passer les courgettes au four chaleur tournante pour les faire dégorger, environ 10 minutes à 180°C.
2. Préparer l'appareil, mélanger la farine et les œufs petit à petit, puis la crème battu et le lait ajouter le sel, le poivre et la muscade.
3. Déposer le mélange cheddar emmental râpés dans les fonds de tarte, puis les courgettes et la féta par-dessus.
4. Garnir avec l'appareil.
5. Enfourner 10 minutes à 190°C, puis baisser à 160°C pendant 30 minutes.
6. Vérifier la cuisson.

ASTUCE DU CHEF

Fabriquer les quiches la veille pour pouvoir les couper le jour même à froid. Découper les quiches en 6 parts puis les remettre en température.

INGRÉDIENTS

- ◆ 17 fonds de tarte brisée - h4cm
- ◆ 5,5 kg de duo de courgettes
- ◆ 0,66 kg de farine
- ◆ 2,27 l œufs entiers liquides
- ◆ 3,3 l de lait UHT
- ◆ 5,5 l de crème épaisse
- ◆ 1,6 kg de feta
- ◆ 1,6 kg de cheddar
- ◆ 1,6 kg d'emmental râpé
- ◆ Sel, poivre, muscade

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

ACCRAIS DE LÉGUMES

RECETTE RÉALISÉE PAR BERTRAND BRAHMI, LYCEE JACQUES DECOUR (75)
RECETTE TESTÉE PAR ANDERSON SAINT-GERMAIN, LYCEE PABLO PICASSO (94)

RECETTE

Recette anti-gaspi permettant d'utiliser des restes de légumes.

1. Nettoyer et hacher finement les légumes (carottes, courgettes, poivrons, oignons et piments végétariens) en mirepoix.
2. Préparer la pâte à accras en mélangeant la farine avec les œufs et la levure, sel et poivre.
3. Insérer les légumes dans la pâte à accras.
4. Laisser reposer au minimum 2 heures la préparation.
5. Former des boulettes et les frire dans une friteuse ou une grande marmite d'huile.
6. Débarrasser sur du papier absorbant et dresser trois boulettes par personne dans une petite assiette.

ASTUCE DU CHEF

Servir les accras avec une garniture pour proposer un plat complet.

INGRÉDIENTS

- ◆ 2,5 kg de carottes
- ◆ 3,5 kg de courgettes
- ◆ 4,5 kg de farine
- ◆ 2 bottes persil
- ◆ 0,06 kg d'ail
- ◆ 0,05 kg de piment végétarien
- ◆ 1,5 kg de poivrons rouges
- ◆ Levure
- ◆ 0,5 kg d'oignons
- ◆ 6 œufs
- ◆ Sel, poivre

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

COQUILLETTE FACON RISOTTO AUX LÉGUMES

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MICHEL CAMATCHY, LYCEE CHARLES DE GAULLE (77)

RECETTE

Trier, laver, désinfecter et rincer les légumes.

1. Préparer 10 litres de bouillon avec les poireaux, céleri branche et le bouillon déshydraté.
2. Mettre les coquillettes dans une sauteuse sans matière grasse, de sorte à les faire « torrifier ».
3. Verser le vin blanc, attendre que le liquide soit totalement évaporé.
4. Commencer par verser 2 litres de bouillon de légumes.
5. Répéter l'opération jusqu'au terme de la cuisson des coquillettes.
6. Remuer régulièrement et surveiller qu'il reste suffisamment de bouillon.
7. Pendant ce temps, nettoyer les poivrons et les couper en lanières, découper les fonds d'artichauts en dés.
8. Faire cuire les poivrons et les fonds d'artichauts à l'huile d'olive pendant 5 minutes; Saler, poivrer et réserver en étuve.
9. Au terme de cuisson des coquillettes, ajouter la crème, le parmesan puis les champignons et le basilic.
10. Rectifier l'assaisonnement, réserver jusqu'au moment du service.

ASTUCE DU CHEF

Remplacer les coquillettes par du riz pour réaliser un risotto traditionnel.

INGRÉDIENTS

- ♦ 7 kg de coquillettes
- ♦ 6 kg de poivrons rouges et verts
- ♦ 2 l de vin blanc sec
- ♦ 3 l de crème liquide
- ♦ 0,07 l d'huile d'olive
- ♦ 1 kg de parmesan râpé AOP
- ♦ 2 kg de poireaux
- ♦ 0,5 kg de céleri branche
- ♦ 0,17 kg de bouillon de légumes déshydraté
- ♦ 4 boîtes 4/4 de fonds d'artichauts
- ♦ 2 bottes de basilic
- ♦ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

CAKE AUX COURGETTES ET CHÈVRE

RECETTE RÉALISÉE PAR ANDERSON SAINT-GERMAIN, LYCEE PABLO PICASSO (94)
RECETTE TESTÉE PAR BERTRAND BRAHMI, LYCEE JACQUES DECOUR (75)

RECETTE

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les courgettes en rondelle finement.
3. Faire colorer les courgettes avec un peu d'huile olive à feu vif.
4. Mélanger la farine levure et les œufs.
5. Ajouter le lait, les courgettes et le basilic haché.
6. Saler et poivrer.
7. Disposer du papier cuisson au fond des bacs gastronomes plat et remplir de la préparation.
8. Faire cuire environ 50 minutes.

ASTUCE DU CHEF

Servir avec une salade verte ou des crudités.

INGRÉDIENTS

- ♦ 5 kg de courgettes bio
- ♦ 2,5 kg de chèvre
- ♦ 0,34 l d'huile olive bio
- ♦ 3 kg de farine
- ♦ 0,01 kg de levure
- ♦ 0,17 kg de beurre
- ♦ 48 œufs AOP
- ♦ 2 bottes de basilic
- ♦ 1,7 l de lait
- ♦ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

CROISSANTS GRATINÉS À LA RATATOUILLE

RECETTE RÉALISÉE PAR MARIE TEVANIN, LYCEE CLAUDE GARAMONT (92)
RECETTE TESTÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)

RECETTE

1. Faire revenir la ratatouille en sauteuse, réserver.
2. Trancher les croissants dans la longueur.
3. Garnir les croissants de ratatouille, disposer sur plaque.
4. Couvrir les croissants d'emmental râpé.
5. Mettre au fur et à mesure du service les plaques au four à 180°C quelques minutes pour gratiner le dessus du croissant.

INGRÉDIENTS

- ♦ 100 croissants du boulanger
- ♦ 10 kg de ratatouille bio
- ♦ 4 kg d'emmental râpé

ASTUCE DU CHEF

En été : ratatouille réalisée maison, de préférence la veille.



FLAN AUX COURGETTES ET CAROTTES

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

Recette anti-gaspi : utiliser des restes de légumes pour réaliser le flan.

1. Peler et émincer les oignons.
2. Éplucher et couper les courgettes et carottes.
3. Dans une sauteuse, cuire les oignons et ajouter les carottes et courgettes avec de l'huile d'olive.
4. Casser les œufs et ajouter le lait dans un batteur, assaisonner.
5. Verser dans les plaques gastronomes le mélange des légumes et la préparation.
6. Enfourner en air pulsé (150°C/30 min).
7. Parsemer de persil ciselé.

ASTUCE DU CHEF

Réaliser cette recette lors d'une animation.

INGRÉDIENTS

- ◆ 5 kg d'oignons jaunes
- ◆ 100 œufs
- ◆ 10 kg de courgettes
- ◆ 5 kg de carottes
- ◆ 7 l de lait
- ◆ 0,1 kg de muscade
- ◆ 1 l d'huile d'olive
- ◆ 1 kg de maïzena
- ◆ 3 bottes de persil
- ◆ Sel, poivre

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

CURRY THAI AU TOFU ET RIZ BASMATI

RECETTE RÉALISÉE PAR GAELLE GUILLEMARD, LYCEE JULES VERNE (91)
RECETTE TESTÉE PAR GAELLE GUILLEMARD, LYCEE JULES VERNE (91)

RECETTE

1. La veille, découper le tofu en cube de 1 cm par 1 cm, le réserver en bac gastronorme à température réglementaire.
2. Le jour même, faire revenir dans l'huile les dés de tofu avec les oignons dans une sauteuse à feu moyen.
3. Ajouter les petits pois à la préparation.
4. Déglacer avec le lait de coco et réduire à feu doux.
5. Ajouter le curry, le curcuma, sel et poivre, remuer le mélange.
6. Laisser mijoter 10 à 15 minutes à feu doux.
7. Ajouter les dés d'ananas et la ciboulette, rectifier l'assaisonnement.
8. Débarrasser en bac gastronorme et réserver à température réglementaire.
9. Cuire le riz basmati à la créole, réserver à température réglementaire.
10. Pour le dressage, disposer le riz au milieu de l'assiette puis le curry au tofu au-dessus.

INGRÉDIENTS

- ◆ 10 kg de tofu bio
- ◆ 2 kg de petits pois
- ◆ 1 kg d'oignons émincés
- ◆ 1 boîte d'ananas en dés 3/1
- ◆ 8 l de lait de coco
- ◆ 0,4 l d'huile (tournesol ou colza)
- ◆ 6 kg de riz basmati bio
- ◆ 0,1 de curry fort - boîte de 430 gr
- ◆ Curcuma - pm
- ◆ Sel, poivre - pm
- ◆ 0,13 kg de ciboulette ciselée

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



Recette préférée
des lycéens

JEUDI 14

Coût
€€ / €€€€€

SPAGHETTIS BOLOGNAISES AUX LENTILLES CORAIL

RECETTE RÉALISÉE PAR TONY DUMONTIER, LYCEE VAN DONGEN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JULIAN DANIEL, LYCEE FLORA TRISTAN (77)

RECETTE

1. Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile d'olive les oignons, l'ail et la brunoise de carottes.
2. Ajouter les tomates concassées puis le concentré de tomates et les herbes de Provence.
3. Ajouter ensuite les lentilles corail préalablement bien rincées à l'eau claire.
4. Laisser cuire environ 15 minutes.
5. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre).
6. Cuire les spaghettis al dente.
7. Pour le dressage, disposer les spaghettis au centre de l'assiette et napper de sauce bolognaise végétale.

ASTUCE DU CHEF

Réaliser une sauce en « trompe l'œil » comme une bolognaise traditionnelle.

INGRÉDIENTS

- ♦ 12 kg de lentilles corail
- ♦ 2 kg d'oignons
- ♦ 0,25 kg d'ail
- ♦ 2 boîtes 5/1 de tomates concassées
- ♦ 2 concentrés de tomates
- ♦ 2,5 kg de carottes, découpées en brunoise
- ♦ 1 l d'huile d'olive
- ♦ 2 kg d'emmental râpé
- ♦ 8 kg de spaghettis
- ♦ Herbes de Provence
- ♦ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

20

VENREDI 15

Coût
€€ / €€€€€

GALETTE DE CÉRÉALES AUX LÉGUMES

RECETTE RÉALISÉE PAR BERTRAND BRAHMI, LYCEE JACQUES DECOUR (75)
RECETTE TESTÉE PAR PHILIPPE NOURRY, LYCEE EUGENE DELACROIX (94)

RECETTE

Recette anti-gaspi permettant d'utiliser des restes de légumes

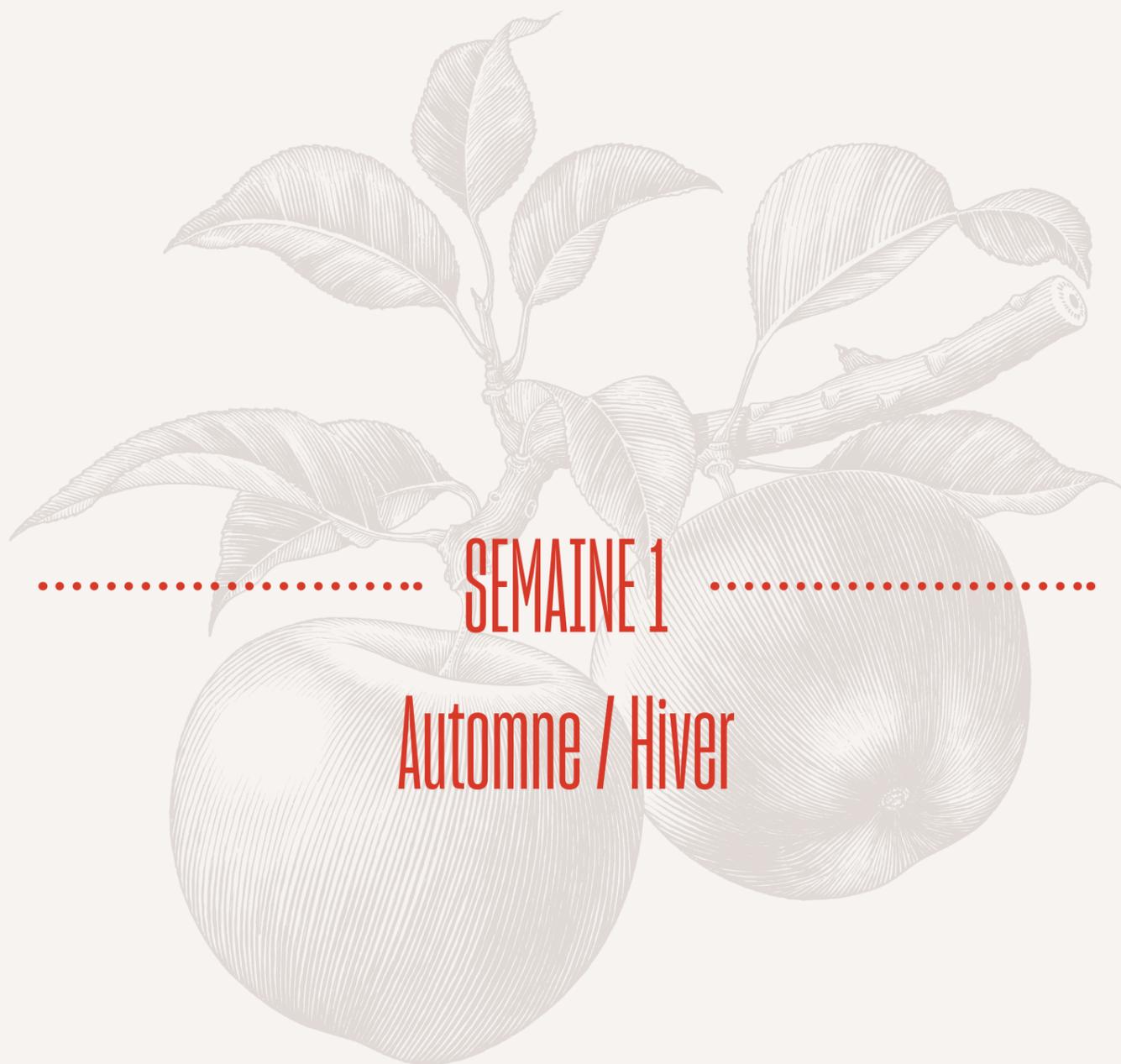
1. Tailler en brunoise les oignons et poivrons. Faire revenir en sauteuse avec très peu d'huile ces légumes taillés.
2. Ajouter la poêlée et laisser cuire à feu doux 10 minutes.
3. Cuire les lentilles 15 à 20 minutes, tailler les brocolis en brisure et les cuire en vapeur.
4. Mélanger l'ensemble des légumes et légumineuses et ajouter les flocons d'épeautre.
5. Casser les œufs et les battre en omelette, incorporer la maïzena et mélanger le tout dans les légumes.
6. Répartir la préparation des bacs gastronormes préalablement huilés (18 parts par bacs).
7. Cuire au four air pulsé à 140°C et 30 % humidité pendant 20 minutes.

INGRÉDIENTS

- ♦ 2 kg de lentilles vertes d'Île-de-France
- ♦ 2 kg de poêlée de carottes, fèves, champignons
- ♦ 2 kg d'oignons bio
- ♦ 2 kg de brocolis bio
- ♦ 2 kg de poivrons bio
- ♦ 0,05 kg d'ail
- ♦ 0,5 l d'huile tournesol bio
- ♦ 25 œufs
- ♦ 0,25 kg de maïzena ou farine
- ♦ 2 kg de flocons d'épeautre bio
- ♦ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

21



..... SEMAINE 1

Automne / Hiver



Recette préférée
des lycéens

LUNDI 1

Coût
€€ / €€€€

PIZZA MAISON AUX LÉGUMES, FARINE BIO

RECETTE RÉALISÉE PAR RICCARDO CHIGNOLI, LYCEE LAVOISIER (75)
RECETTE TESTÉE PAR RICCARDO CHIGNOLI, LYCEE LAVOISIER (75)

RECETTE

Recette anti-gaspi permettant d'utiliser des restes de légumes.

1. Pétrir la farine avec l'huile, le sel et l'eau au fur et à mesure.
2. Activer la levure avec un sachet de sucre et l'ajouter au moment du pétrissage.
3. Cuire les légumes à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, puis les assaisonner avec l'ail, sel et poivre.
4. Mélanger la crème fraîche avec de l'huile d'olive, sel et poivre. De préférence au batteur avec fouet vitesse 2.
5. Laisser pousser la pâte à l'étuve entre 20 et 30 degrés pendant 15 à 20 minutes.
6. Étaler la pâte et dresser avec la crème, les légumes, la mozzarella et assaisonner avec sel et huile d'olive.
7. Cuire à four sec à 180°C pendant 15 minutes minimum selon la puissance et le type de four.

ASTUCE DU CHEF

Gagner du temps en travaillant des pâtons à pizza préformés.

INGRÉDIENTS

- ◆ 12,5 kg de farine bio
- ◆ 2,5 kg de courgettes
- ◆ 2,5 kg de brocolis
- ◆ 2,5 kg de poivrons
- ◆ 10 l de crème fraîche
- ◆ 0,35 kg de levure boulanger
- ◆ 0,03 kg de sel
- ◆ 0,90 l d'huile d'olive
- ◆ 3,5 kg de mozzarella en dés
- ◆ 1,25 kg d'ail
- ◆ 7 l d'eau

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

TAGLIATELLES AUX CHAMPIGNONS ET POIS CASSÉS

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-LUC LANDAIS
RECETTE TESTÉE PAR JULIAN DANIEL, LYCEE FLORA TRISTAN (77)

RECETTE

1. Cuire les pois cassés, départ eau froide sans sel 18 mm, refroidir et réserver.
2. Faire revenir les champignons dans un peu de beurre, puis réserver.
3. Faire un roux beurre farine puis ajouter le lait jusqu'à épaissement, puis ajouter la crème épaisse.
4. Mélanger les champignons et les pois cassés à la crème.
5. Faire chauffer tout doucement, une fois la température réglementaire atteinte maintenir au chaud.
6. Cuire les tagliatelles al dente.
7. Servir avec la sauce champignons pois cassés.
8. Parsemer de parmesan.

ASTUCE DU CHEF

Bien faire attention à la cuisson al dente des pâtes.

INGRÉDIENTS

- ♦ 12 kg de tagliatelles
- ♦ 7 kg de champignons de Paris
- ♦ 1,5 kg de pois cassés
- ♦ 2 l de lait
- ♦ 0,11 kg de farine
- ♦ 0,11 kg de beurre
- ♦ 1,5 kg de crème fraîche épaisse
- ♦ 1 kg de parmesan
- ♦ Sel, poivre, muscade

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

TORTILLAS DE POMME DE TERRE ET OIGNONS

RECETTE RÉALISÉE PAR ANDERSON SAINT-GERMAIN, LYCEE PABLO PICASSO (94)
RECETTE TESTÉE PAR PHILIPPE NOURRY, LYCEE EUGENE DELACROIX (94)

RECETTE

1. Décontaminer les légumes. Éplucher et couper les pommes de terre en bâtonnets ou en cubes et hacher le persil (réserver).
2. Précuire en vapeur les pommes de terre, ensuite faire revenir les oignons émincés et les pommes de terre (variante passer les pommes de terre en friteuse).
3. Partager les pommes de terre et les oignons en 5 plaques gn1/1.
4. Casser les œufs si en coquille. Bien mélanger et assaisonner puis passer au chinois. Partager les œufs dans les plaques.
5. Préchauffer le four à 180°C et enfourner les plaques.
6. Cuire à 160°C pendant 30 minutes environ.
7. Portionner et servir (plaque coupée en 20 = 220 g la portion) si coupé en 26 = 160 g env.

ASTUCE DU CHEF

Utiliser les bacs gastronomes pour réaliser une belle tortilla facile à servir.

INGRÉDIENTS

- ♦ 10 kg de pommes de terre bio
- ♦ 2,5 kg d'oignons émincés bio
- ♦ 0,5 l d'huile
- ♦ Sel fin, poivre moulu
- ♦ 2 bottes de persil
- ♦ 200 œufs coquilles bio

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

ENCHILADAS MEXICAINES

RECETTE RÉALISÉE PAR VIRGINIE GALACCIO, LYCEE EUGENE DELACROIX (93)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

1. Faire cuire les haricots rouges dans de l'eau salé, puis les égoutter.
 2. Égoutter les boîtes de maïs.
 3. Couper les poivrons, les oignons et l'ail (lamelle ou mirepoix).
 4. Faire revenir en sauteuse les oignons, l'ail, les poivrons à l'huile puis y ajouter la tomate pelée préalablement concassée.
 5. Après évaporation du jus de tomates, ajouter les haricots rouges et le maïs. Assaisonner (épices mexicaine, sel, poivre).
 6. Mixer les deux boîtes de tomate concassée (pour faire une purée).
 7. Préchauffer le four à 200°C. Beurrer les plaques gastro.
 8. Répartir un peu de farce au centre de chaque tortillas (environ 150 gr).
 9. Fermer et déposer dans les bacs gastro. Napper légèrement de purée de tomates. Parsemer d'emmental et de cheddar.
 10. Cuire à 200°C pendant 20 minutes.
 11. Service à la demande une ou deux selon les élèves.
- Réalisation de 216 galettes. La galette fait 210/230 grammes.

ASTUCE DU CHEF

Utiliser des galettes surgelées pour réduire le coût de la recette (€€€).

INGRÉDIENTS

- ◆ 5 kg de haricots rouges secs
- ◆ 12 sachets de 18 tortillas sous vide
- ◆ 0,07 boîte d'épices mexicaines
- ◆ Huile d'olive pm
- ◆ 2 boîtes 3/1 de tomates concassées
- ◆ 3 boîtes 3/1 de maïs
- ◆ 2 kg de cheddar
- ◆ 5 kg de poivrons verts
- ◆ 5 kg d'oignons
- ◆ 0,5 kg d'ail
- ◆ 4 kg d'emmental râpé
- ◆ 2 boîtes 5/1 de tomates pelées
- ◆ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

GRATIN D'ENDIVES AU MAROILLES

RECETTE RÉALISÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)
RECETTE TESTÉE PAR CHRISTOPHE CHARTIER, LYCEE PAUL LANGEVIN (92)

RECETTE

1. Éliminer les premières feuilles des endives, si elles sont abimées, et les rincer rapidement avec un couteau d'office. Enlever la racine en faisant un petit cône à leur base.
2. Les faire revenir dans le beurre avec un peu d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 30 minutes à feu moyen. Ajouter sel et poivre.
3. Préparer une réduction échalote vin blanc. Gratter la croute du maroilles et couper en lamelles. Les mettre à fondre dans la réduction d'échalotes. Mettre à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que le maroilles fonde.
4. Préchauffer le four à 180°C.
5. Égoutter les endives, les disposer dans les bacs gastro, puis verser la préparation au maroilles par-dessus. Faire gratiner au four 20 minutes.

ASTUCE DU CHEF

Pour varier les plaisirs, remplacer le maroilles par de l'époisses ou du munster.

INGRÉDIENTS

- ◆ 10 kg d'endives bio
- ◆ 4 maroilles AOP de 750 gr
- ◆ 0,15 kg d'échalotes
- ◆ 0,1 L de vin blanc
- ◆ 0,08 kg de muscade
- ◆ 0,13 kg de beurre
- ◆ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



Recette préférée
des lycéens

TARTIFLETTE AUX LÉGUMES BIO

RECETTE RÉALISÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)
RECETTE TESTÉE PAR CHRISTOPHE CHARTIER, LYCEE PAUL LANGEVIN (92)

RECETTE

Recette anti-gaspi : utiliser des restes de légumes à la place des légumes BIO

1. Laver et couper les légumes (carottes, poireaux, courgette et navets long) en petits bâtonnets.
2. Éplucher et émince les oignons.
3. Dans un peu de beurre, faire revenir les oignons, puis revenir les légumes.
4. Mélanger régulièrement pendant 15 minutes.
5. Réserver le mélange lorsque les légumes et les oignons sont fondants.
6. Découper le reblochon en cubes.
7. Mélanger les légumes avec les pomme de terre, la crème fraîche et 2/3 des cubes de reblochon.
8. Rectifier l'assaisonnement.
9. Plaquer le mélange et disposer sur le dessus les 1/3 de reblochon restants.
10. Cuire au four 20 minutes à 200°C pour obtenir une belle coloration.

ASTUCE DU CHEF

Une plaque correspond à 15 portions environ.

INGRÉDIENTS

- ♦ 24 kg de pommes de terre lamelles cuites
- ♦ 5 kg d'oignons bio
- ♦ 5 l de crème fraîche
- ♦ 15 de reblochon AOP - 450gr
- ♦ 2 kg de carottes bio
- ♦ 1,5 kg de poireaux bio
- ♦ 1,5 kg de courgettes bio
- ♦ 1,5 kg de navets longs bio
- ♦ 0,25 kg de beurre
- ♦ Sel, poivre

SEMAINE 2

Automne / Hiver

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

GRATIN DE PÂTES AU BUTTERNUT ET COMTÉ

RECETTE RÉALISÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

1. Emincer les oignons et les poireaux préalablement nettoyés.
2. Faire revenir les oignons et les poireaux en sauteuse avec très peu d'huile ; réserver à température réglementaire.
3. Faire revenir les butternuts jusqu'à ce qu'elles soient fondantes.
4. Rajouter les oignons et poireaux, mélanger. Assaisonner et réserver.
5. Cuire les pâtes al dente et y ajouter votre préparation faite au préalable.
6. Mixer le contenu complet de la boîte de haricot blanc (jus compris) pour obtenir une préparation bien lisse, ajouter poivre et muscade.
7. Mélanger le tout faire des bacs gastro de 3,75 Kg pour 15 personnes.
8. Râper le comté puis parsemer sur les bacs. Mettre au four à 180°C en air pulsé 15 minutes.

INGRÉDIENTS

- ◆ 6 kg de pâtes locales Île-de-France
- ◆ 10 kg de butternuts bio
- ◆ 2 kg d'oignons bio
- ◆ 1 boîte 5/1 de haricots blancs bio
- ◆ 2 kg de poireaux bio
- ◆ 2 kg de comté AOP
- ◆ 0,5 l d'huile tournesol bio
- ◆ 0,01 kg de muscade
- ◆ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

CHOU VERT BIO FARCI RIZ DE CAMARGUE

RECETTE RÉALISÉE PAR RICCARDO CHIGNOLI, LYCEE LAVOISIER (75)
RECETTE TESTÉE PAR RICCARDO CHIGNOLI, LYCEE LAVOISIER (75)

RECETTE

1. Laver et désinfecter les légumes.
2. Couper les butternuts en jardinière, émincer le chou en gardant les feuilles les plus tendres, tailler les tomates en rondelles.
3. Réaliser un bouillon avec les chutes des légumes.
4. Cuire à l'anglaise les légumes verts.
5. Cuire les pois chiches départ eau froide.
6. Suer l'ail et l'échalote, caraméliser le butternut et sauter avec le chou émincé.
7. Après cuisson des pois chiches, ajouter du bouillon, puis les mixer.
8. Nacrer le riz à la sauteuse avec les oignons et mouiller avec le bouillon en proportion 1 à 1,5 de volume.
9. Réaliser le mélange (riz + pois chiches + butternut + chou) et ajouter les raisins secs, assaisonner et procéder au montage des choux farcis.
10. Rôtir au four pendant 10 minutes à 190°C sur un fond de bouillon.

ASTUCE DU CHEF

La recette est à commencer la veille du service.

INGRÉDIENTS

- ◆ 8 kg de riz de Camargue bio IGP
- ◆ 4 kg de choux verts bio
- ◆ 5 kg de courges butternut bio
- ◆ 2,5 kg de pois chiches bio
- ◆ 0,25 kg d'ail
- ◆ 1 kg d'oignons
- ◆ 15 l de bouillon de légumes - maison
- ◆ 0,5 l d'huile d'olive
- ◆ 0,005 kg de cumin
- ◆ 0,005 kg de paprika
- ◆ 0,5 kg de tomates
- ◆ 0,2 kg de sucre
- ◆ 0,15 kg de raisins secs
- ◆ Estragon de Milly-la-Forêt : 2 bottes
- ◆ Sel, poivre PM

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

TARTE AU MAROILLES

RECETTE RÉALISÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)
RECETTE TESTÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)

RECETTE

1. Mélanger les œufs et la crème entière.
2. Disposer dans les fonds de tarte le maroilles préalablement découpé en lamelles, puis le fromage râpé.
3. Ajouter le mélange œufs-crème.
4. Enfourner à 180°C pendant 35 minutes.

ASTUCE DU CHEF

Réaliser cette recette en tartelette individuelle et servir avec une salade verte.

INGRÉDIENTS

- ♦ 3 kg de maroilles – 250 gr unité
- ♦ 6 l de crème entière
- ♦ 6 l d'œufs entiers
- ♦ 1 kg d'emmental râpé
- ♦ 100 fonds de tarte brisée individuels
- ♦ Sel, poivre - pm
- ♦ 1 caisse de 12 unités de salade verte

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

FRITTATA AUX LÉGUMES D'HIVER

RECETTE RÉALISÉE PAR PHILIPPE NOURRY, LYCEE EUGENE DELACROIX (94)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MARC VOINCHET, LYCEE TECHNIQUE PIERRE DE COUBERTIN (77)

RECETTE

Recette anti-gaspi permettant d'utiliser des restes de légumes.

1. Trier, laver, désinfecter et rincer les légumes, tailler les légumes en gros bâtonnets sauf les épinards.
2. Cuire en sauteuse à l'huile d'olive en commençant par les oignons, puis le reste des légumes coupés.
3. Maintenir au chaud à 63°C.
3. Casser et battre les œufs en omelette en incorporant l'eau.
4. Ajouter les légumes et les épinards, assaisonner.
5. Verser la préparation dans des bacs gastro avec feuille de cuisson préalablement graissées.
6. Couvrir, cuire au four sec 160°C pendant 25 minutes. détailler en portions et servir.

INGRÉDIENTS

- ♦ 200 œufs entiers
- ♦ 2 l d'eau
- ♦ 3 kg de carottes bio
- ♦ 3 kg de panais
- ♦ 3 kg de navets bio
- ♦ 1 kg d'épinards
- ♦ 3 kg d'oignons
- ♦ 0,07 l d'huile d'olive bio
- ♦ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

ŒUFS DURS GRATINÉS CURRY ET CUMIN

RECETTE RÉALISÉE PAR MARIE TEVANIN, LYCEE CLAUDE GARAMONT (92)
RECETTE TESTÉE PAR JULIAN DANIEL, LYCEE FLORA TRISTAN MONTEREAU FAULT YONNE (77)

RECETTE

1. Faire durcir vos œufs durant 10 minutes. Puis les éplucher et les couper en deux. Retirer le jaune et le réserver.
2. Préparer une béchamel en faisant fondre le beurre ajouter d'un coup la farine et remuer bien jusqu'à absorption.
3. Ajouter le lait et faites chauffer doucement jusqu'à épaissement de la sauce. Ajouter sel, poivre, muscade à votre convenance.
4. Écraser les jaunes d'œufs, ajouter la moitié de la béchamel, le gruyère râpé. Remplir les blancs d'œuf avec cette farce.
5. Disposer les œufs dans une plaque gastro beurré. Napper les œufs du reste de béchamel et saupoudrer de gruyères.
6. Faire cuire à four chaud 200°C durant 10 minutes.

INGRÉDIENTS

- ♦ 200 œufs
- ♦ 0,84 kg de farine
- ♦ 0,84 kg de beurre
- ♦ 6 l de lait
- ♦ 15 kg de gruyère râpé
- ♦ Noix de muscade, curry, cumin
- ♦ Sel, poivre

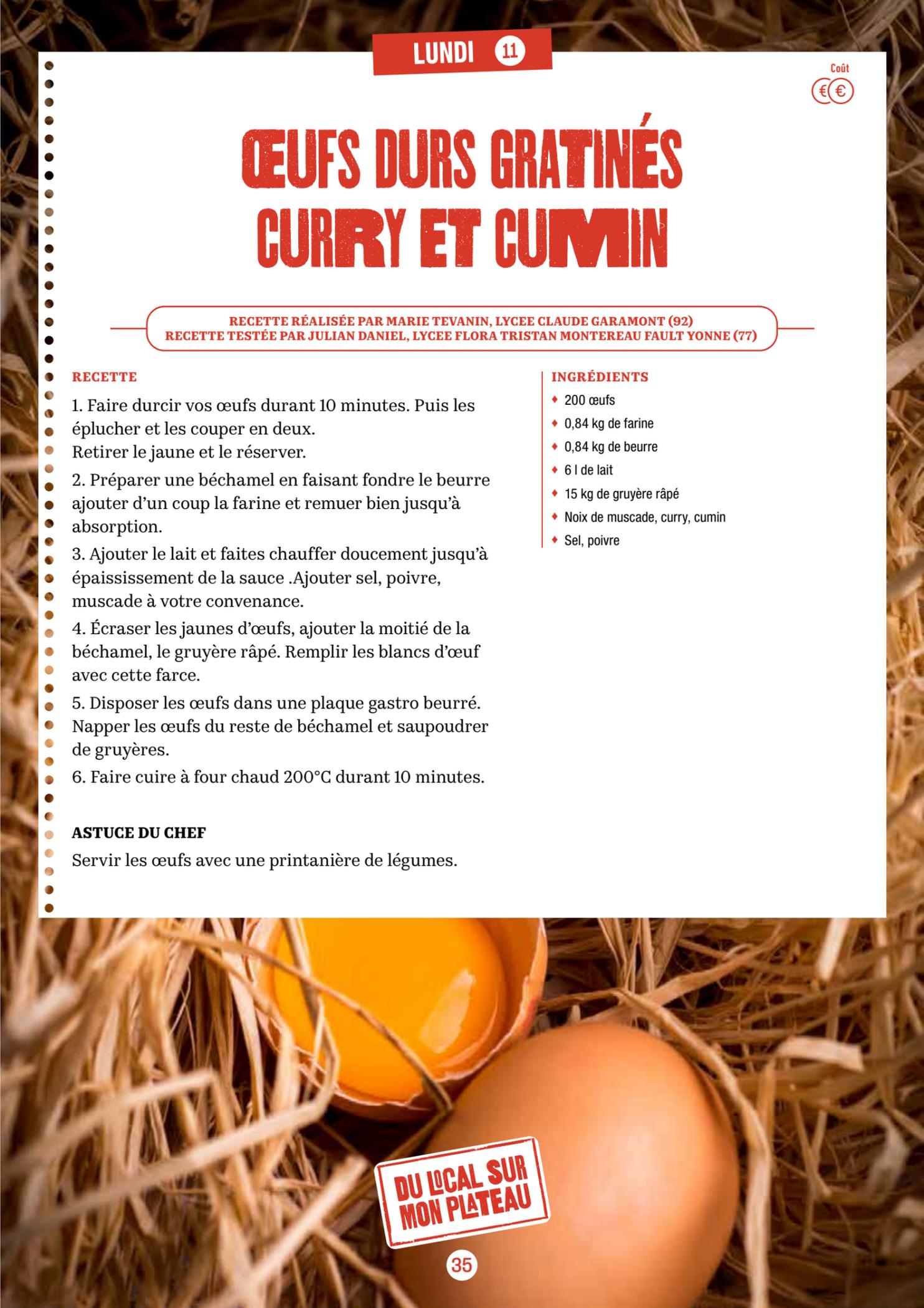
ASTUCE DU CHEF

Servir les œufs avec une printanière de légumes.



SEM AINE 3

Automne / Hiver



DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

TARTE ENDIVES CAMEMBERT POMMES DE TERRE

RECETTE RÉALISÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)
RECETTE TESTÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)

RECETTE

La veille :

1. Émincer les endives.
 2. Faire suer les endives dans le beurre, ajouter le sucre pour une légère caramélisation en fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement.
 3. Plaquer en bac à trous pour égoutter le surplus de jus de cuisson des endives.
- Le jour même :
4. Découper en lamelles et cuire les pommes de terre à la vapeur puis les répartir dans les fonds de tarte.
 5. Disposer la tombée d'endives au-dessus.
 6. Disposer les lamelles de camembert sur la tombée d'endives.
 7. Mettre les tartes au four pendant 25 minutes à 180°C.

ASTUCE DU CHEF

Réaliser la tombée d'endives la veille pour qu'elles s'égouttent convenablement.

INGRÉDIENTS

- ◆ 12 fonds de tarte brisée 28 cm
- ◆ 20 kg d'endives
- ◆ 15 camemberts AOP
- ◆ 0,5 kg de beurre
- ◆ 15 kg de pommes de terre
- ◆ 1 kg de sucre
- ◆ Sel, poivre pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

CHILI SIN CARNE

RECETTE RÉALISÉE PAR LAURENT MAZE, LYCEE GEORGES BRASSENS (91)
RECETTE TESTÉE PAR JEAN-MICHEL CAMATCHY, LYCEE CHARLES DE GAULLE (77)

RECETTE

1. Suer les oignons et les poivrons préalablement découpé en lanières dans l'huile d'olive.
 2. Ajouter la poudre à chili, le cumin et les tomates.
 3. Faire mijoter le tout, puis ajouter les haricots rouges et le maïs.
 4. Vérifier l'assaisonnement.
 5. Râper le cheddar.
 6. Réaliser un riz pilaf, oignon, thym, laurier, sel et poivre.
- Dressage : disposer le riz au fond de l'assiette, puis la préparation chili et le cheddar râpé.

ASTUCE DU CHEF

Ajouter du cheddar râpé pour ajouter de la couleur et de la gourmandise.

INGRÉDIENTS

- ◆ 2 kg d'oignons émincés
- ◆ 2,5 kg de poivrons rouges
- ◆ 2,5 kg de poivrons verts
- ◆ 3 boîtes 5/1 de haricots rouges
- ◆ 1 boîte 3/1 de maïs
- ◆ 1 boîte 5/1 de sauce tomate pizza
- ◆ 1 boîte 5/1 de tomates pelées entières
- ◆ 7 kg de riz
- ◆ 0,5 botte de thym
- ◆ 0,5 botte de laurier
- ◆ 0,05 kg de poudre à chili
- ◆ 0,04 kg de cumin en poudre
- ◆ 1,5 kg de cheddar
- ◆ 0,25 l d'huile d'olive
- ◆ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

PÂTES KOREAN AUX LÉGUMES

RECETTE RÉALISÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)
RECETTE TESTÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)

RECETTE

1. Faire tremper les champignons au moins 3 heures (ou la veille).
2. Faire revenir les oignons émincés et l'ail dans l'huile d'olive.
3. Ajouter les légumes, la courge et les champignons.
4. En fin de cuisson, ajouter l'huile de sésame puis la sauce soja.
5. Cuire les pâtes de riz dans l'eau bouillante.
6. Servir les pâtes de riz accompagnées des légumes.

ASTUCE DU CHEF

Réaliser cette recette lors d'une animation.

INGRÉDIENTS

- ◆ 12 kg de pâte de riz
- ◆ 10 kg de julienne de légumes
- ◆ 15 kg de courges
- ◆ 0,5 kg de champignons noirs
- ◆ 2 kg d'oignons
- ◆ 0,2 kg d'ail – 4e gamme épluche
- ◆ 1 l d'huile d'olive
- ◆ 0,5 l de sauce soja
- ◆ 0,5 l d'huile de sésame
- ◆ Sel, poivre - pm

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

CROQUE-FROMAGE MAISON

RECETTE RÉALISÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)
RECETTE TESTÉE PAR PASCALE FREY, LYCEE GEORGES BRAQUE (95)



Recette préférée
des lycéens

RECETTE

1. Réaliser une béchamel au lait avec un roux à base de beurre et farine.
2. Ajouter le mélange de fromage râpé.
3. Refroidir l'appareil.
4. Procéder au montage des croques fromage en disposant l'appareil sur les tranches de pain de mie.
5. Superposer deux tranches garnies pour former le croque fromage.
6. Faire gratiner au four à 180°C pendant quelques minutes pour avoir une belle coloration.

ASTUCE DU CHEF

En été, ajouter une rondelle de tomate sur le croque-fromage.

INGRÉDIENTS

- ◆ 10 sachets de 20 tranches de pain de mie
- ◆ 3 kg de mélange de fromage râpé
- ◆ 10 l de lait
- ◆ 0,7 kg de beurre
- ◆ 0,7 kg de farine
- ◆ Muscade
- ◆ Sel, poivre – pm
- ◆ 1 caisse de 12 unités de salades vertes locales Île-de-France

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

Notes

A series of 18 horizontal dotted lines for writing notes.



DU LOCAL SUR MON PLATEAU

Tous les lycées d'Île-de-France passent au local et aux circuits courts, avec un objectif de 50 % de produits bio.

Document produit en collaboration
avec la Chambre d'agriculture



Région Île-de-France
2, rue Simone-Veil
93400 Saint-Ouen
Tél.: 01 53 85 53 85

www.iledefrance.fr

 **RegionIleDeFrance**

 **iledefrance**

 **iledefrance**