



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

LES PRODUITS DU TERROIR FRANCILIEN

Ce recueil est une compilation des 17 recettes proposées par les chefs de cuisine des lycées franciliens et sélectionnées par un jury pour valoriser les 14 produits locaux et de qualité dans les menus des lycéens.

**DU LOCAL SUR
MON PLATEAU**

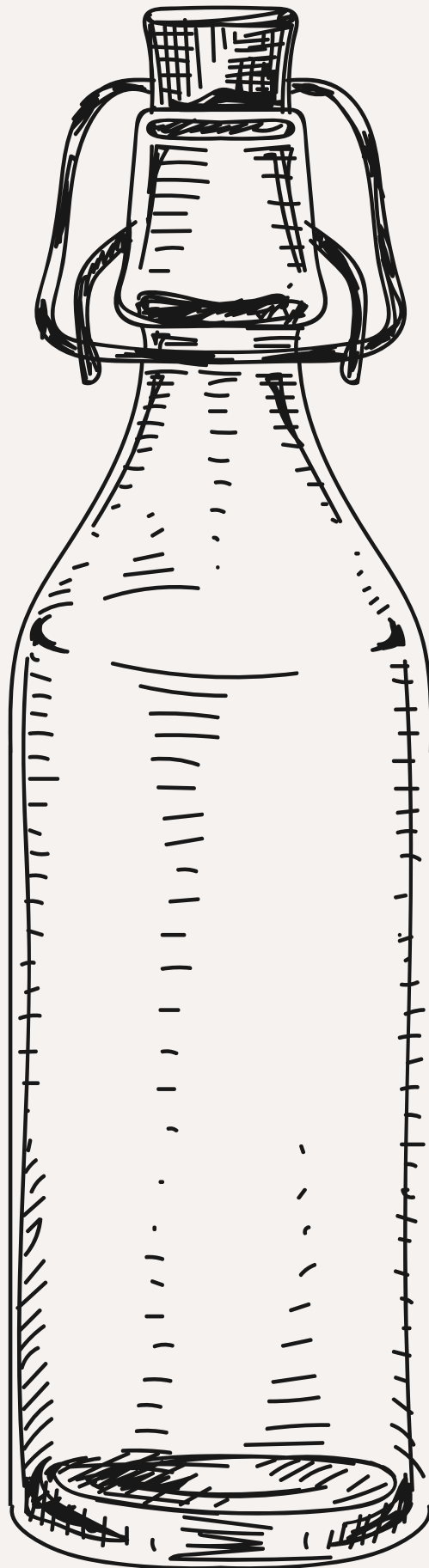


TABLE DES MATIÈRES

ENTRÉESp. 4

Recette 1 : Salade de carottes p. 5

Recette 2 : Velouté de carottes de Meaux
et potimarrons au lait de coco. p. 6

Recette 3 : Salade de la francilienne..... p. 7

Recette 4 : Croquettes de coulommiers (ou de brie).... p. 8

PLATS PROTIDIQUESp. 9

Recette 5 : Poulet à l'estragon p. 10

Recette 6 : Cuisse de poulet rôtie et son fondant
de lentilles aux pommes fruits bio..... p. 11

Recette 7 : Poulet de Houdan (Yvelines)
ou du Gâtinais (Essonnes) en fricassée..... p. 12

Recette 8 : Poulet rôti bio en cocotte
et pommes de terre grenailles. p. 13

Recette 9 : Emincé de bœuf au piment d'Espelette p. 14

Recette 10 : Cuisse de poulets au cidre
et pommes poêlées..... p. 15

PLATS VÉGÉTARIENSp. 16

Recette 11 : Risotto au brie de Meaux..... p. 17

Recette 12 : Dahl de lentilles vertes. p. 18

Recette 13 : Flan de carottes et lentilles au brie. p. 19

GARNITURES.....p. 20

Recette 14 : Pommes de terre fondantes
à la fleur de thym..... p. 21

DESSERTSp. 22

Recette 15 : Tarte chaude aux pommes bio p. 23

Recette 16 : Poires bio sauce chocolat
au lait coco..... p. 24

Recette 17 : Milk-shake de banane des Antilles
au lait de coco et fève de tonka..... p. 25

**NB : toutes les recettes sont conçues
pour 100 couverts.**

**Les prix sont donnés à titre
indicatif : €, €€ ou €€€.**



Entrées

Temps de
préparation

SALADE DE CAROTTES

RECETTE PROPOSÉE PAR M^{ME} NADINE SALANOVA
DU LYCÉE LANGEVIN WALLON À CHAMPIGNY-SUR-MARNE

MODE OPÉRATOIRE

Décontaminer les carottes et les éplucher.
Les couper en rondelles et les faire cuire en vapeur.

Pour la sauce

Réduire le jus d'orange à moitié refroidi, incorporer les raisins, la menthe et l'huile d'olive.

Une fois les carottes cuites et refroidies, incorporer la sauce et le fromage. Mélanger délicatement.

Réserver au frais.

INGRÉDIENTS

- ♦ Carottes 10 kg
- ♦ Fromage (type gruyère râpé ou parmesan) 3,5 kg
- ♦ Raisins secs 500 g
- ♦ Jus d'orange 1,25 l
- ♦ Huile d'olive 0,5 l
- ♦ Menthe fraîche 2 bouquets
- ♦ Sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 parmentière
- ♦ 1 coupe-légumes
- ♦ 1 four vapeur

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



VELOUTÉ DE CAROTTES DE MEAUX ET POTIMARRON AU LAIT DE COCO

RECETTE PROPOSÉE PAR M. SÉBASTIEN ANNE, CHEF DE CUISINE
VOLANT ANTENNE SUD-EST (BASSIN SUD ESSONNE)

MODE OPÉRATOIRE

Laver, désinfecter et rincer les carottes de Meaux et les potimarrons. Couper les carottes en grosses rondelles et les potimarrons en cubes de même taille.

Mettre le tout dans le rondau en mouillant à hauteur avec de l'eau. Ajouter sel, poivre, curry et curcuma et laisser mijoter pendant 45 minutes.

Si la cuisson est bonne, mixer le velouté en ajoutant le lait de coco et la crème liquide.

Rectifier l'assaisonnement.

INGRÉDIENTS

- ♦ Carottes de Meaux 12,5 kg
- ♦ Potimarrons 12,5 kg
- ♦ Lait de coco 4 l
- ♦ Crème liquide 18 % MG 4 l
- ♦ Curry de Madras ou Gold 20 g
- ♦ Curcuma 10 g
- ♦ Sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 économe
- ♦ 1 couteau d'office
- ♦ 1 éminceur
- ♦ 1 rondau
- ♦ 1 mixeur plongeant
- ♦ 1 fouet

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



SALADE DE LA FRANCILIENNE

RECETTE PROPOSÉE PAR M. CÉDRIC GUILLEMAIN
DU LYCÉE VIOLET LE DUC À VILLIERS-SAINT-FRÉDÉRIC

MODE OPÉRATOIRE

Éplucher les poires. Les couper en brunoise. Faire un caramel beurre et sucre dans la poêle. Faire revenir légèrement les morceaux de poires. Effectuer une caramélisation rapide afin de garder la texture de la poire. Couper des tronçons de baguettes de 2 cm d'épaisseur et des tranchettes de coulommiers.

Préparer la salade et un peu de carottes râpées. Mélanger et assaisonner de vinaigrette au miel.

Dresser les tronçons de baguette avec un peu de poires et une tranchette de coulommiers. Griller rapidement au four les toasts et disposer 2 toasts sur la salade.

INGRÉDIENTS

- ♦ Poires 3 kg
- ♦ Coulommiers 1,5 kg
- ♦ Salades 12 unités
- ♦ Baguettes des Franciliens 6 unités
- ♦ Carottes 1 kg
- ♦ Sucre une cuillère
- ♦ Vinaigrette maison au miel d'île-de-France PM
- ♦ Beurre 20 g

MATÉRIEL

- ♦ 1 poêle
- ♦ 1 cul de poule
- ♦ 1 fouet
- ♦ Des petites assiettes à entrées



**DU LOCAL SUR
MON PLATEAU**

Temps de
préparation

CROQUETTES DE COULOMMIERS (OU DE BRIE)

RECETTE PROPOSÉE PAR M. PHILIPPE NOURRY
DU LYCÉE EUGÈNE DELACROIX À MAISONS-ALFORT

MODE OPÉRATOIRE

Laver et éplucher la salade. Tailler le coulommiers en quartiers de 25 à 30 g. Casser les œufs un par un puis les battre dans un cul de poule. Préparer un cul de poule avec la farine et un autre avec la chapelure. Plonger les quartiers de fromage dans la farine, puis dans les œufs, et enfin dans la chapelure. Passer ensuite en friteuse à 175/180° C. Servir sur lit de salade avec de la vinaigrette.

INGRÉDIENTS

- ♦ Coulommiers ou brie 3 kg
- ♦ Salades vertes 12 unités
- ♦ Farine 800 g
- ♦ Chapelures 1 kg
- ♦ Œufs entiers 15
- ♦ Huile pour la friture PM
- ♦ Sel, poivre PM
- ♦ Vinaigrette PM

MATÉRIEL

- ♦ Couteaux
- ♦ 1 planche
- ♦ 3 culs de poule
- ♦ 1 friteuse



DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

..... Plats protidiques

Temps de
préparation

POULET À L'ESTRAGON

RECETTE PROPOSÉE PAR M. MANUEL ROS-CASTRO
DU LYCÉE MARCELLIN BERTHELOT À PANTIN

MODE OPÉRATOIRE

Retirer le gras et la peau des cuisses de poulet (NB : on peut aussi faire cuire le poulet avec sa peau). Faire chauffer la margarine dans la sauteuse. Faire revenir les cuisses de poulet, les dorer de chaque côté. Réserver 100 g d'estragon et mettre les 200 g restants avec le poivre concassé sur le poulet. Singer avec la farine et arroser avec le vin blanc. Laisser cuire à feu doux pendant 1 h. Pendant que le poulet cuit, préparer les oignons. Les hacher finement et les faire revenir dans une marmite. Laisser colorer légèrement. Y incorporer le riz

pour le faire juste blondir et mouiller avec de l'eau. Couvrir à ébullition. Quand toute l'eau est évaporée le riz doit être cuit. Quand le poulet est cuit, le retirer et le garder au chaud. Filtrer le jus avec un chinois et le remettre dans la sauteuse. Laisser réduire pour épaissir. Arroser de crème fraîche et laisser encore réduire. Ajouter l'estragon à la sauce. Placer le riz en dôme dans un plat et placer les cuisses de poulet autour. Arroser les cuisses de la sauce avec une saucière. Cette sauce s'accommode très bien avec un riz, qu'il soit indica basmati ou du riz blanc.

INGRÉDIENTS

- ♦ Cuisses de poulet bio 100 pièces
- ♦ Estragon 300 g
- ♦ Poivre concassé 200 g
- ♦ Crème fraîche liquide cuisson bio 2 l
- ♦ Farine bio 250 g
- ♦ Margarine bio 200 g
- ♦ Vin blanc bio 2 l
- ♦ Riz bio 8 kg
- ♦ Oignons bio 1 kg
- ♦ Huile d'olive 25 cl

MATÉRIEL

- ♦ 1 sauteuse
- ♦ 1 fourchette de cuisson
- ♦ 1 fouet
- ♦ 1 chinois
- ♦ 1 marmite
- ♦ 1 araignée
- ♦ 1 écumoire
- ♦ 1 louche
- ♦ Des assiettes ou plat service

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



CUISSE DE POULET RÔTIE ET SON FONDANT DE LENTILLES AUX POMMES FRUITS BIO

RECETTE PROPOSÉE PAR M. MICHEL MODAVE
DU LYCÉE MARIE CURIE À VERSAILLES

MODE OPÉRATOIRE

Éplucher les carottes, oignons, poireaux et pommes, puis les laver avec la ciboulette et le bouquet garni. Plaquer les cuisses de poulets. Ajouter sel et poivre. Enfourner dans un four mixte à 160° C pendant 15 min puis 30 min à 180°C (croustillant mais pas sec).

Faire une mirepoix de carottes, oignons, poireaux et pommes fruits. Mettre les lentilles dans un rondau d'eau froide et porter à ébullition.

Laisser bouillir pendant 1 min puis débarrasser dans une passoire.

Dans une sauteuse, faire revenir les oignons, carottes et poireaux dans du beurre. Laisser colorer légèrement. Ajouter les lentilles, couvrir d'eau bouillante avec le bouquet garni et le bouillon de légumes. Laisser cuire 30 min à couvert, rectifier l'assaisonnement. Ajouter les dés de pommes au dernier moment puis débarrasser dans des plaques inox.

Débarrasser les cuisses de poulet rôties puis servir. Ajouter la ciboulette ciselée pour la décoration.

INGRÉDIENTS

- ♦ Cuisses de poulet bio 100 pièces
- ♦ Lentilles du Puy bio 6 kg
- ♦ Carottes bio 25 unités
- ♦ Oignons rouges bio 25 unités
- ♦ Poireaux bio 25 unités
- ♦ Pommes bio 50 unités
- ♦ Bouillon de légumes 100 g
- ♦ Bouquet garni 1 unité
- ♦ Beurre 250 g
- ♦ Bouquet de ciboulette 1 unité
- ♦ Sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 four
- ♦ 1 sauteuse ou 1 rondau
- ♦ 1 passoire
- ♦ 10 plaques à rôtir
- ♦ 10 plaques inox

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



POULET DE HOUDAN (YVELINES) OU DU GÂTINAIS (ESSONNE) EN FRICASSÉE

RECETTE PROPOSÉE PAR M. SÉBASTIEN ANNE, CHEF DE CUISINE
VOLANT ANTENNE SUD-EST (BASSIN SUD ESSONNE)

MODE OPÉRATOIRE

Laver, désinfecter et rincer les oignons, les carottes de Meaux, les gousses d'ail et les herbes aromatiques. Couper en brunoise les oignons et les carottes puis réserver.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive à feu vif, faire dorer les morceaux de poulet en les assaisonnant. Ajouter le beurre et les gousses d'ail en chemise puis finir la coloration. Retirer les morceaux de poulet et les gousses d'ail. Faire suer la garniture aromatique puis ajouter les morceaux de poulet dans la sauteuse sur feu vif. Verser 1 l de vinaigre en enrobant les morceaux de poulet jusqu'à complète évaporation et renouveler l'opération.

Lorsque la réduction à sec est bonne, ajouter le bouquet garni, les bottes d'estragon effeuillées, les tomates pelées concassées, la pulpe de tomate, le concentré de tomates et le fond blanc de volaille. Porter à ébullition, fermer le couvercle de la sauteuse et laisser mijoter à feu très doux.

Au trois quarts de la cuisson du poulet, enlever les morceaux de poulet, les mettre dans des bacs gastros et finir la cuisson en basse température au four à la sonde. Régler sur 72° C pour que la viande reste moelleuse. Finir la sauce en la faisant épaissir par réduction et en rectifiant l'assaisonnement.

Lorsque le poulet est cuit à cœur, napper avec la sauce.

INGRÉDIENTS

- ♦ Poulet de Houdan ou du Gâtinais 25 poulets 4/4 ou 100 cuisses
- ♦ Oignons 2,5 kg
- ♦ Carottes de Meaux 2,5 kg
- ♦ Tomates pelées concassées 1 boîte 5/1
- ♦ Pulpe de tomates 1 boîte 5/1
- ♦ Double concentré de tomates 1 boîte 4/4
- ♦ Vinaigre de vieux vin ou vinaigre balsamique 2 l
- ♦ Fond blanc de volaille 4 l
- ♦ Beurre doux 1 kg
- ♦ Huile d'olives 10 cl
- ♦ Ail en chemise des maraîchers de Fontainebleau une centaine de gousses
- ♦ Bouquet garni 1

- ♦ Estragon de Milly-la-Forêt 2 bottes
- ♦ Sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 sauteuse collective
- ♦ 1 planche
- ♦ 1 couteau d'office
- ♦ 1 économètre
- ♦ 1 éminceur
- ♦ 1 fouet
- ♦ Bacs gastros
- ♦ 1 chinois

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

Temps de
préparation(Recette
à privilégier
pour les
cuisines des
petits lycées)

POULET RÔTI BIO EN COCOTTE ET POMMES DE TERRE GRENAILLE

RECETTE PROPOSÉE PAR M. SÉBASTIEN DEBLAINE
DU LYCÉE CONDORCET À PARIS (9^e)

MODE OPÉRATOIRE

Préchauffer le four à 180° C. Laver et rincer les pommes grenaille et débarrasser dans un bac gastro moyen. Ajouter sel, poivre, thym, gousses d'ail, laurier, huile d'olive, fond de volaille. Réserver au frais. Couper les champignons en quartiers.

Préparation du poulet

Faire fondre le beurre et l'huile olive, ajouter du sel, du poivre, et le thym.

Sortir les gastros de pommes de terre grenailles de la chambre froide. Mettre deux à trois poulets par gastro. Lustrer les poulets avec le beurre fondu. Ajouter les champignons de Paris.

En cuisson (mixte) enfourner à 190° C durant 1 heure.

Arroser le poulet avec son jus le plus souvent possible tout au long de la cuisson. Ajouter un peu d'eau si nécessaire, le poulet n'en sera que plus moelleux.

INGRÉDIENTS

- ♦ Poulets bio entiers 25 unités
- ♦ Pommes de terre grenaille 24 kg
- ♦ Champignons de Paris 5 kg
- ♦ Oignons 20 unités
- ♦ Échalotes 25 unités
- ♦ Gousses d'ail 1 kg
- ♦ Huile d'olive 1 l
- ♦ Beurre 1 kg
- ♦ Sel, poivre PM
- ♦ Thym, laurier PM
- ♦ Fond de volaille PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 four
- ♦ 1 bac gastro moyen
- ♦ 1 pinceau
- ♦ 1 éminceur
- ♦ 1 russe

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

Temps de
préparation

ÉMINCÉ DE BŒUF AU PIMENT D'ESPELETTE

RECETTE PROPOSÉE PAR M. SANDY THEVIN
DU LYCÉE JOSEPH CUGNOT À NEUILLY SUR MARNE

MODE OPÉRATOIRE

Faire revenir la viande dans la sauteuse avec de l'huile, puis débarrasser la viande dans une plaque perforée. Faire revenir les oignons dans les sucs de la viande. Déglacer au bouillon de légumes et ensuite débarrasser les oignons.

Toujours dans la sauteuse, faire revenir les champignons de Paris émincés. Y ajouter les oignons et la viande.

Puis, ajouter le concentré de tomates et la crème fraîche.

Bien mélanger le tout. Si le mélange est trop épais, introduire un ou deux verres d'eau. Pour finir, ajouter le piment d'Espelette émincé, le sel et le poivre.

Cuire à feu doux 10 à 15 min et laisser reposer 20 min, le temps que le piment infuse.

INGRÉDIENTS

- ♦ Bœuf émincé 12 kg
- ♦ Oignons émincés 5 kg
- ♦ Champignons de Paris frais 2 kg
- ♦ Concentré de tomates 1 boîte 5/1
- ♦ Crème fraîche 1 seau de 5 l
- ♦ Bouillon de légumes 150 g
- ♦ Piment d'Espelette 50 à 100 g
- ♦ Huile PM
- ♦ Sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 sauteuse

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



CUISSE DE POULET AU CIDRE ET POMMES POÊLÉES

RECETTE PROPOSÉE PAR M. PHILIPPE NOURRY
DU LYCÉE EUGÈNE DELACROIX À MAISONS-ALFORT

MODE OPÉRATOIRE

- Désinfecter et éplucher les fruits et les légumes.
- Émincer les oignons. Couper les pommes en quartiers (les réserver dans de l'eau citronnée). Faire revenir les cuisses dans la sauteuse puis les oignons. Déglacer avec le cidre, le jus de pomme et le fond de volaille.
- Cuire à petits bouillons jusqu'à 74° C à cœur.
- Dans une poêle, faire revenir les pommes dans l'huile de chaque côté. Débarrasser le poulet, ajouter la crème et la coriandre dans le bouillon. Faire réduire jusqu'à l'épaississement désiré. Vérifier l'assaisonnement et mettre du persil en décoration.
- Verser la sauce sur les cuisses et servir.

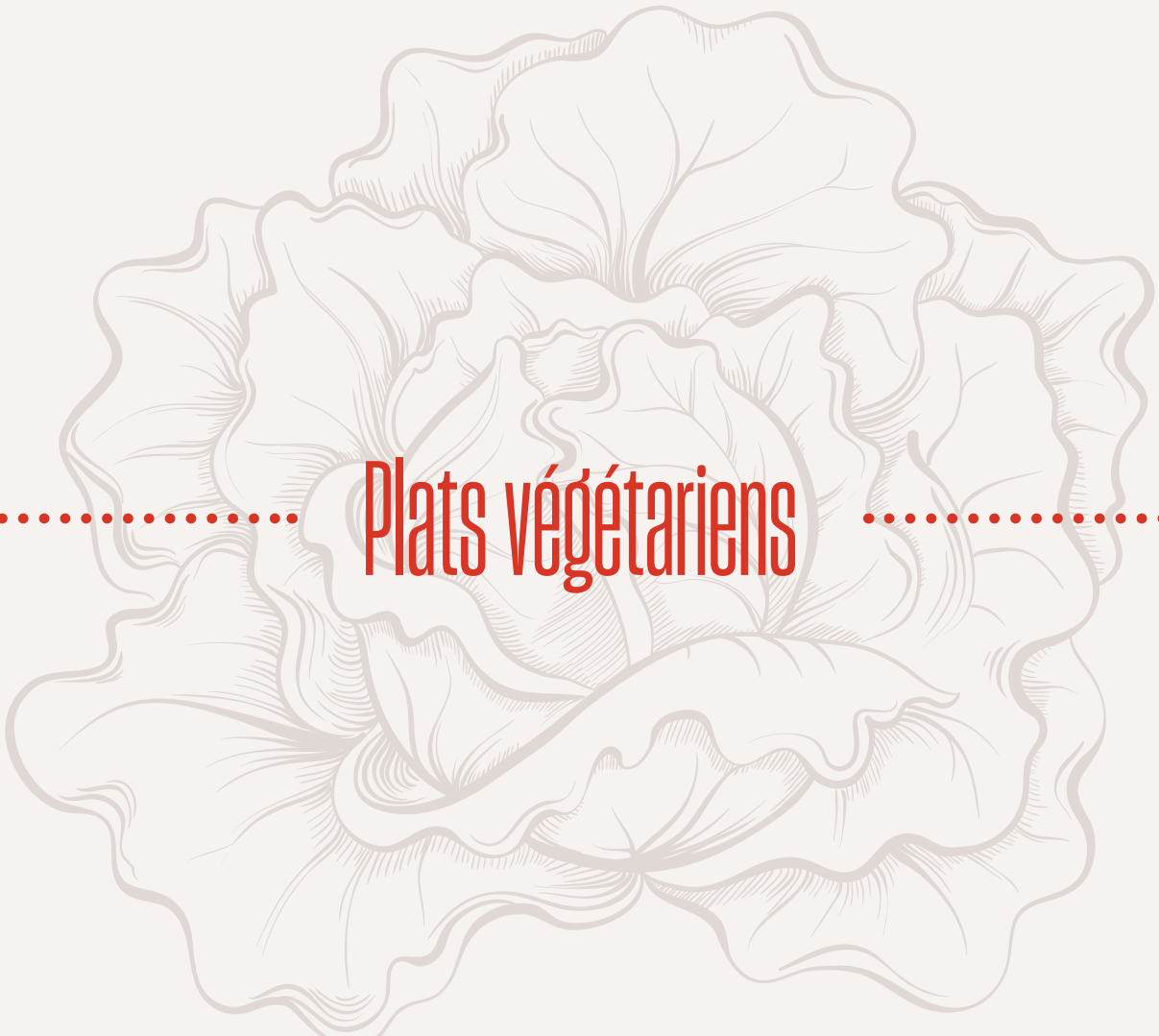
INGRÉDIENTS

- ♦ Cuisses de poulet 100 pièces
- ♦ Oignons 2,5 kg
- ♦ Cidre 5 l
- ♦ Jus de pomme 4 l
- ♦ Fond de volaille 2 l
- ♦ Pommes de saison 4 kg
- ♦ Crème fraîche 2 kg
- ♦ Coriandre fraîche 4 bottes
- ♦ Huile de tournesol PM
- ♦ Sel, poivre PM
- ♦ Persil frais pour la décoration PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 sauteuse (variante au four)
- ♦ Des couteaux
- ♦ 1 plaque
- ♦ 1 poêle écumoire
- ♦ 1 fouet

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



Plats végétariens

Temps de
préparation

RISOTTO AU BRIE DE MEAUX

RECETTE PROPOSÉE PAR M. SÉBASTIEN ANNE, CHEF DE CUISINE
VOLANT ANTENNE SUD-EST (BASSIN SUD ESSONNE)

MODE OPÉRATOIRE

Laver, désinfecter, rincer les oignons, les éplucher et les ciseler finement. Dans l'huile d'olive bien chaude, jeter les oignons ciselés puis les faire suer jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides (mais surtout sans coloration, cela amènerait de l'amertume à la préparation). Ajouter le riz en une seule fois et bien l'enrober avec les oignons et la matière grasse. Mouiller avec le bouillon de volaille en quatre fois en laissant cuire jusqu'à complète évaporation du bouillon à chaque fois.

En fin de cuisson, ajouter le vin blanc et le brie de Meaux coupé en morceaux. Laisser fondre dans le risotto en ajoutant la crème liquide et en rectifiant l'assaisonnement.

INGRÉDIENTS

- ♦ Riz arborio (riz rond pour risotto) 6 kg
- ♦ Brie de Meaux (pas trop fait) 3 kg
- ♦ Oignons 5 kg
- ♦ Bouillon de volaille 18 l
- ♦ Huile d'olive 1 l
- ♦ Crème liquide 18 % de MG 3 l
- ♦ Vin blanc 50 cl
- ♦ Sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 couteau d'office
- ♦ 1 éminceur
- ♦ 1 grand rondau ou 1 petite sauteuse collective
- ♦ 1 fouet
- ♦ 1 spatule blanche en polyglass
- ♦ 1 casserole de 20 l
- ♦ 1 planche à découper

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



DAHL DE LENTILLES VERTES

RECETTE PROPOSÉE PAR M. PHILIPPE NOURRY
DU LYCÉE EUGÈNE DELACROIX À MAISONS-ALFORT

MODE OPÉRATOIRE

- Laver, désinfecter et éplucher les légumes. Râper le gingembre, émincer l'oignon, hacher l'ail. Couper les carottes et les tomates en cubes. Faire suer les carottes, ensuite les oignons et l'ail, et enfin les tomates.
- Rajouter les lentilles et mouiller 2 fois avec de l'eau.
- Incorporer les épices et le jus de citron (ne pas saler).
- Cuire pendant 20 min puis vérifier la cuisson.
- Assaisonner et envoyer.

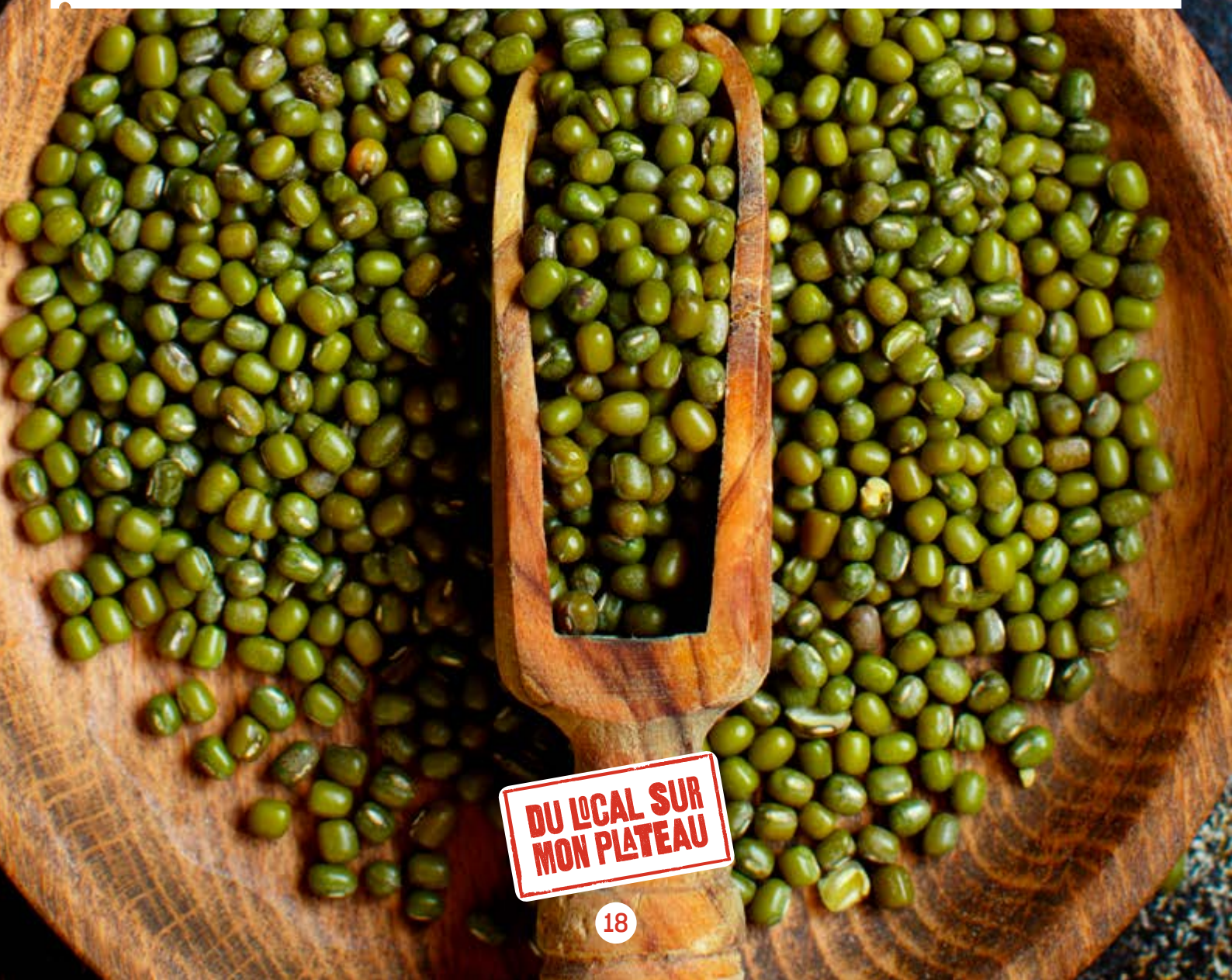
INGRÉDIENTS

- ♦ Lentilles 7 kg
- ♦ Carottes 2 kg
- ♦ Tomates 2 kg
- ♦ Oignons 3 kg
- ♦ Ail 600 g
- ♦ Huile d'olive 1 l
- ♦ Gingembre 500 g
- ♦ Coriandre fraîche 80 g
- ♦ Cumin 80 g
- ♦ Garam masala 80 g

- ♦ Curcuma 100 g
- ♦ Jus de citron 50 cl
- ♦ Poudre de noix de coco PM
- ♦ Thym, sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 sauteuse
- ♦ Des couteaux
- ♦ 1 planche
- ♦ 1 écumoire
- ♦ 1 cul de poule



DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

Temps de
préparation

FLAN DE CAROTTES ET LENTILLES AU BRIE

RECETTE PROPOSÉE PAR M. PHILIPPE NOURRY
DU LYCÉE EUGÈNE DELACROIX À MAISONS-ALFORT

MODE OPÉRATOIRE

- Désinfecter, éplucher et laver les légumes. Couper les carottes en brunoise. Émincer les oignons.
- Dans une sauteuse, faire revenir les carottes puis les oignons et ensuite mettre les lentilles et mouiller 1 fois $\frac{1}{2}$. Cuire pendant 20 min. Préparer l'appareil.
- Couper le brie en tranches.
- Graisser 4 plaques GN 1/1. Égoutter si besoin les légumes.
- Les répartir dans les plaques puis ajouter les tranches de brie. Verser l'appareil et mettre à cuire à 170° C en four sec pendant 20 minutes.
- Proportionner et servir avec une salade verte.

INGRÉDIENTS

- ♦ Carottes 15 kg
- ♦ Lentilles 7,5 kg
- ♦ Oignons 1,5 kg
- ♦ Lait 10 l
- ♦ Œufs 60 unités
- ♦ Crème liquide 2 l
- ♦ Farine 150 g
- ♦ Brie 2,5 kg
- ♦ Muscade, sel, poivre PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 sauteuse
- ♦ 1 four
- ♦ 1 écumoire
- ♦ Des couteaux
- ♦ 1 planche
- ♦ 1 épluche-légumes
- ♦ 1 cul de poule
- ♦ 1 fouet
- ♦ 4 plaques GN 1/1 x65

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



Garnitures



POMMES DE TERRE FONDANTES À LA FLEUR DE THYM

RECETTE PROPOSÉE PAR M^{ME} LUCIA DOLLIN
DU LYCÉE GABRIEL PÉRI À CHAMPIGNY-SUR-MARNE

MODE OPÉRATOIRE

Éplucher les pommes de terre. Veiller à ce qu'elles aient la même taille, sinon régulariser la taille des plus grosses. Puis laver et désinfecter.

Dans un rondau, réaliser 20 l de fond blanc de veau déshydraté. Saler-poivrer et maintenir au chaud.

Dans une calotte, faire fondre du beurre, et au pinceau badigeonner les plaques GN 1/1.

Répartir les pommes de terre dans les plaques, saupoudrer de fleurs de thym et mouiller à mi-hauteur.

Poser une feuille de cuisson sur chaque bac puis une grille pour maintenir la feuille.

Enfourner 45 min. Un peu avant la fin de cuisson, retirer le papier et laisser colorer. Contrôler la cuisson (sonde).

NB : à la fin de cuisson, le fond blanc doit être absorbé par les pommes de terre et en doit être en grande partie évaporé. Les pommes de terre doivent être fondantes et légèrement colorées.

Stocker en armoire chaude à 63° C jusqu'au service.

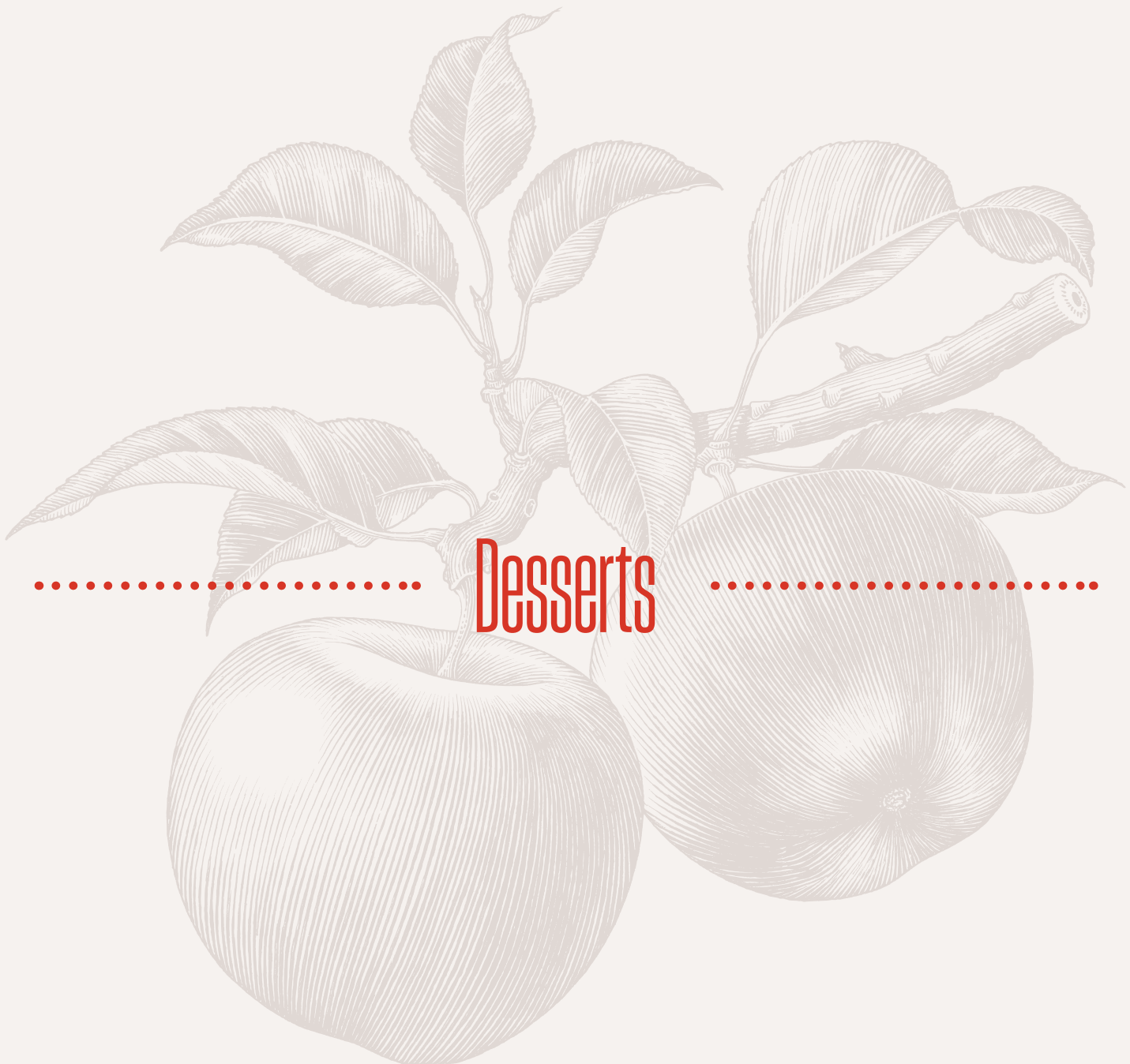
INGRÉDIENTS

- ♦ Pommes de terre 45 kg
- ♦ Beurre 1 kg
- ♦ Fond blanc de veau 20 l
- ♦ Fleurs de thym déshydratées 60 g
- ♦ Sel fin 120 g
- ♦ Poivre 15 g

MATÉRIEL

- ♦ 1 calotte
- ♦ 1 pinceau
- ♦ 1 rondau
- ♦ 1 écumoire
- ♦ 8 bacs GN 1/1
- ♦ 8 grilles de cuisson GN 1/1

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



Desserts

Temps de
préparation

TARTE CHAUDE AUX POMMES BIO

RECETTE PROPOSÉE PAR M. MANUEL ROS-CASTRO
DU LYCÉE MARCELLIN BERTHELOT À PANTIN

MODE OPÉRATOIRE

Pour la pâte sablée

Préparer la pâte sablée la veille. Dans un batteur mettre le sucre, les œufs, la farine et le beurre ramolli. Battre jusqu'à ce que la pâte forme une boule. Mettre un peu de farine pour qu'elle se détache des parois. Réserver au frais. Le lendemain, sortir la pâte et la laisser en attente bien couverte d'un film.

Pour le caramel

Prendre les pommes. Les éplucher et en retirer le centre. Les couper en tranches régulières et les placer dans une plaque gastro. Les saupoudrer de sucre et mettre quelques morceaux de beurre dessus. Passer au four pour les cuire et les faire dorer. Réserver. Dans une casserole, mettre le sucre avec l'eau et faire réduire pour obtenir un caramel blond. Retirer la casserole du feu, y incorporer le beurre puis

la crème fraîche. Le caramel doit être blond et liquide mais épais. Réserver.

Pour la crème pâtissière

Dans une marmite, faire chauffer les $\frac{2}{3}$ du lait. Dans le cul de poule, mettre les jaunes d'œuf et le sucre. Fouetter jusqu'à obtenir une crème mousseuse. Ajouter la farine en la tamisant pour obtenir une pâte épaisse. Verser le dernier $\frac{1}{3}$ de lait sur cette pâte. Quand le lait est chaud, le verser dans votre appareil œufs, farine et sucre. Tout remettre dans la marmite et cuire à feu doux tout en remuant. La crème va s'épaissir. Attention cependant à ce qu'elle n'accroche pas au fond et brûle.

Une fois la crème cuite, la reverser dans le cul de poule et la tamponner de beurre pour éviter qu'une croûte ne se forme. Ne pas mettre au froid.

Pour le dressage

Abaisser la pâte sablée. Foncer les fonds de tarte individuels pour les dresser. Cuire à blanc avec des pois. Quand les fonds sont cuits, les sortir du four et démouler. Verser la crème pâtissière chaude. Déposer les pommes chaudes dessus. Arroser de caramel chaud et servir.

INGRÉDIENTS

Pâte sablée

- ♦ Farine bio 2,5 kg
- ♦ Beurre bio 1,250 kg
- ♦ Sucre bio 650 g
- ♦ Œufs bio 17 unités

Crème pâtissière

- ♦ Lait bio 6 l
- ♦ Œufs bio 25 unités
- ♦ Farine bio 280 g
- ♦ Sucre bio 1 kg
- ♦ Vanille liquide 2,5 cl
- ♦ Pommes Granny bio 10 kg

Caramel

- ♦ Beurre bio 2,5 kg
- ♦ Sucre bio 2,5kg
- ♦ Crème fraîche épaisse bio 1 kg

MATÉRIEL

- ♦ 1 batteur + bras
- ♦ 1 fouet
- ♦ 1 gros cul de poule
- ♦ 1 marmite
- ♦ 1 casserole
- ♦ 1 spatule
- ♦ 1 petite plaque gastro
- ♦ 1 tamis à farine

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU

Temps de
préparation

POIRES BIO SAUCE CHOCOLAT AU LAIT DE COCO

RECETTE PROPOSÉE PAR M. SÉBASTIEN DEBLAINE
DU LYCÉE CONDORCET À PARIS (9^e)

MODE OPÉRATOIRE

Préchauffer le four à 180° C.
Évider et épłucher les poires.
Placer les poires dans
un bac gastro moyen
avec du papier sulfurisé.
Enfourner 30 min à 180° C.

Pour la sauce chocolat au lait de coco

Faire fondre le chocolat
au bain-marie, puis ajouter
le lait de coco.

Ajouter ensuite un léger
filet de crème, puis la noix
de coco râpée.

Pour le dressage

Dresser les poires en
ramequins avec la sauce
chocolat au lait de coco.
Parsemer de noix de
coco râpée (décoration
personnalisée au choix).

INGRÉDIENTS

- ♦ Piores bio 100 pièces
- ♦ Chocolat pistole 2,5 kg
- ♦ Lait de coco 500 g
- ♦ Noix de coco râpée 500 g
- ♦ Crème liquide PM

MATÉRIEL

- ♦ 1 four
- ♦ 1 économe
- ♦ Des ramequins à dessert

DU LOCAL SUR
MON PLATEAU



MILK-SHAKE DE BANANE DES ANTILLES AU LAIT DE COCO ET FÈVE DE TONKA

RECETTE PROPOSÉE PAR M. SÉBASTIEN ANNE, CHEF DE CUISINE
VOLANT ANTENNE SUD-EST (BASSIN SUD ESSONNE)

MODE OPÉRATOIRE

- Laver, désinfecter et rincer les bananes entières.
- Les éplucher et les couper en rondelles en ajoutant le jus de citron pour éviter leur oxydation.
- Verser les bananes, le lait bien froid, le lait de coco bien froid également, les glaces vanille et noix de coco coupées en gros cubes, la cassonade, la noix de coco râpée et la fève de tonka râpée dans le rondeau.
- Mixer l'ensemble des ingrédients jusqu'à l'obtention d'une bonne texture de milk-shake. Si nécessaire, rectifier la texture avec du lait demi-écrémé.
- Dresser dans les verres et ajouter la paille biodégradable au dernier moment.

INGRÉDIENTS

- ◆ Banane RUP (régions ultra-périphériques) épluchées 4,5 kg
- ◆ Lait demi-écrémé 4 l
- ◆ Lait de coco 2 l
- ◆ Jus de citron 10 cl
- ◆ Cassonade 500 g
- ◆ Glace noix de coco 2 l
- ◆ Glace vanille 2 l
- ◆ Noix de coco râpée 200 g
- ◆ Fève de tonka 1 pièce

MATÉRIEL

- ◆ 1 mixeur plongeant
- ◆ 1 couteau d'office
- ◆ 1 éminceur
- ◆ 1 planche à découper
- ◆ 1 rondeau de 20 l
- ◆ 100 petites pailles biodégradables
- ◆ 100 verres ou ramequin de 15 cl



Notes

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

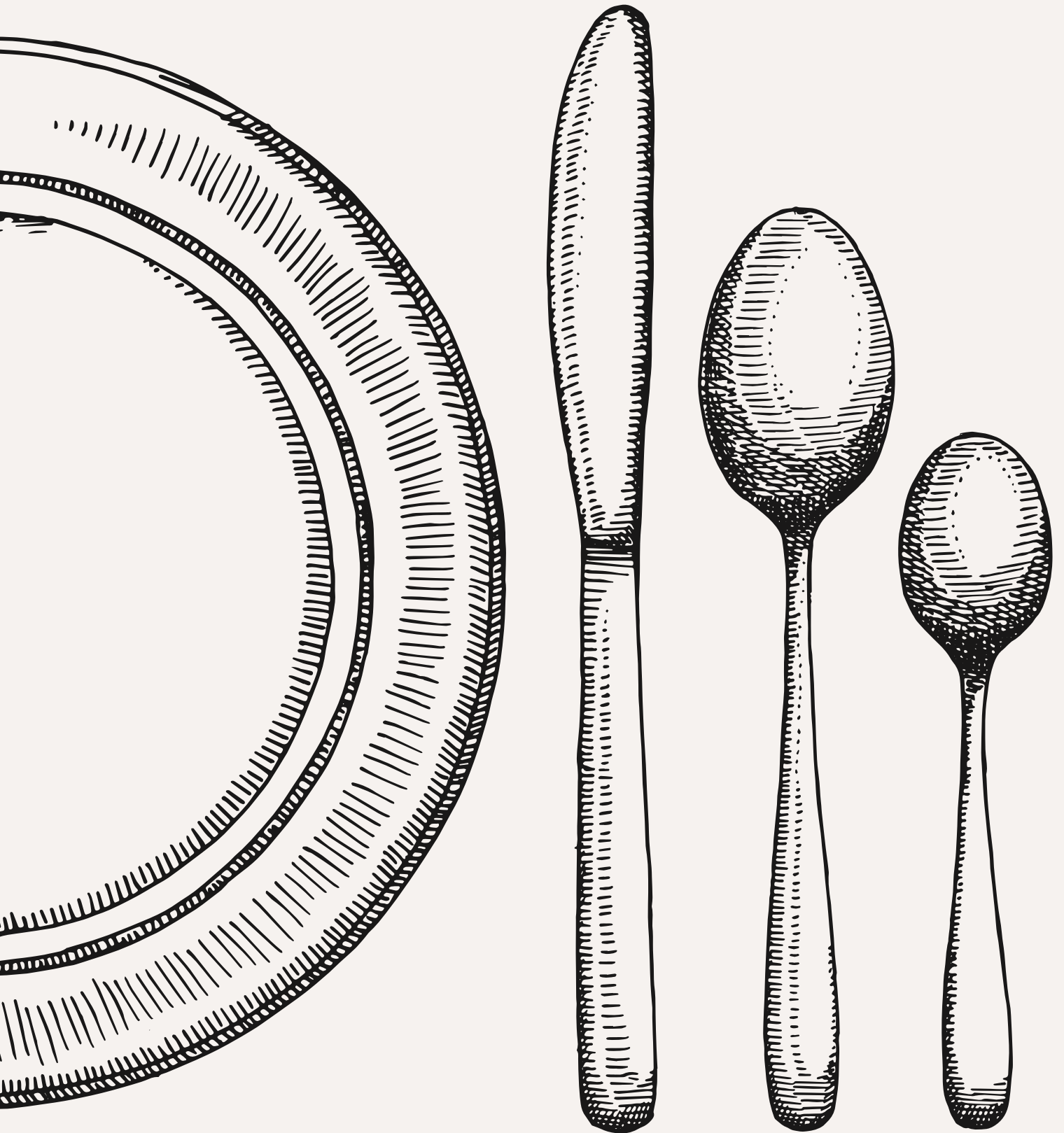
.....

.....

.....

.....

.....



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**