

LES COLLÈGES LANDAIS À LA CARTE



36 recettes
à découvrir



Les Landes
au menu !

Le mot du Président

Les cuisiniers de collège ont à cœur, dans l'exercice de leurs missions, accompagnés de l'ensemble des agents intervenant en restauration, de favoriser, dans un cadre chaleureux, l'apprentissage du goût, la découverte des saveurs, le respect des saisons.

Cet engagement, qui se traduit au quotidien par l'élaboration de repas de qualité, équilibrés, et soucieux de valoriser le riche patrimoine culinaire de notre territoire, se devait d'être mis en lumière.

Aussi, l'ouvrage que j'ai le plaisir de vous présenter, fruit de ce savoir-faire, n'est pas un livre de recettes classique. Il résulte en effet d'un choix, effectué collégalement, d'entrées, de plats et de desserts figurant régulièrement au menu des établissements qui accueillent vos enfants.

Il s'inscrit pleinement, par ailleurs, dans l'action volontariste du Département sur les enjeux majeurs que sont l'approvisionnement de proximité et le « bien-manger ».

Alors à vos fourneaux ! Que ces 36 recettes permettent de prolonger en famille les moments conviviaux partagés par les élèves dans les collèges.

Xavier Fortinon
Président du Conseil départemental des Landes

Présentation des labels

Les labels, dont les principaux sont listés ci-dessous, constituent des **signes de la qualité et de l'origine des produits** (SIQO), répondant à des conditions précises, et régulièrement contrôlés :



L'Agriculture Biologique est un mode de production qui allie les pratiques environnementales optimales, le respect de la biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'assurance d'un niveau élevé de bien-être animal. Tout au long de la filière, les opérateurs engagés dans le mode de production et de transformation biologique respectent un cahier des charges rigoureux qui privilégie les procédés non polluants, respectueux de l'écosystème et des animaux.



Créé en 1960, le Label Rouge garantit la qualité supérieure d'un produit. Elle est le résultat d'exigences contrôlées à tous les stades de production, d'élaboration et de commercialisation du produit, aboutissant à un écart qualitatif par rapport au produit courant. Cet écart est directement perceptible par le consommateur final, tant sur le plan gustatif qu'au niveau de l'image qu'il véhicule.



L'Indication Géographique Protégée désigne le nom d'un produit agricole ou alimentaire originaire d'une région précise, dont une qualité déterminée, la réputation, ou une autre caractéristique peut être attribuée à cette origine géographique et dont la production et/ou la transformation et/ou l'élaboration ont lieu dans l'aire géographique délimitée.



L'Appellation d'Origine Protégée (AOP) garantit que le produit a été transformé et élaboré dans une zone géographique déterminée. Le label AOP est un signe européen. Il protège le nom du produit dans toute l'Union européenne (UE). La déclinaison française de l'AOP est l'AOC (Appellation d'Origine Contrôlée). Elle protège le produit sur le territoire français. Elle constitue une étape dans l'obtention du label européen AOP. Les labels AOP et AOC garantissent un lien très fort entre le produit et son terroir.



Le label Spécialité Traditionnelle Garantie est un label européen, créé en 1992, garantissant la qualité d'un produit au même titre que d'autres labels : Appellation d'Origine Protégée (AOP) et Indication Géographique Protégée (IGP).



Le bœuf de Chalosse est certifié Label Rouge et IGP. Ces labels garantissent une viande de qualité exceptionnelle, élevée et transformée selon les méthodes traditionnelles d'un terroir spécifique. Le respect des cahiers des charges par tous les acteurs de la filière offre une viande qui se différencie par un persillé prononcé et une tendreté supérieure.



Premier Label Rouge de France, les Volailles des Landes sont une référence dès 1965. Poulets, chapons, poulardes, ou cailles... dans les Landes, les volailles fermières sont élevées en plein air, en totale liberté au milieu des pins. Élevées pendant 81 jours minimum et exclusivement nourries avec des matières végétales (80 % de maïs des Landes), ces volailles ont une viande très goûteuse, ferme et moelleuse.



Le canard fermier des Landes est élevé en plein air pendant plus de 102 jours et nourri au maïs en grains entiers du Sud-Ouest. Son élevage se fait dans le plus grand respect de la tradition et suit un cahier des charges très strict. La filière labellisée assure au consommateur de déguster des produits bénéficiant d'une authenticité, d'une traçabilité et d'une qualité prouvée.



Labellisée, son Indication Géographique Protégée Landes garantit le respect d'un cahier des charges qualitatif de l'asperge. Légume de printemps des Landes, la récolte se fait à la main dans le respect de la tradition.

Vous retrouverez les logos associés à ces labels dans les recettes proposées par les cuisiniers des collèges, notamment ceux mettant en valeur la richesse du patrimoine culinaire landais.

Sommaire

Entrées



Chaudes

- Asperges des sables des Landes IGP au jambon 10
- Crumble de patates douces aux amandes 11
- Feuilleté sauce Mornay à la truite de Roquefort 12

Froides

- Mousse d'asperges des Sables des Landes IGP et son chips de jambon de pays 13
- Salade thaï et émincé de poulet 14
- Tzatziki et bâtonnets de carottes 15
- Verrine de lentilles corail bio du Sud-Ouest, vinaigrette miellée aux épices 16

Plats



Poissons

- Dos de cabillaud sauce au chorizo et son flan de courgettes et pommes de terre 18
- Paëlla gitane fideua (paëlla de pâtes aux coquillages) 19
- Filet d'esturgeon du Teich, sauce beurre blanc bio et écrasé de pommes de terre bio 20
- Pavé de lieu, coulis de carottes et boulgour à la brunoise de carotte 21

Volailles

- Pilons de poulet bio laqués et riz IGP de Camargue 22
- Tajine de poulet landais au citrons confits 23
- Sauté de pintade comme ma grand-mère, pâtes fraîches 24
- Aiguillettes de poulet au vinaigre balsamique et gratin de pommes de terre 25
- Manchons de canard au miel et purée de butternut 26
- Sauté de canard des Landes aux cèpes 27

Porc

- Longe de porc marinée et son jus, haricots flambo bio façon grand-mère 28
- Mounjete aux couennes et chipolatas fermières 29

Boeuf

- Lasagnes au bœuf de Chalosse, épinards et chèvre frais 30

Veau

- Blanquette de veau de Chalosse et riz basmati au gras 31
- Tendron de veau à l'étouffé - Gnocchis crémeux aux champignons shiitakes et cacahuètes torréfiées 32

Agneau

- Navarin d'agneau aux petits légumes 33

Végétarien

- Crumble de légumes au curry et lait de coco 34
- Pennes sauce bolognaise Vedget 35
- Spaghettis au pesto 36

Desserts



Cake aux pommes	38	Tiramisu aux spéculoos, fraises des Landes et crème à la vanille	44
Clafoutis au chocolat	39	Beignet landais Carnaval	45
Millefeuille revisité à la fraise du pays	40	Mousse de mangue, sauce chantilly à la vanille	46
Gâteau moelleux aux kiwis des Landes	41	Pommes au four et pain perdu	47
Pastis landais	42		
Roulé au citron	43		

Entrées




Asperges des Sables des Landes IGP au jambon

10





Collège Jules-Ferry
à Gabarret

Mathieu Arrat,
Responsable de production

 **Préparation : 25 min**
Cuisson : 30 min



Ingrédients

- Asperges IGP : 12  
- Jambon blanc : 4 tranches
- Lait : 1/2 l
- Beurre : 30 g 
- Farine : 30 g
- Fromage râpé : 120 g
- Jus de citron : 
1 cuillère à soupe
- Sel fin et poivre du moulin
- Muscade

► Laver et peler les asperges, puis les cuire dans une eau bouillante salée (cuisson à l'anglaise) et citronnée, égoutter et réserver.

Préparation de la sauce béchamel

► Faire fondre le beurre dans une casserole puis ajouter la farine. Délayer avec le lait jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse, assaisonner de sel, poivre et muscade.

Montage des asperges

► Dans un plat, mettre trois asperges dans une tranche de jambon puis rouler le tout, napper de sauce béchamel et parsemer de fromage râpé. Préchauffer le four à 180°C. Enfourner dans le four pendant 15 min environ pour gratiner et servir.

*Le petit +
du Chef*


Cette recette peut se faire avec du jambon de Parme et du parmesan accompagnée d'une bonne salade roquette, arrosée d'un filet d'huile de chanvre et d'une crème de poivron rouge.

Crumble de patates douces aux amandes

11

Collège Jean-Rostand
à Capbreton

Jonathan Bokobza,
Responsable de production

 **Préparation : 30 min**
Cuisson : 40 min



Ingrédients

- Patates douces : 400 g
- Farine : 40 g
- Beurre : 35 g
- Parmesan : 30 g
- Amandes effilées : 40 g
- Sucre glace : 10 g
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
- Sel fin et poivre du moulin
- Cumin
- Paprika



- ▶ Laver puis éplucher les patates douces, les découper en cubes d'environ 1 cm de côté (taille mirepoix).
- ▶ Dans une poêle, cuire les patates douces avec l'huile d'olive (revenir) en leur donnant une couleur légèrement caramélisée (colorer), ajouter le sucre glace, le cumin et le paprika et réserver.
- ▶ Préchauffer le four à 180°C.

Réalisation de la pâte à crumble

Découper de petites parcelles de beurre en le coupant bien froid. Dans un saladier mélanger le parmesan et la farine puis ajouter le beurre. Malaxer le tout avec les doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Torréfier les amandes

- ▶ Sur un papier cuisson, disposer les amandes effilées dans une plaque à rôtir, enfournez les pendant 10 min pour retirer toute l'humidité et concentrer un maximum d'arômes (torréfier).
- ▶ Ce mode de cuisson donne une saveur grillée, rend les amandes plus appétissantes en dorant leur surface et surtout moins amères. Penser à les remuer de temps en temps pour obtenir une coloration uniforme et bien faire pénétrer la chaleur. La torréfaction doit être lente.
- ▶ Remplir des coupelles individuelles allant au four ou plat à gratin de patates douces puis saupoudrer d'amandes torréfiées.
- ▶ Recouvrir le tout de la pâte à crumble.
- ▶ Enfourner pendant 15 min.

*Le petit +
du Chef*

On peut incorporer des carottes ou des pommes de terre à la recette. Pendant la cuisson des légumes, on peut rajouter du romarin ou du gingembre que l'on retire après cuisson pour faire découvrir d'autres senteurs. Au moment de servir, le plat peut être saupoudrer de coriandre fraîche ciselée.

Feuilleté sauce Mornay à la truite de Roquefort

12

Collège Lucie-Aubrac

à Linxe

Laurent Château,

Responsable de production



Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min



Ingrédients

- 1 rouleau de pâte feuilleté rectangulaire de préférence
- Truite fumée : 70 g
- Lait : 20 cl
- Beurre : 20 g
- Farine : 20 g
- Gruyère râpé : 40 g
- 1 jaune d'œuf
- 1/2 œuf pour la dorure
- Sel fin et poivre de Cayenne
- Muscade

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.

Confection de la sauce Mornay

- ▶ Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine hors du feu.
- ▶ Remettre la casserole sur le feu très doux pendant 10 à 20 s, ne pas colorer la liaison (obtenir un roux), ne pas cesser de remuer.
- ▶ Laisser refroidir rapidement. Mettre le lait à bouillir et le verser sur le roux froid, remuer sans discontinuer à l'aide d'un fouet.
- ▶ Porter la sauce « Béchamel » à ébullition pendant 3 à 4 min.
- ▶ Assaisonner avec le sel fin, le poivre de Cayenne et quelques râpures de noix de muscade (attention au sel avec la truite).
- ▶ Hors du feu, ajouter le jaune d'œuf et porter à nouveau à ébullition pendant quelques secondes, débarrasser et réserver.

Montage des feuilletés

- ▶ Prendre une plaque ou un moule à tarte et à l'aide d'un pinceau recouvrir le fond d'un peu d'eau pour coller la feuille de papier sulfurisé.
- ▶ Disposer la plaque de feuilletage rectangulaire dessus et piquer le fond avec une fourchette.
- ▶ A l'aide d'une cuillère à soupe, étaler généreusement la sauce Mornay en laissant une bande de vide de 2 cm sur les 4 côtés extérieurs, replier seulement 2 angles du feuilletage vers le centre.
- ▶ Les souder en les pinçant avec les doigts. Dorer uniformément à l'œuf et mettre au frais 20 min.
- ▶ Enfourner au four 25 min à 180°C.
- ▶ Servir chaud.

*Le petit +
du Chef*



Cette recette peut se faire avec du jambon de pays ou du jambon blanc à la place de la truite. Des herbes fraîches peuvent être rajoutées dans la sauce Mornay.

Mousse d'asperges des Sables des Landes et son chips de jambon de pays

13





Collège Rosa-Parks
à Pouillon

Magali Delobea,
Responsable de production

 Préparation : 15 min
 Cuisson : 25 min



Ingrédients

- Asperges locales et bio : 400 g 
- Crème liquide : 12 cl 
- Jambon de Bayonne en tranche IGP local : 4 tranches 
- 1/2 citron
- Piment d'Espelette local 
- Sel fin

- ▶ Laver et peler les asperges, les cuire au four vapeur 15 à 20 min, réserver au frais.
- ▶ Mixer les asperges et réserver au frais.
- ▶ Préchauffer le four à 200°C.
- ▶ Détailler les tranches de jambon en 3 parts égales.
- ▶ Prendre une plaque ou un moule allant au four, y déposer le jambon séché pendant 6 à 8 min.

Confectionner la crème chantilly

- ▶ Mettre la crème liquide dans un saladier, fouetter à l'aide d'un fouet et arrêter le fouettage lorsque la crème s'épaissit et tient bien aux branches du fouet. Rajouter une pointe de sel fin et fouetter très vigoureusement la crème pendant quelques secondes (serrer) pour obtenir une texture bien ferme.
- ▶ Mélanger aux asperges le jus de citron, saler et incorporer la crème fouettée.
- ▶ Dresser dans des verres ou des coupelles et réserver au frais au moins 1 h avant de déguster.
- ▶ Au moment de servir, saupoudrer de piment d'Espelette et rajouter la chips de jambon séché.

*Le petit +
du Chef*

Cette recette peut se faire avec n'importe quel type de jambon. En décoration, on peut rajouter des graines de sésame ou des cacahuètes torréfiées, une pointe de pesto vert ou rouge.

Salade thai et émincé de poulet

14

Collège Jean-Moulin
à Saint-Paul-lès-Dax










Benjamin Halm,
Responsable de production



Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min



Ingrédients

- Cacahuètes : 40 g
- Carottes fraîches : 200 g  
- Chou chinois : 200 g
- Ciboulette : 10 g
- Echalote : 10 g  
- Citron : 1 tranche
- Thym citronné : 1 branche  
- Romarin : 1 branche
- Escalope de poulet : 1 pièce de 100 g   
- Poivre gris et sel fin
- Sauce aigre douce : 10 cl

- ▶ Laver et éplucher les carottes, le chou chinois, la ciboulette et les échalotes.
- ▶ Râper les carottes et tailler le chou chinois en fines lamelles (émincer).
- ▶ Fendre en deux les échalotes dans le sens de la longueur et les découper en petits cubes de 2 mm ou hacher très finement au couteau (ciseler), réserver au frais.
- ▶ Dans un saladier, mettre le chou et les carottes, ajouter la sauce aigre-douce.
- ▶ Hacher grossièrement les cacahuètes (concasser).
- ▶ Faire préchauffer le four à 150°C.
- ▶ Dans une feuille de papier sulfurisé, mettre l'escalope de poulet, assaisonner de sel, de poivre, disposer la tranche de citron, la branche de romarin et la branche de thym citronné.
- ▶ Fermer la feuille et mettre la papillote dans un plat puis cuire pendant 25 min.
- ▶ Après cuisson, tailler en chiffonnade les blancs de poulet.
- ▶ Ajouter les cacahuètes, l'émincé de poulet et les échalotes ciselées.
- ▶ Assaisonner la préparation, mélanger le tout et dresser sur l'assiette.

*Le petit +
du Chef*

On peut saupoudrer de coriandre fraîche la salade terminée et mettre aussi un peu d'oignons des Cévennes très finement émincés en décoration. Pour l'assaisonnement, on peut aussi mélanger un peu de sauce à huîtres avec la sauce aigre-douce.

Collège Jean-Claude-Sescousse

à Saint-Vincent-de-Tyrosse

Vincent Lassalle,

Responsable de production






Préparation : 20 min

Réserver au frais : 2 h



Ingrédients

- Concombre (local) : 1 
- Fromage blanc ou yaourt grec : 50 g
- Jus d'1/2 citron
- Huile d'olive : 5 ml ou 1 cuillère à café 
- Gros sel : 1 pincée
- Menthe fraîche : 4 feuilles
- Ciboulette fraîche : 4 brins 
- Carotte en bâtonnets : 1
- Coriandre en poudre
- Poivre gris

- ▶ Laver, éplucher les concombres et les carottes.
- ▶ A l'aide d'une cuillère à soupe enlever les pépins du concombre (épépiner). Hacher les $\frac{3}{4}$ du concombre et le $\frac{1}{4}$ restant tailler-le en cubes de 1 cm de côté.
- ▶ Tailler des bâtonnets de carottes, par exemple : 5 cm de longueur et 1 cm de largeur.
- ▶ Mettre les cubes de concombre dans une passoire et éliminer l'eau du légume en le saupoudrant de gros sel (dégorger), et répéter l'opération dans une autre passoire pour le concombre haché.
- ▶ Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le jus de citron puis ajouter l'huile d'olive, le poivre et la coriandre, réserver au frais.
- ▶ Mélanger le concombre haché et l'ensemble de plusieurs éléments mélangés (appareil) au fromage blanc, rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Dresser dans un ramequin et piquer de bâtonnets de carottes.
- ▶ Pour la décoration, disposer des cubes de concombres, quelques brins de ciboulette et une feuille de menthe.

Le petit +
du Chef

Laisser dégorger 2 h. Ne surtout pas saler l'appareil au fromage.

Verrine de lentilles corail bio du Sud-Ouest, vinaigrette miellée aux épices

16

Collège Henri-Emmanuel
à Labrit

Delphine Lourenço,
Responsable de production



Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min



Ingrédients

Pour la salade

- Lentilles corail : 160 g
- Carottes violettes : 80 g
- Échalotes : 80 g
- Tomates : 80 g



Pour la vinaigrette

- Moutarde : 5 g (1 cuillère à café)
- Vinaigre balsamique rouge : 1 cl
- Huile d'olive : 2 cl
- Huile de tournesol : 2 cl
- Miel : 20 g
- Curry : 1 pincée
- Cumin : 1 pincée
- Sel fin et poivre du moulin
- Muscade



Cuisson des lentilles

- ▶ Dans une marmite, faire bouillir de l'eau salée et rincer les lentilles à l'eau froide.
- ▶ Verser les lentilles dans l'eau bouillante et les faire cuire 7 à 8 min en vérifiant la cuisson (elles doivent rester un peu croquantes).
- ▶ Égoutter, refroidir et réserver au frais.

Préparation des légumes

- ▶ Éplucher les échalotes, les fendre en deux dans la longueur et les découper en petits cubes de 2 mm ou hacher très finement au couteau (ciseler), réserver au frais.
- ▶ Laver les tomates et les carottes et les tailler en petits dés.
- ▶ Mélanger le tout et ajouter vos lentilles, réserver au frais

Réalisation de la vinaigrette

- ▶ Faire une vinaigrette avec la moutarde, le vinaigre, les huiles d'olive et de tournesol, poivre et sel.
- ▶ Ajouter le miel et les épices selon votre convenance.
- ▶ Incorporer la vinaigrette à votre salade, mélanger et mettre en verrine.
- ▶ Réserver au frais.

Le petit +
du Chef

N'hésitez pas à rectifier l'assaisonnement (huile, vinaigre, miel, épices) car les lentilles vont absorber votre vinaigrette. Un peu de ciboulette ciselée sur vos verrines fera ressortir la couleur orange de vos lentilles.

Plats



Dos de cabillaud sauce au chorizo et son flan de courgettes et pommes de terre

18

Collège Cap de Gascogne
à Saint-Sever

David Lapeyre,
Responsable de production



Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h



Ingrédients

- Dos de cabillaud : 480 g
- Vin blanc sec : 8 cl
- Échalotes : 80 g
- Fumet de poisson : 10 g
- Chorizo : 40 g
- Ail : 1 gousse
- Courgettes : 140 g
- Pommes de terre Agata : 140 g
- Beurre : 120 g
- Crème liquide à 30 % : 30 cl
- Œufs : 3
- Beurre pour le plat à gratin : 10 g
- Parmesan râpé : 20 g
- Noix de muscade
- Thym
- Sel fin et poivre du moulin

Le petit +
du Chef

- ▶ Laver et éplucher les échalotes, l'ail, les courgettes et les pommes de terre.
- ▶ Fendre les échalotes en deux dans la longueur et les découper en petits cubes de 2 mm ou hacher très finement au couteau (ciseler), tailler les courgettes et les pommes de terre en rondelles très fines, hacher l'ail et réserver.
 - ▶ Tailler des pavés de 120 g dans le dos de cabillaud (sinon demander à votre poissonnier de vous découper 4 pavés de cabillaud de 120 g pièce) et déposer les morceaux de poisson dans un bac gastro, filmer et réserver au frais.

Préparation de la sauce

- ▶ Dans une cocotte, mettre les échalotes et les cuire à feu doux pour enlever toute l'humidité du légume (suer) avec un peu d'huile d'olive, mouiller au vin blanc sec, saler, poivrer et faire réduire la sauce de 3/4 à feu doux. Ajouter le chorizo coupé en dés, le fumet de poisson que vous avez au préalable délayer dans de l'eau chaude et laisser réduire à nouveau. Ajouter 30 cl de crème puis mixer ; une fois le mélange obtenu, incorporer de petites parcelles de beurre et utiliser un robot mixeur.

Préparation du flan de courgettes et pommes de terre

- ▶ Préchauffer le four à 170°C. Dans un saladier, mélanger les œufs, la crème, l'ail, le thym, le sel fin, le poivre du moulin et de la noix de muscade (appareil). Faire fondre le beurre et à l'aide d'un pinceau, beurrer les parois et le fond d'un plat à gratin.
- ▶ Ajouter les courgettes puis les pommes de terre, assaisonner, recouvrir de parmesan (faire 2 couches identiques) et ajouter l'appareil à flan. Cuire pendant 40 à 50 min (surveiller la cuisson : planter un couteau dans la préparation, celle-ci est cuite si le couteau ressort sec).

Cuisson du poisson

- ▶ Prendre une plaque allant au four, humidifier le fond avec un peu d'eau et poser une feuille de papier cuisson, découper la à la dimension de la plaque.
- ▶ Dans une poêle avec de l'huile d'olive, cuire à feu vif (saisir) 2 min par côté les pavés de cabillaud avec de l'huile d'olive, saler, poivrer. Mettre les pavés dans la plaque et enfourner le tout 12 min à 180°C.


Pour ne pas brusquer le poisson, la cuisson à la poêle semble être la meilleure des solutions. Commencez par faire chauffer un filet d'huile d'olive dans la poêle. Saisissez le dos de cabillaud durant 4 à 5 min à feu vif puis baissez le feu au minimum. Arrosez-le généreusement de beurre pendant 5 à 6 min sans le retourner et servir.

Paëlla gitane fideua (paëlla de pâtes aux coquillages)

19


Collège Léon-des-Landes
à Dax

Diego Fernandez,
Responsable de production

 **Préparation : 25 min**
Cuisson : 1 h



Ingrédients

- Poivron vert : 1 gros coupé en 4 
- Ail : 3 gousses hachées
- Persil plat hachée : 1 cuillère à soupe
- Huile olive : 3 cuillères à soupe
- Chorizo facultatif : 40 g
- Poulpe frais : 500 g
- Moules fraîches : 500 g
- Cocktail de fruits de mer : 500 g
- Chipirons frais : 500 g
- Gambas : 3 par personne soit 12 pièces
- Coulis de tomate : 400 ml
- Spaghetti n°7 : 400 g
- Parmesan : 10 g
- Fumet de poisson : 20 g
- Safran
- Sel fin et poivre du moulin

- ▶ Éplucher, laver et tailler les légumes : le poivron coupé en 4, l'ail en petits cubes (penser à enlever le germe).
- ▶ Enlever les feuilles une à une des branches de persil (effeuiller) ; au robot ou à l'aide d'un couteau éminceur, réduire en tous petits morceaux les feuilles de persil (hacher).

Préparation de base coquillages

- ▶ Nettoyer les chipirons, le poulpe et les moules (sinon demander à votre poissonnier de le faire).
- ▶ Tailler les chipirons en fines lanières et le poulpe en cubes de 2 cm, réserver au frais.

Confection de la fideua

- ▶ Dans la poêle, faites revenir le chorizo (facultatif) pendant 2 min dans de l'huile d'olive. Égoutter et réserver. Dans la même poêle, faire revenir les morceaux de poivron vert, ajouter l'ail haché, remettre le chorizo et cuire 5 min. Ajouter les poulpes et les chipirons, et recouvrir de coulis de tomate, assaisonner, incorporer le cocktail de fruit de mer et le persil haché. Rectifiez l'assaisonnement et laissez cuire doucement à feu doux (mijoter) pendant 10 min.
- ▶ Préparer le fumet de poisson, ajouter le safran et mouiller la préparation. Incorporer le fumet de poisson et porter à ébullition. Ajouter les spaghettis au mélange en prenant soin de bien les disperser dans la poêle. À mi-cuisson mettre les gambas puis vers la fin de la cuisson les moules. Ne pas trop remuer la fideua. La cuisson des pâtes doit être al dente et le fumet de poisson totalement absorbé.
- ▶ Servir chaud avec du parmesan.

*Le petit +
du Chef*

De l'aïoli et du citron peuvent accompagner ce plat. La quantité de bouillon est variable en fonction de la pâte utilisée. Les coquillages peuvent être remplacé par du poisson (à chair ferme) ou de la volaille. Avant de servir, vous pouvez saupoudrer d'un peu de persil. Le secret de la recette est de ne pas trop remuer le fond de la poêle car une bonne fideua doit accrocher un peu.

Filet d'esturgeon du Teich, sauce beurre blanc bio et écrasé de pommes de terre bio

20

Collège Nelson-Mandela

à Biscarrosse

Michaël Clergerie,

Responsable de production











Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min



Ingrédients

- Filet d'esturgeon : 480 g
- Echalote : 25 g  
- Vin blanc : 2 cl
- Vinaigre de vin blanc : 1 cl
- Beurre : 100 g  
- Crème épaisse : 1 cuillère à soupe
- Pommes de terre Charlotte : 800 g  
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
- Jus d'1/2 citron
- Ciboulette : 8 brins  
- Sel fin et poivre du moulin

Préparation du poisson

- ▶ A l'aide d'un pinceau, badigeonner le fond d'un plat allant au four avec de l'huile d'olive, saler et poivrer.
- ▶ Tailler des portions de 120 g dans le filet d'esturgeon (sinon demander à votre poissonnier de vous découper 4 filets d'esturgeon de 120 g pièce). Déposer les morceaux de poisson sur le plat (plaquer), recouvrir le plat d'un film alimentaire et réserver au frais.

Préparation de l'écrasé de pommes de terre

- ▶ Laver et brosser les pommes de terre, les rincer, les éplucher et les détailler en petits cubes.
- ▶ Cuire les pommes de terre dans un grand volume d'eau bouillante salée (cuire à l'anglaise). Planter un couteau pour vérifier la cuisson, égoutter, débarrasser et réserver. Après cuisson, égoutter les pommes de terre et les écraser au presse purée manuel ou à la fourchette.
- ▶ Détendre avec un peu d'huile d'olive, saler et poivrer et ajouter la ciboulette coupée le plus finement possible (ciseler).

Confection de la sauce beurre blanc

- ▶ Couper le beurre en petits morceaux, éplucher les échalotes, les fendre en deux dans la longueur et les découper en petits cubes de 2 mm ou hacher très finement au couteau (ciseler), réserver au frais.
- ▶ Réunir dans une casserole les échalotes ciselées, le vin blanc, le vinaigre de vin blanc et faire concentrer la sauce de 3/4 (réduire) à feu doux.
- ▶ Incorporer progressivement hors du feu la moitié du beurre coupé en petits morceaux et fouetter vivement. Ajouter l'autre moitié du beurre et fouetter à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit nappant, assaisonner.
- ▶ Réserver à couvert le beurre blanc dans un bain-marie.
- ▶ Facultatif : passer la sauce à la passoire très fine ou au chinois (passoire conique à petits trous) pour obtenir une sauce lisse et sans échalote.

Cuisson du poisson

- ▶ Faire préchauffer le four à 210°C et cuire le poisson 9 min (suivant épaisseur). Rectifier l'assaisonnement, saler et poivrer. Sortir le poisson du four et servir. Dresser l'écrasé de pommes de terre et le poisson accompagné de sauce beurre blanc.

Le petit +
du Chef


Vous pouvez bien évidemment faire cette recette avec un autre poisson de mer ou de rivière mais il faut une chair ferme.

Pavé de lieu, coulis de carottes et boulgour à la brunoise de carotte

21







Collège Danielle-Mitterrand
à Saint-Paul-lès-Dax

Cédric Olivieri,
Responsable de production

 **Préparation : 20 min**
Cuisson : 40 min



Ingrédients

- Pavé de lieu : 500 g
- Fumet de poisson : 30 g
- Pulpe de carotte : 100 g
- Oignon : 50 g  
- Vin blanc : 1/4 l
- Crème liquide : 10 cl
- Huile olive  
- Brunoise de carotte (Landes) :   100 g
- Boulgour : 250 g
- Thym
- Sel fin et poivre du moulin

- ▶ Laver et éplucher l'oignon et la carotte. Couper l'oignon et une moitié de carotte en petits dés (brunoise) et réserver.
- ▶ Cuire l'autre moitié de la carotte dans une casserole d'eau salée, égoutter, débarrasser.
- ▶ Mettre les carottes dans un saladier, puis mixer le tout pour obtenir une pulpe.
- ▶ Tailler des portions de lieu de 120 g (sinon demander à votre poissonnier de vous découper 4 portions de 120 g pièce). Déposer les morceaux de poisson dans un plat (plaquer) allant au four, assaisonner de sel et de poivre, arroser d'un filet d'huile olive et saupoudrer de thym (réserver au frais).
- ▶ Dans une casserole, mettre un peu d'huile d'olive et faire cuire tout doucement l'oignon sans coloration, il doit être translucide (suer sans coloration), ajouter le vin blanc, et faire concentrer la sauce par ébullition de moitié (réduire) à feu doux.
- ▶ Rajouter le fumet de poisson que vous avez au préalable délayé dans de l'eau chaude, laisser réduire de moitié, puis rajouter la pulpe de carotte et crémier. Maintenir au chaud.

Préparation du boulgour

- ▶ Préchauffer le four à 180 °C. Dans un plat allant au four, mélanger le boulgour avec l'huile d'olive jusqu'à qu'il devienne transparent, assaisonner de sel, de poivre et de thym.
- ▶ Ajouter la brunoise de carotte, mouiller avec de l'eau 1,5 fois son volume.
- ▶ Couvrir et enfourner pendant 20 min. Après cuisson, vérifier le boulgour : à l'aide d'une fourchette, détacher les graines de boulgour (égrener) et réserver.
- ▶ A four chaud à 200°C, enfourner le lieu pendant 7 min et vérifier la cuisson.
- ▶ Dresser sur assiette.

*Le petit +
du Chef*

Vous pouvez bien évidemment faire cette recette avec un autre poisson à chair ferme, remplacer la pulpe de carottes par une crème de piquillos et d'herbes fraîches. La recette du boulgour s'applique très facilement avec du riz préalablement rincé.

Pilons de poulet bio laqués et riz de Camargue

22

Collège Cel-le-Gaucher
à Mont-de-Marsan







Jérôme Goldin,
Responsable de production



Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h



Ingrédients

- Pilons de poulet local (3 morceaux de 90 g par personne) : 1,10 kg 
- Huile de tournesol : 1 cuillère à soupe 
- Miel : 160 g 
- Ail : 2 gousses dégermées 
- Riz de Camargue IGP : 280 g 
- Beurre doux : 10 g 
- Vinaigre balsamique : 8 ml
- Herbes de Provence
- Fond brun : 1 cuillère à soupe
- Cumin
- Sel fin et poivre du moulin

- ▶ Mettre le four à préchauffer à 180 °C.
- ▶ Eplucher l'ail et mixer au robot pour obtenir une pâte.

Préparation des pilons

- ▶ Mettre les pilons de poulet dans un plat allant au four, saler, poivrer et cuire pendant 30 min.

Réalisation d'une gastrique

- ▶ Dans une casserole, concentrer le miel par petite ébullition (réduire).
- ▶ Quand il mousse, y ajouter le vinaigre et laisser réduire à petit feu 8 à 10 min tout en remuant régulièrement.
- ▶ Mouiller avec 75 cl de fond brun, ajouter la pâte d'ail et une pincée de cumin, laissé réduire.
- ▶ Quand la sauce est bien onctueuse, rectifier l'assaisonnement. Une fois les pilons cuits, répandre régulièrement la sauce sur les pilons (napper). Prolonger la cuisson à couvert des pilons au four (braiser) à 140°C pendant 4 à 5 min.

Cuisson du riz de Camargue

- ▶ Dans une casserole, porter à ébullition 1,5 l d'eau salée au gros sel. Cuire le riz à feu moyen, l'égoutter. En fin de cuisson, ajouter des petits morceaux de beurre, mélanger, vérifier l'assaisonnement et servir.

*Le petit +
du Chef*

Le riz de Camargue est un riz complet qui supporte toutes les cuissons au four, à l'eau, à la vapeur et au cuiseur à riz. Le riz peut être accompagné d'une pointe de crème de piquillos.

Tajine de poulet landais aux citrons confits

23

Collège Félix-Arnaudin

à Labouheyre

Jean-Marc Sautadé,

Responsable de production









Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h



Ingrédients

- Haut de cuisse de poulet landais labellisé : 4 pièces 
- Citrons confit au sucre : 2 pièces 
- Olives vertes : 40 g
- Olives noires : 40 g
- Oignon blond : 1/2 pièce 
- Bouillon de poule : 25 cl
- Carottes des Landes : 150 g 
- Huile d'olive : 10 cl
- Piment d'Espelette 
- Semoule couscous moyen : 280 g
- Huile d'olive pour semoule 
- Raisins secs blonds : 15 g
- Raisins secs noirs : 15 g
- Sel fin et poivre du moulin

Préparer le tajine de poulet

- ▶ Laver et éplucher les légumes. Tailler l'oignon et les carottes en tranches fines et minces (émincer), réserver.
- ▶ Dans un bac hermétique, mettre ensemble les morceaux de poulet assaisonnés de sel et de poivre avec les olives, les citrons confits coupés en gros cubes, les oignons et les carottes.
 - ▶ Arroser le tout d'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement et rajouter une pointe de piment d'Espelette. Couvrir le bac et laisser mariner au frais jusqu'au lendemain.
 - ▶ Dans une cocotte, mettre de l'huile d'olive récupérée de la marinade et démarrer la cuisson des morceaux de poulet à feu très vif (saisir), réserver.
 - ▶ Dans la même cocotte, saisir la garniture aromatique, rajouter le poulet et couvrir du bouillon de poule, assaisonner. Reporter à petite ébullition et cuire 30 mn. Rectifier l'assaisonnement et servir.

Préparer la semoule

- ▶ Dans un saladier, mettre la semoule, l'huile d'olive, et du sel fin, mélanger. Incorporer les raisins secs, assaisonner, mouiller à l'eau bouillante 1 fois le volume de semoule, couvrir, laisser gonfler 10 min.
 - ▶ A l'aide d'une fourchette, séparer, détacher les graines de semoule (égrener).

Le petit +
du Chef


Le citron confit peut-être remplacé par tous types de fruits secs, abricots, pruneaux. Cette recette peut aussi s'accommoder de pleins d'épices différentes comme le cumin, la cannelle, les grains de coriandre, le curcuma ou le safran. On peut aussi faire infuser une branche de romarin ou du thym citronné pour corser le bouillon de poule. Avant de servir, on peut saupoudrer le tajine d'herbes fraîches ciselées (coriandre, persil).

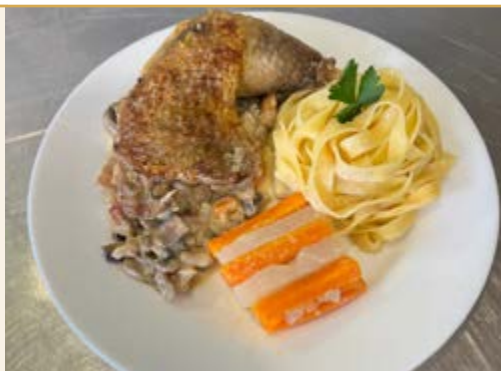
Sauté de pintade comme ma grand-mère, pâtes fraîches

24









Collège Victor-Duruy
à Mont-de-Marsan

Julien Marsan,
Responsable de production

 **Préparation : 30 min**
Cuisson : 1 h



Ingrédients

- Pintade : 1 pièce 
- Tagliatelles fraîches : 280 g 
- Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
- Ventrèche demi-sel : 375 g 
- Carotte moyenne : 1 
- Navet moyen : 1 
- Oignon : 375 g 
- Champignons de Paris : 375 g 
- Vin blanc sec : 35 cl
- Crème : 10 cl 
- Farine : 1 cuillère à soupe
- Huile d'olive 1 cuillère à soupe
- Sel fin et poivre du moulin

▶ Détailler la pintade en 4 morceaux. Assaisonner de sel et poivre puis réserver.

Préparer la garniture

- ▶ Laver et éplucher les carottes, champignons, et oignons, réserver. Tailler les carottes, les oignons en cubes de 1 cm de côté (mirepoix), les oignons et les champignons émincés. Détailler la ventrèche en lardons.
- ▶ Dans une poêle, cuire à feu vif les lardons et légèrement colorer (rissoler). Ajouter les carottes, les navets et les oignons, cuire en donnant de la couleur (colorer) et débarrasser.
- ▶ Dans une poêle, cuire à feu vif (revenir) les champignons et débarrasser.

Mettre en cuisson les pintades

- ▶ Dans une cocotte, colorer les morceaux de pintade, assaisonner. Saupoudrer de farine les morceaux de pintade (singer) afin d'épaissir la sauce. Remettre la garniture de légumes, rajouter le vin blanc et un peu d'eau (déglacer).
- ▶ Laisser cuire doucement à feu doux (mijoter) à couvert (avec un couvercle) quelques min s'il s'agit de sauté, un peu plus s'il s'agit d'une pintade entière.
- ▶ Rajouter la crème (crémer) lorsque la viande est quasiment cuite. Rectifier l'assaisonnement et déguster.
- ▶ Dans une marmite, faire bouillir de l'eau et cuire les tagliatelles fraîches.

*Le petit +
du Chef*

En décoration, on peut rajouter des bâtonnets de navets et de carottes cuites et une feuille de persil sur les pâtes fraîches.

Aiguillettes de poulet au vinaigre balsamique et gratin de pommes de terre

25

Collège Aimé Césaire

à Saint-Geours-de-Maremne

Alain Lapeyre,

Responsable de production



Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min



Ingrédients

- Aiguillettes de poulet : 480 g
- Crème fraîche épaisse UHT : 1 cuillère à soupe
- Echalote : 25 g
- Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe
- Miel : 2 cuillères à soupe
- Vinaigre balsamique : 2 cuillères à soupe
- Jus de poulet : 2 cl
- Ail : 1 gousse
- Sel fin et poivre du moulin



Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 30

- Pommes de terre à chair ferme (Charlotte, Belle de Fontenay...) : 720 g
- Beurre doux plaque : 10 g
- Crème fraîche liquide : 20 cl
- Fromage emmental râpé : 30 g
- Ail facultatif : 1 gousse
- Muscade moulu
- Sel fin et poivre du moulin

Le petit +
du Chef

- ▶ Éplucher les échalotes, les fendre en deux dans la longueur et les découper en petits cubes de 2 mm ou hacher très finement au couteau (ciseler), réserver au frais.
- ▶ Dans une poêle, déposer un filet d'huile de tournesol et cuire à feu vif (saisir) les aiguillettes de poulet.
- ▶ Saler et poivrer sur chaque face, débarrasser et réserver. Après cuisson, enlever l'excédent de gras (dégraisser) de la poêle. Mettre les échalotes ciselées et l'ail coupé en petits morceaux (hacher) dans la poêle et cuire à feu doux en évitant la coloration afin d'éliminer en partie l'eau (suer), ajouter le vinaigre balsamique, laisser réduire doucement d'un 1/3. Après la réduction, rajouter dans cet ordre : le miel, la crème épaisse et le jus de poulet, mélanger à l'aide d'un fouet.
- ▶ Mettre les aiguillettes dans la poêle, faire cuire doucement et à petit feu (mijoter) pendant 10 min. Rectifier l'assaisonnement, débarrasser et servir.

Gratin de pommes de terre

- ▶ Éplucher l'ail, le fendre en deux dans la longueur et les découper en petits cubes, réserver au frais.
- ▶ Éplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles de 5 mm.
- ▶ Ne pas les rincer conserve l'amidon, ce qui permet de coller les pommes de terre pendant la cuisson.
- ▶ Faire fondre du beurre et, à l'aide d'un pinceau, beurrer un plat à gratin.
- ▶ Étaler les pommes de terre dans le plat par couches successives.
- ▶ Saler et poivrer chaque couche de pommes de terre.

Réalisation de l'appareil (ensemble de plusieurs éléments mélangés)

- ▶ Dans un saladier, verser la crème liquide, ajouter l'ail haché, assaisonner de sel fin, de poivre du moulin et de muscade. Recouvrir l'appareil sur les pommes de terre, ajouter l'emmental et cuire à 180°C pendant 50 min/1 h. Pour une cuisson réussie, planter le couteau au milieu du plat, celui-ci s'enfoncera tout seul dans le gratin.

> Aiguillettes : on peut remplacer le vinaigre balsamique de la recette par de la crème de balsamique rouge ou du vinaigre balsamique blanc. Au moment de servir, on peut saupoudrer le plat avec un peu de persil haché.


> Gratin : on peut aussi faire cette recette avec du lait en le portant à ébullition dans lequel on plonge les pommes de terre pendant 10 min. Réaliser une précuisson des pommes de terre et verser la crème liquide sur le gratin juste avant la cuisson.

Manchons de canard au miel et purée de butternut

26








Collège du Pays des Luys
à Amou

Daniel Lafituque,
Responsable de production

 **Préparation : 20 min**
Cuisson : 2 h 30



Ingrédients

- Manchons de canard local : 8 pièces 
- Carottes : 240 g 
- Oignons : 240 g 
- Jurançon Grain sauvage : 15 cl 
- Miel (Rucher de Bastonnes) local : 40 g
- Cèpes émincés : 40 g
- Cèleri branche : 80 g
- Échalotes : 80 g 
- Butternut : 650 g 
- Cerfeuil : 8 feuilles
- Parmesan : 25 g
- Crème fraîche épaisse : 240 g 
- Sel fin et poivre du moulin

Préparation des légumes

▶ Éplucher et laver les carottes, les oignons, les échalotes, le butternut, le cerfeuil et le cèleri branche. Enlever 8 feuilles de cerfeuil (effeuiller), égoutter et réserver. Nettoyer les cèpes. Préchauffer le four à 180°C.

Préparer la garniture aromatique

▶ Tailler les carottes, les oignons et le cèleri branche en cubes de 1 cm de côté (mirepoix), réserver.

Préparation de la purée

▶ Découper le butternut en gros cubes, couper l'échalote en petits morceaux à l'aide d'un couteau ou d'un robot (hacher), mélanger les deux légumes et réserver au frais. Mettre en cuisson à la vapeur le butternut et l'échalote hachée pendant 40 min. Dès la fin de cuisson, dans un saladier, mettre le butternut, l'échalote, la crème épaisse et le parmesan. A l'aide d'un presse-purée, écraser le butternut. Puis à l'aide d'un fouet, remuer vigoureusement le mélange afin d'obtenir une purée légèrement consistante. Sinon utiliser un robot mélangeur pour faire la même opération. Rectifier l'assaisonnement. Placer le saladier dans un plat chaud et rempli d'eau (bain-marie).

Préparation du confit

▶ Au fond d'une cocotte, disposer la garniture aromatique et aligner dessus les manchons bien serrés. Saler, poivrer, mouiller avec le vin blanc, ajouter de l'eau à mi-hauteur, couvrir et enfourner à 180°C pendant 1 h 30. Sortir les manchons confits, égoutter et réserver le fond de cuisson pour réaliser la sauce. Maintenir au chaud les manchons.

Réalisation de la sauce

▶ Dans une poêle, déposer les cèpes à sec et cuire à feu vif (revenir), liquéfier les sucs caramélisés au fond de la poêle en ajoutant le jus de cuisson (déglacer), passer au chinois et concentrer le liquide en évaporant une partie de l'eau par ébullition (réduire) pendant 10 min. Ajouter le miel et laisser réduire encore 10 min en fouettant.

Dressage

▶ Disposer sur un côté de l'assiette 2 manchons de canard confit, et sur l'autre moitié dresser la purée dans un emporte-pièce carré. Mettre la feuille de cerfeuil et arroser de sauce de cèpes.

*Le petit +
du Chef*


On peut rajouter une petite noisette de beurre bien fouettée dans la sauce avant de dresser. La sauce doit être brillante et nappante.

Sauté de canard des Landes aux cèpes

27



Collège Albret
à Dax

Philippe Lahait,
Responsable de production

 **Préparation : 25 min**
Cuisson : 50 min



Ingrédients

- Morceaux de canard sans peau et sans os label rouge : 480 g   
- Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe
- Echalotes : 40 g  
- Vin blanc sec : 1/2 verre
- Cèpes : 80 g
- Fond de canard : 20 cl
- Graisse de canard : 2 belles cuillères à soupe
- Sel fin et poivre du moulin

- ▶ Éplucher les échalotes, les fendre en deux dans la longueur et les découper en petits cubes de 2 mm ou les hacher très finement au couteau (ciseler), réserver au frais.
- ▶ Dans une poêle, déposer un filet d'huile de tournesol et cuire à feu vif (revenir) les morceaux de canard sans peau et sans os, saler et poivrer.
- ▶ Ajouter les échalotes ciselées en leur donnant une couleur légèrement caramélisée (colorer), liquéfier les sucs caramélisés au fond de la poêle en ajoutant le vin blanc sec (déglacer) et concentrer le liquide en évaporant une partie de l'eau par ébullition (réduire) pendant 15 à 20 min.
- ▶ Ajouter le jus de canard à la préparation afin de permettre sa cuisson (mouiller) et cuire le sauté à feu très doux pendant 30 à 40 min (mijoter).
- ▶ Laver et nettoyer les cèpes, les tailler en tranches épaisses. Les cuire rapidement à feu vif (sauter) avec un peu de graisse de canard et assaisonner. Ajouter les cèpes dans la sauce du canard, cuire 5 min et rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Servir chaud avec des pâtes fraîches.

*Le petit +
du Chef*

On peut crémiser la sauce en fin de cuisson. Le jus de canard peut être remplacé par un bouillon de volaille ou de légumes corsés.


Longe de porc marinée et son jus, haricots flambo bio façon grand-mère

28

Collège François-Mitterrand
à Soustons

Louis Romuald,
Responsable de production et





Nelly Dezest,
Seconde de cuisine

 **Préparation : 30 min**
Cuisson : 2 h 40



Ingrédients

Longe marinée :

- Longe de porc sans échine désossée : 600 g (sans filet mignon, barde et ficelle) 
- Sauce soja Kikkoman : 15 cl
- Miel bio : 50 g 
- Huile de tournesol 
- Piment d'Espelette 
- Sel fin et poivre du moulin

Haricots flambo :

- Haricots flambo : 240 g
- Oignon : 1
- Carotte : 1
- Ail : 2 gousses
- Thym/laurier
- Persil
- Huile d'olive

Mettre la longe en marinade :

- ▶ Préparer le mélange sel, poivre, piment d'Espelette, huile de tournesol, sauce soja.
- ▶ La veille, mettre la longe dans un plat allant au four et arroser généreusement la viande de la marinade.

Cuire les longes

- ▶ Préchauffer le four à 180°C. Placer le plat de la longe marinée au four pendant 30 min. Mettre un bol d'eau dans le four pour apporter de l'humidité pendant la cuisson. Passé ce temps, sortir le plat du four, retourner la longe et mouiller le fond du plat avec de l'eau. Cette action permet de récupérer les sucs. Remettre à cuire pendant 30 min.
- ▶ Puis sortir le rôti et le badigeonner de miel, renfourner pour 15 min. Enfin sortir une dernière fois la longe du four, récupérer le jus de cuisson, rectifier l'assaisonnement.
- ▶ Couper au couteau une belle tranche assez épaisse par personne et servir.

Préparation des haricots flambo

- ▶ La veille, placer des haricots dans une cocotte et la recouvrir largement d'eau. Laisser tremper au minimum 12 h.

Préparation de la garniture

- ▶ Éplucher et laver les légumes. Couper en petits morceaux le persil (hacher) et réserver.
- ▶ Dans une poêle, mettre à chauffer un filet l'huile d'olive et faire revenir les oignons tailler en fines lamelles (émincer), les carottes taillées en rondelles, l'ail coupé en petits morceaux (hacher), le thym et le laurier ficelé. Égoutter et rincer les haricots.
- ▶ Dans la cocotte, mettre les haricots et recouvrir d'eau froide, ajouter la garniture, et augmenter le feu pour obtenir une douce ébullition à maintenir pendant 1 h 50 (le temps de cuisson varie selon la qualité des haricots) en veillant à ne pas manquer d'eau. Saler en fin de cuisson pour éviter que les haricots ne durcissent. Rectifier l'assaisonnement. Débarrasser les haricots dans un plat et ajouter le persil haché.

*Le petit +
du Chef*

Cette recette peut être confectionnée avec un rôti de veau ou de dinde. On peut aussi l'arroser d'un trait de jus citron vert pour apporter une pointe d'acidité.

Mounjete aux couennes et chipolatas fermières grillées

29






Collège Lubet-Barbon
à Saint-Pierre-du-Mont

Céline Duvignau,
Seconde de cuisine

 **Préparation : 45 min**
Cuisson : 2 h 30



Ingrédients

- Chipolatas fermières : 8 
- Haricots Tarbais : 250 g  
- Oignon : 1 
- Bouquet garni (feuille poireau, laurier, thym, persil ficelé) : 1
- Ail : 1 tête
- Carotte : 1 
- Graisse de canard : 50 g
- Ventrèche (poitrine salée) : 80 g
- Oignon piqué de 4 clous de girofle chacun : 1
- Couennes de porc facultatif
- Concentré de tomate facultatif
- Sel fin et poivre du moulin

- ▶ La veille, faire tremper les haricots secs dans un grand volume d'eau (pendant la nuit par exemple).
- ▶ Le lendemain, après avoir jeté l'eau, rincer les haricots et les verser dans une cocotte.
- ▶ Les recouvrir d'eau froide et porter à ébullition pendant 10 min pour les blanchir, débarrasser.
- ▶ Eplucher et laver tous les légumes, réserver au frais.
- ▶ Préparer le bouquet garni, couper l'oignon et l'ail en petits morceaux (hacher), couper les carottes en bâtonnets ou en rondelles.
- ▶ Tailler la ventrèche en cubes et cuire à feu vif (revenir). Réserver.
- ▶ Faire fondre l'oignon haché dans la graisse de canard.
- ▶ Ajouter les carottes, l'ail haché et les faire revenir. Saler et poivrer.
- ▶ Rajouter la ventrèche et les haricots. Les recouvrir de 5 cm d'eau.
- ▶ Mettre le concentré de tomates, le bouquet garni et les oignons cloutés.
- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Laisser cuire 2 h à petits bouillons et vérifier l'assaisonnement.
- ▶ Faire cuire les chipolatas au four pendant 20 min ou en sauteuse.
- ▶ Dresser les haricots et les chipolatas.

*Le petit +
du Chef*


On peut rajouter des couennes préalablement cuites dans un bouillon de légumes bien aromatisé. Détailler en lanières les couennes et les ajouter aux haricots.

Lasagnes au bœuf de Chalosse, épinards et chèvre frais

30

Collège Serge-Barranx
à Montfort-en-Chalosse


Patrice Dussarat,
Responsable de production

 **Préparation : 1 h**
Cuisson : 2 h 10






Ingrédients



Pâte à lasagnes :

- Farine bise T80 : 400 g 
- Œufs : 4


Pour la sauce :

- Tomates : 1 kg 
- Oignon : 1 gros
- Ail : 3 gousses hachées
- Céleri : 1 branche
- Carotte : 1
- Huile d'olive
- Basilic
- Le zeste d'1/2 orange (facultatif à mettre dans la sauce) 
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil) + basilic en fin de cuisson
- Assaisonnement au grès des envies (sel, poivre, sucre ; piment d'Espelette  coriandre, cumin...)

Pour la garniture :

- Bœuf de Chalosse coupé dans un morceau de 1^{re} catégorie (rumsteck, bavette...) : 500 g 
- Crottin de chèvre frais : 2 
- Épinards frais : 500 g
- Beurre : 10 g

Pour la sauce béchamel :

- Lait : 1 l 
- Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
- Beurre : 50 g
- Farine : 80 g

▶ Laver et éplucher les tomates, l'oignon, la carotte, la branche de céleri, l'ail, le bouquet garni et les épinards.

Préparer la pâte

▶ Mélanger (à la main ou au batteur) la farine et les œufs, jusqu'à obtention d'une pâte homogène ferme qui ne colle pas. Si elle est trop molle, ajouter un peu de farine ; si elle est trop sèche, ajouter un peu d'eau. Laisser reposer dans un torchon à température ambiante au moins 30 min.

La sauce tomate

▶ Peler tes tomates en les trempant quelques secondes dans de l'eau chaude en ayant pris soin de faire une croix au couteau pour cisailer la peau (monder). Hacher grossièrement (concasser). Dans une marmite, cuire à feu vif les oignons avec les épices le cas échéant (revenir). Ajouter la tomate, le bouquet garni, l'ail. Assaisonner, laisser mijoter et compoter. La sauce doit être assez homogène avec quelques morceaux de tomate et assez fluide pour obtenir des lasagnes moelleuses.

Confection de la sauce béchamel

▶ Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine hors du feu. Remettre la casserole sur le feu très doux pendant 10 à 20 s, ne pas colorer la liaison (obtenir un roux), ne pas cesser de remuer. Laisser refroidir rapidement. Mettre le lait à bouillir et le verser sur le roux froid, remuer sans discontinuer à l'aide d'un fouet. Porter la sauce béchamel à ébullition pendant 3 à 4 min. Assaisonner avec le sel fin et le poivre du moulin.

Préparer la garniture

▶ Couper la viande au couteau en très petits morceaux, presque hachée. La faire revenir en la gardant bleue et la mettre dans la sauce chaude hors du feu. Ajouter le basilic taillé en très fins filaments (ciseler), réserver.

Faire tomber les épinards

▶ Mettre le beurre dans une casserole, à feu doux, rajouter les épinards lavés et à peine égouttés, cuire quelques minutes à couvert, égoutter, conserver le jus. Ajouter les épinards une fois la sauce terminée. Couper grossièrement en petits cubes les crottins de chèvre.

Monter les lasagnes

▶ Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte au rouleau à pâtisserie ou à la machine à pâte épaisseur n°5. Dans un plat rectangle beurré, mettre une couche de pâte, la viande en sauce, un peu de fromage de chèvre, des épinards et couvrir de béchamel. Recommencer deux fois et finir par la béchamel et le reste du fromage de chèvre. On peut rajouter un peu de parmesan. Ajouter un filet d'huile d'olive par-dessus et enfourner 40 à 50 min. Laisser reposer hors du four au moins 30 min.

*Le petit +
du Chef*

On peut ajouter à la sauce un zeste d'une moitié d'orange.

Blanquette de veau de Chalosse et riz basmati au gras

31

Collège George-Sand

à Roquefort

Pierre Schiano,

Responsable de production



Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 45



Ingrédients

Blanquette

- Épaule de veau : 500 g
- Champignons de Paris : 200 g
- Carottes : 2
- Blancs de poireau : 2
- Citron : 1
- Oignon : 1
- Ail : 1 gousse
- Farine : 50 g
- Beurre : 70 g
- Crème fraîche : 30 cl
- Bouquet garni (persil, thym, laurier) : 1
- Clous de girofle : 4 à 6
- Persil plat : 4 brins
- Sel : 5 pincées
- Poivre du moulin

Riz au gras

- Riz basmati : 400 g
- Fond blanc de veau (50 cl par 100 g de riz) : 200 cl
- Huile de tournesol

Blanquette

▶ Couper la viande de veau en cube de 50 g environ et la mettre dans une cocotte, couvrir d'eau froide. Portez à ébullition, égoutter et rincer la viande. Remettre la viande dans la cocotte, couvrir d'eau froide. Faire cuire le veau à frémissements, saler avec du gros sel et éliminer l'écume qui se forme à la surface à l'aide d'une écumoire (écumer), puis ajouter les légumes de la garniture aromatique (carotte, oignon piqué d'un clou de girofle, blanc de poireau) sans les couper. Laisser cuire à frémissement 45 min à couvert. Réserver la viande et passer le bouillon de cuisson à la passoire ou au chinois (passoire en forme de cône).

▶ Dans une casserole, faire fondre le beurre à feu doux, puis incorporer la farine. Mélanger avec une cuillère en plastique et laisser légèrement cuire avant de verser le bouillon chaud, mélanger au fouet et porter à ébullition. Laisser épaissir à feu doux, éteindre, et finir la liaison avec la crème et le jus de citron. Ajouter la viande. Rectifier l'assaisonnement.

Garniture à l'ancienne

- ▶ Éplucher et laver tous les légumes. Tailler les carottes, et les poireaux en rondelle épaisse. Laisser entiers les oignons et les champignons.
- ▶ Faire cuire tous les légumes, séparément, 10 min à l'eau bouillante salée. Une fois les légumes cuits, les ajouter à la sauce. Servir.

Riz au gras

- ▶ Laver le riz à l'eau courante pour se débarrasser de l'amidon.
- ▶ Mettre le riz dans une sauteuse avec l'huile jusqu'à bien enrober le riz salé.
- ▶ Mouiller un centimètre au-dessus du riz et porter à ébullition. Éteindre le feu et laisser à couvert.
- ▶ Avant de servir, égrener le riz avec une fourchette à deux dents.
- ▶ Rectifier l'assaisonnement si besoin.

*Le petit +
du Chef*


On peut crémer la sauce en fin de cuisson.

Tendron de veau à l'étouffé – Gnocchis crémeux aux champignons shiitakes et cacahuètes torréfiées

32

Département des Landes

Fabrice Martin,
Référent Restauration

 Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min



Ingrédients

Tendrons :

- Tendrons de veau :
4 pièces de 120 g soit 480 g
- Farine : 40 g
- Huile de tournesol :
3 cuillères à soupe
- Moutarde de Dijon : 20 g
- Moutarde à l'ancienne : 20 g

- Crème liquide : 8 cl
- Ail : 1 gousse
- Persil plat : 2 brins
- Graines de chanvre

Gnocchis :

- Gnocchis à poêler : 480 g
- Huile d'olive : 3 cuillères
à soupe
- Oignon rouge : 1
- Navet jaune : 1
- Champignons shiitakes :
100 g
- Branche de thym citronnée : 1
- Crème liquide : 8 cl
- Cacahuètes locales : 10 g
- Vin blanc sec : 1 cl
- Sel fin et poivre du moulin
- Piment d'Espelette

Le petit +
du Chef

Préparation des légumes

- ▶ Éplucher et laver les navets jaunes, les oignons rouges, les champignons shiitakes, l'ail et le persil plat.
- ▶ Tailler en petits cubes les oignons rouges et les navets (brunoise), et en fines lamelles les champignons (émincer). Réserver uniquement les feuilles de persil (effeuiller), égoutter, couper en petits morceaux (hacher) l'ail et le persil, réserver.
- ▶ Dans une casserole, cuire dans une eau salée la brunoise de navet, égoutter et débarrasser. Répéter la même opération pour les champignons.
- ▶ Dans une poêle, faire cuire à feu vif (revenir) dans un filet d'huile d'olive et sans coloration (suer) les oignons rouges, rajouter les navets jaunes et les champignons cuits, rajouter branches de thym citronnées ficelées, cuire 2 min à feu vif en remuant, baisser le feu et rajouter le vin blanc, réduire, assaisonner et laisser mijoter à feu très doux 5 à 6 min. Débarrasser les branches de thym citronnées et réserver.

Préparation des tendrons

- ▶ Préchauffer le four à 180°C. Saler, poivrer et fariner les tendrons de chaque côté (tapoter les tendrons pour enlever l'excédent de farine) et réserver au frais. Dans un saladier, mélanger la moutarde de Dijon, la moutarde ancienne, la crème liquide et la persillade. Assaisonner de sel fin et de Piment d'Espelette, mélanger l'ensemble (appareil) avec un fouet et réserver. Dans une poêle, faire fondre le beurre avec l'huile de tournesol et cuire à feu vif (snacker) les tendrons pendant 3 min de chaque côté et débarrasser la viande bien rangée dans un plat allant au four. Napper chaque tendron de veau de cette sauce moutardée et enfourner avec un couvercle (à couvert) pendant 15 min.
- ▶ Mettre les cacahuètes à colorer (torréfier) au four pendant 3 à 4 min, remuer pour ne pas les laisser noircir, les couper en petits morceaux (concasser) et réserver.

Préparation des gnocchis

- ▶ Dans une cocotte, faire revenir à feu vif les gnocchis avec un peu d'huile d'olive. Incorporer la garniture de légumes. Verser la crème. Saler et poivrer. Laisser mijoter 10 min sur feu très doux.

Dressage


- ▶ Dans une assiette, disposer d'un côté le tendron de veau arrosé du jus de cuisson et saupoudré de graines de chanvre ; de l'autre, mettre la poêlée de gnocchis crémeuse aux champignons. Saupoudrer le tout de cacahuètes. Servir chaud.

Navarin d'agneau aux petits légumes

33

Collège Langevin-Wallon
à Tarnos

Francis Fontaine,
Responsable de production

 **Préparation : 45 min**
Cuisson : 2 h 15



Ingrédients

- Épaule d'agneau avec os : 800 g (cubes de 50 g)
- Huile d'olive : 1 cl
- Oignons frais : 2
- Tomates fraîches : 3
- Carottes fraîches : 3
- Ail : 2 gousses
- Pommes de terre fraîches moyennes (du même calibre) 1 kg
- Navets : 3
- Concentré de tomate : 50 g
- Vin blanc sec : 25 cl
- Bouillon de légumes : 1/2 l
- Farine : 50 g
- Persil : 6 brins
- Épices couscous (ras el-hanout)
- Sel fin et poivre du moulin

Préparation des légumes

- ▶ Éplucher et laver les oignons, les tomates, les carottes, l'ail, le persil, les pommes de terre et les navets.
- ▶ Tailler les oignons en fines lamelles (émincer), l'ail écrasé, les tomates en gros cubes de 2 à 3 cm, les carottes et les navets coupées en deux dans le sens de la longueur, enlever les feuilles des branches de persil (effeuiller) et couper le persil en petits morceaux (hacher). Laisser les pommes de terre entières.

Préparation du navarin d'agneau

- ▶ Dans une cocotte, faire revenir la viande dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée, saler, poivrer, ajouter l'ail écrasé, les oignons et faire revenir avec les morceaux d'agneau. Saupoudrer la préparation de l'épice ras el-hanout, incorporer les tomates fraîches.
- ▶ Incorporer la farine tamisée (singer), mélanger, ajouter le concentré de tomates. Cuire à feu très doux tout en remuant pendant 1 min.
- ▶ Ajouter le vin blanc et tout en chauffant, décoller les sucs à l'aide d'une cuillère en plastique (déglacer), faire réduire et mouiller avec le bouillon de légumes, laisser mijoter à feu doux pendant minimum 45 min. Puis ajouter les carottes et les navets et laisser cuire encore pendant 30 min.
- ▶ Terminer par mettre les pommes de terre et laisser mijoter 20 min.
- ▶ En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement. Saupoudrer généreusement le navarin de persil haché au moment de servir.

*Le petit +
du Chef*

On peut rajouter des fruits secs (pruneaux, dattes, figues...) ou des herbes fraîches (coriandre...). L'épice à couscous peut être remplacée par du cumin ou du paprika.

Collège Pierre-Blanquie
à Villeneuve-de-Marsan

Marjorie Pelcat,
Responsable de production



Préparation : 25 min
Cuisson : 50 min



Ingrédients

- Panais : 320 g
- Patates douces : 320 g
- Potimarron : 320 g
- Lait de coco : 10 cl
- Echalote : 20 g
- Farine de blé sur meule : 40 g
- Chapelure : 40 g
- Grana Padano : 40 g
- Beurre : 10 g
- Huile de tournesol : 2 cuillères à soupe
- Ail : 1 gousse
- Curry
- Sel fin et poivre du moulin



Préparation des légumes

▶ Éplucher, laver, épépiner et tailler tous les légumes en cubes de 2 cm (mirepoix) et couper l'ail et l'échalote en petits morceaux (hacher). Faire cuire individuellement chaque légume dans une poêle avec un peu d'huile. Quand ils sont légèrement fondants, les mélanger et les assaisonner. Ajouter le curry, l'ail, l'échalote et le lait de coco puis réserver.

Réalisation du crumble

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Dans un saladier, mélanger la farine, la chapelure et le Grana Padano. Couper le beurre en petits morceaux et l'ajouter à la préparation sèche. Mélanger l'ensemble jusqu'à obtenir une pâte sableuse et réserver.
- ▶ Mettre les légumes dans un plat allant au four et recouvrir généreusement de pâte à crumble.
- ▶ Cuire au four 20 min.
- ▶ Le sortir du four dès que le crumble est doré.

*Le petit +
du Chef*

Pour cette recette, je préfère peler le potimarron car je n'aime pas la texture de la peau quand il est en morceaux. La quantité de lait de coco est indicative, on peut la réduire en fonction du goût de chacun.

Collège Jean-Rostand

à Tartas

Fabien Cazalis,

Responsable de production



Préparation : 25 min

Cuisson : 1 h 10



Ingrédients

- Pennes : 300 g
- Oignon : 1
- Ail : 2 gousses
- Carotte : 1
- Concentré de tomates : 20 g
- Tomates concassées : 250 g
- Vin rouge : 1 verre 10 cl
- Kaviar de protéines de soja (rayon bio ou magasin bio) : 100 à 150 g
- Bouillon de légumes déshydraté (en cubes)
- Sucre semoule
- Épices au choix (thai, garam massala, couscous...)
- Jus d'oranges ou de jus d'orange
- Féculé pommes de terre ou maïzena pour épaissir
- Herbes de Provence
- Sel fin et poivre du moulin


- ▶ Laver et éplucher l'oignon, l'ail et la carotte. Tailler en fines lamelles l'oignon (émincer), écraser l'ail et détailler les carottes en petits cubes (brunoise).
- ▶ Dans une cocotte, cuire à feu vif (revenir) dans de l'huile d'olive l'oignon émincé, l'ail écrasé et les carottes en brunoise. Ajouter les herbes de Provence, une pincée de sucre en poudre.
- ▶ Mouiller à hauteur avec de l'eau et laisser cuire à feu doux jusqu'à que les oignons et les carottes deviennent fondants.
- ▶ Ajouter les tomates concassées, le concentré de tomate, mélanger, incorporer le jus d'orange et le vin rouge et cuire à feu doux. Rectifier l'assaisonnement de la sauce (sel, poivre et sucre) et laisser réduire la sauce tomate tout doucement (mijoter).
- ▶ Pendant ce temps réaliser le bouillon de légumes avec les épices au choix (thai, garam massala...). Laisser bouillir 5 à 7 min pour que le bouillon infuse. Baisser le feu puis plonger la protéine de soja bio et couvrir pendant 30 min en la remuant de temps en temps. Une fois la protéine de soja bien réhydratée, il faut l'égoutter et la mettre dans la sauce tomate. Laisser encore cuire 15 à 20 min pour que la protéine s'imprègne bien de la tomate.
- ▶ Vérifier les assaisonnements et épaissir à la féculé si nécessaire.
- ▶ Faire cuire les pennes dans l'eau bouillante « al dente ».
- ▶ Servir la sauce sur les pennes avec un peu de fromage râpé ou du parmesan.

Le petit +
du Chef

On peut corser le bouillon de légumes en le réduisant davantage afin de lui donner plus d'arômes.


Collège Jean-Marie-Lonné
à Hagetmau

Jacques Salverius,
Responsable de production

 **Préparation : 10 min**
Cuisson : 8 à 10 min



Ingrédients

- Basilic
(1 botte = environ 30 g) : 
- Parmesan : 15 g
- Huile d'olive : 3 cl
- Huile de chanvre : 3 cl
- Pignons de pins : 10 g
- Graines de chanvre
décortiquées : 20 g
- Ail haché : 10 g
- Spaghettis : 400 g
- Sel fin et poivre du moulin



- ▶ Laver le basilic et éplucher l'ail.
- ▶ Effeuilier le basilic et hacher l'ail.

Réalisation du pesto

- ▶ Réunir dans le bol du robot mixeur les feuilles de basilic, l'ail, les pignons, le parmesan et les graines de chanvre. Mixer le tout pour obtenir une consistance onctueuse.
- ▶ Débarrasser le mélange dans un saladier et à l'aide d'un fouet, monter la sauce pesto à l'huile d'olive et de chanvre pour obtenir un mélange épais.
- ▶ Saler et poivrer à votre convenance.

Cuisson des spaghettis

- ▶ Plongez les spaghettis dans un faitout (haut et grand) rempli d'eau bouillante salée, remuez et comptez 8 à 10 min (selon les marques) de cuisson après reprise de l'ébullition.
- ▶ Une cuisson « al dente » est conseillée pour cette recette, cela signifie que les pâtes sont cuites mais fermes.
- ▶ Egouttez les pâtes et mélangez-les à la sauce pesto.
- ▶ Servir sans attendre.

*Le petit +
du Chef*



Au dressage, râper du parmesan sur l'assiette. On peut réaliser cette recette avec des tomates séchées à l'huile pour obtenir un pesto Rosso. L'ail des ours peut remplacer le basilic et se marie très bien avec cette recette. Les pignons de pins peuvent se griller à la poêle et apportent une autre note gustative au pesto.

Desserts






**Collège Élisabeth et
Robert Badinter**
à Angresse

Jean Guilhemotonia,
Responsable de production

 Préparation : 20 min
 Cuisson : 40 min



Ingrédients

- Farine : 90 g
- Levure 1/2 sachet de 5 g
- Œufs : 2
- Beurre : 60 g 
- Sucre : 50 g
- Pomme : 1 
- Jus d'1/2 citron
- Beurre : 10 g (chemiser) 
- Farine : 10 g (chemiser)

- ▶ Ramollir le beurre en le mettant 20 s aux micro-ondes (puissance 800 watts).
- ▶ Dans un saladier ou au robot batteur mélangeur, mettre le beurre mou et le sucre.
- ▶ Incorporer les œufs (que l'on met un à un dans le mélange) et bien remuer.
- ▶ Ajouter la farine tamisée et la levure. Mélanger pendant 1 min à vitesse lente puis à vitesse rapide pendant 2 min. Laisser reposer 10 min la préparation à température ambiante.
- ▶ Laver et éplucher les pommes. Les découper en 8 quartiers et les arroser de jus de citron (oxydation : le jus évite que le fruit laisse apparaître une couleur brune).
- ▶ Faire fondre les 10 g de beurre, réserver.
- ▶ Prendre un moule à cake et à l'aide d'un pinceau recouvrir les parois de beurre fondu et de farine (chemiser).
- ▶ Enlever l'excédent de farine (en retournant le moule et en le tapotant) avant de remplir le moule à cake.
- ▶ Préchauffer le four à 160°C.
- ▶ Au fond du moule, ranger côte à côte les pommes et les recouvrir de la préparation à gâteau. Cuire pendant 40 min. Le cake se démoule toujours plus facilement dès la sortie du four.

*Le petit +
du Chef*



Avant de mettre les pommes en quartiers, on peut saupoudrer le fond du moule et les fruits de sucre cassonade. Les pommes en quartiers peuvent être remplacées par une compote vanillée ou une marmelade de fruits avec du citron confit, toujours mélangée avec la pâte. Le beurre et la farine peuvent être remplacés par du papier cuisson pour aider à bien démouler le cake.

Clafoutis au chocolat

39


Collège Jacques-Prévert
à Mimizan

Marie-Laure Dart,
Responsable de production

 Préparation : 15 min
 Cuisson : 30 min



Ingrédients

- Sucre semoule : 80 g
- Lait entier : 30 cl
- Œufs : 2
- Beurre : 40 g
- Beurre pour le moule 
- Farine : 80 g
- Pépites de chocolat : 80 g

- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Mettre le lait et le beurre à chauffer. Dans un saladier, mettre les œufs et le sucre, travailler vigoureusement le mélange à l'aide d'un fouet (blanchir) puis ajouter la farine. Incorporer progressivement le lait chaud dans le mélange (appareil). Faire fondre le beurre.
- ▶ A l'aide d'un pinceau, tapisser les parois du moule (beurrer) et recouvrir l'intérieur d'une feuille de papier cuisson.
- ▶ Verser l'appareil dans le plat et répartir uniformément les pépites de chocolat.
- ▶ Cuire pendant 30 min.

*Le petit +
du Chef*

Le chocolat peut être remplacé par des fruits frais (cerises, pommes, abricots, prunes, pêches...) ou des fruits secs (pruneaux, raisins...) ou des duos comme ananas-coco.

Millefeuille revisité à la fraise du pays

40

Collège Marie-Curie
à Rion-des-Landes

Élodie Pasconi,
Responsable de production





Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min



Ingrédients

- Pâtes feuilletées : 2
- Fraises : 500 g 
- Crème liquide : 25 cl
- Mascarpone : 250 g
- Beurre : 30 g 
- Vanille liquide
- Sucre vanillé
- Sucre glace


- ▶ Laver et couper les fraises en petits cubes, réserver au frais.
- ▶ Piquer les pâtes feuilletées avec une fourchette et réserver.
- ▶ Préchauffer le four 180°C. Faire fondre le beurre. A l'aide d'un pinceau, étaler soigneusement le beurre fondu sur toute la surface de la première pâte (beurrer), saupoudrer de sucre vanillé et la recouvrir de la deuxième pâte préalablement beurrée. Détailler 4 rectangles par pâte.
- ▶ Enfourner 15 min.
- ▶ Réunir dans un saladier (ou au robot) la crème liquide, la crème mascarpone, le sucre et la vanille liquide.
- ▶ Monter la chantilly.
- ▶ Après la cuisson des feuilletages, enlever le dessus de votre millefeuille et laisser refroidir.
- ▶ Garnir la plaque de feuilletage de crème chantilly et déposer harmonieusement les cubes de fraises. Remettre le dessus de feuilletage et saupoudrer de sucre glace.

*Le petit +
du Chef*

En décoration, on peut ajouter quelques pointes de coulis de fraises, des feuilles de menthe ainsi que des zestes de citrons jaune et vert. Une marmelade de fruits de saison peut remplacer les fraises (compotée de pêches et d'abricots ou de framboises avec des myrtilles et des fraises...).




Collège Gisèle-Halimi à Labenne

Pierre Junca,
Responsable de production

 Préparation : 15 min
 Cuisson : 30 min



Ingrédients

- Amande effilées : 20 g
- Amandes en poudre : 70 g
- Beurre bio : 70 g 
- Farine : 70 g
- Kiwis des Landes :
1 kiwi de 110 g + 
1 demi-kiwi 
- Levure chimique : 1 paquet (5 g)
- Nappage blond : 40 g
- Œufs : 2
- Sucre : 70 g
- Vanille liquide : 1 cuillère à soupe.

▶ Préchauffer le four à 170 °C.

▶ Mixer 110 g de kiwis au blender et réserver. Faire fondre le beurre.

Dans un saladier, mettre les œufs et le sucre. Travailler vigoureusement le mélange à l'aide d'un fouet (blanchir). Ajouter la farine, la poudre d'amande, la levure et bien mélanger. Incorporer le beurre fondu, la vanille et la purée de kiwis, mélanger.

Torréfier les amandes

▶ Sur un papier cuisson, disposer les amandes effilées dans une plaque à rôtir, enfournez-les dans le four pendant 2 min pour retirer toute l'humidité et concentrer un maximum d'arômes (torréfier). Ce mode de cuisson donne une saveur grillée, rend les amandes plus appétissantes en dorant leur surface et surtout moins amères. Penser à les remuer de temps en temps pour obtenir une coloration uniforme et bien faire pénétrer la chaleur. La torréfaction doit être lente.

▶ Prendre un moule à cake et à l'aide d'un pinceau recouvrir les parois de beurre fondu et de farine (chemiser). Enlever l'excédent de farine (en retournant le moule et en le tapotant) avant de remplir le moule à cake. Verser la pâte dans le moule et enfourner le gâteau pour 25/30 min environ. Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau. Démouler le gâteau et poser le sur une grille à pâtisserie.

▶ Faire fondre le nappage. Une fois le gâteau refroidi, le recouvrir généreusement de nappage à l'aide d'un pinceau pour lui donner un aspect brillant (lustrer). Décorer avec les amandes effilées et des tranches de kiwis, réalisé avec les kiwis restants.

*Le petit +
du Chef*

Le beurre et la farine peuvent être remplacés par du papier cuisson pour aider à bien démouler le cake. Vous pouvez remplacer le nappage blond par de la confiture à l'abricot. Pour un joli décor, tremper la moitié des tranches de kiwis dans du chocolat. Une crème anglaise peut accompagner ce gâteau.

Collège Jean-Rostand

à Mont-de-Marsan

Jean-Yves Iffinger,

Responsable de production et

Frédéric Loubère,

second de cuisine






Préparation : 20 min



Cuisson : 35 min



Ingrédients

- Œufs : 2
- Sucre poudre (semoule) : 90 g
- Farine : 200 g
- Fleur d'oranger : 13 g
(2 cuillères à soupe) 
- Ricard (alcool) : 15 g
(3 cuillères à soupe)
- Huile tournesol : 8 cl 
- Vin blanc sec : 8 cl
- Levure chimique : 8 g
- Vanille liquide : 2 cuillères à soupe 
- Sel fin


- ▶ Préchauffer le four à 180°C.
- ▶ Réunir dans un saladier les œufs entiers, le sucre et travailler vigoureusement (blanchir) le mélange à l'aide d'un fouet. Ajouter tous les liquides en seule fois, mélanger. Incorporer délicatement la farine tamisée en pluie, la levure et le sel. Fouetter l'appareil 5 min sans discontinuer en soulevant la masse de manière à incorporer le maximum d'air au mélange.
- ▶ Beurrez un moule à 4/4 et y verser la pâte à l'aide d'une spatule plastique (type maryse) au 2/3 de sa hauteur.
- ▶ Recouvrir la préparation d'un torchon. Laissez la pâte lever jusqu'à ce qu'elle atteigne le haut du moule (de 30 min à 1 h). Cuire le pastis à four moyen durant 35 min.

*Le petit +
du Chef*

Réussir son pastis landais est une affaire de savoir-faire et souvent de transmission de la recette familiale. On ne saurait affirmer qu'il n'existe qu'une seule et véritable recette pour cuisiner un excellent pastis landais. Mais on s'accorde à dire que la clé de la réussite de ce gâteau iconique des Landes est d'avoir un bon levain associé à de bons ingrédients.

Collège Val d'Adour
à Grenade-sur-l'Adour


Lucas Daudignon,
Responsable de production

 Préparation : 20 min
 Cuisson : 25 min




Ingrédients

Pour la génoise

- Sucre en poudre : 125 g
- Œufs : 4
- Beurre : 25 g 
- Farine : 125 g

Pour la crème citron

- Œufs : 3
- Sucre en poudre : 150 g
- Beurre : 45 g 
- Jus de citron jaune : 300 g

Confectionner la génoise

- ▶ Dans un saladier, mettre les œufs et le sucre. Travailler vigoureusement le mélange à l'aide d'un fouet (blanchir) jusqu'à ce qu'il devienne aérien. Faire fondre le beurre. Une fois le mélange œuf et sucre bien monté, y ajouter la farine petit à petit.
- ▶ Mélanger doucement à l'aide d'une maryse (spatule plastique à extrémité souple), puis ajouter le beurre fondu.
- ▶ Étaler la pâte sur une plaque. Bien l'étaler sur toute la surface pour qu'elle ne soit pas trop épaisse.
- ▶ Cuire à 160°C pendant 14 min, réserver.

Crème au citron

- ▶ Chauffer le sucre avec le jus de citron, puis ajouter les œufs dans la casserole.
- ▶ Mélanger jusqu'à ce que la crème épaississe.
- ▶ Ajouter le beurre en dés une fois la crème cuite et fouetter.
- ▶ Étaler la crème, rouler délicatement le biscuit. Laisser poser 30 min et tailler de belles tranches.

*Le petit +
du Chef*


Ajouter un coulis de fruits rouge ou de fruits de la passion.

Tiramisu aux spéculoos, fraises des Landes et crème à la vanille

44

Collège François-Truffaut
à Saint-Martin-de-Seignanx

Arnaud Lafitte,
Responsable de production

 Préparation : 20 min



Ingrédients

- Fraises bio ou locales
Gariguette 1 barquette de :
250 g
- Crème liquide 30% : 25 cl
- Vanille : 1/2 gousse
- Brisures de spéculoos : 10 g
- Sucre glace : 10 g
- Crème mascarpone : 40 g



- ▶ Laver et tailler les 2/3 des fraises en petits morceaux et garder 1/3 à couper en deux dans le sens de la longueur. Réserver au frais.
- ▶ Fendre la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur. Avec le dos du couteau gratter la gousse pour récupérer la totalité des grains. Mettre dans un bol et réserver au frais.
- ▶ Dans un saladier, mettre la crème liquide avec les grains des gousses de vanille, à l'aide d'un fouet monter la chantilly.
- ▶ Ajouter le sucre glace avec la crème mascarpone et terminer la chantilly en fouettant énergiquement pendant 1 min. Réserver au frais.

Dressage



- ▶ Dans une verrine, dresser comme suit : disposer au fond la crème montée, puis ajouter 1 cuillère à soupe de morceaux de fraises. Disposer 4 quartiers de fraises coupées en deux sur les bords intérieurs de la verrine, saupoudrer d'éclats de spéculoos et ajouter quelques pointes de chantilly en utilisant une poche à douille et une douille cannulée.

*Le petit +
du Chef*

En décoration, dresser dans un verre à whisky ou un verre à sangria et faire cristalliser une feuille de menthe.




Collège Pierre de Castelnau
à Geaune

Jean-Luc Dupont,
Responsable de production

 Préparation : 25 min
 Cuisson : 15 min



Ingrédients

- Eau : 25 cl
- Farine de blé type 45 : 125 g 
- Beurre doux : 80 g
- Sucre semoule : 10 g
- Œufs : 4 
- Sel fin : 3 g
- Vanille en extrait : 1 cuillère à café
- Zestes d'orange + 1/4 du jus de fruit
- Huile de tournesol : 2 l 
- Sucre glace : 60 g

Réaliser la pâte à chou

▶ Réunir dans une casserole l'eau, le sel, le beurre découpé en petits morceaux, le sucre, le jus d'orange et les zestes d'orange. Hors du feu, ajouter la farine tamisée en une seule fois, mélanger vigoureusement à l'aide d'une spatule. Remettre la casserole sur le feu et travailler la pâte jusqu'à l'évaporation partielle de l'eau (dessécher), remuer quelques secondes jusqu'à ce que la pâte n'adhère plus ni à la casserole ni à la spatule. Débarrasser la pâte dans un saladier, laisser refroidir et incorporer les œufs un à un. Réserver au frais.

Cuisson des beignets

▶ Mettre l'huile de tournesol de la friteuse à chauffer à 160°C et conserver cette chaleur.

▶ Plonger une cuillère à soupe dans de l'eau froide, prendre de la pâte et la faire glisser dans l'huile chaude de la friteuse. Cuire de 15 à 20 min, les beignets se retournent seuls dans leur bain de friture. Quand ils sont bien dorés, les retirer de l'huile et les mettre à égoutter sur du papier absorbant. Saupoudrer avec du sucre glace et déguster.

*Le petit +
du Chef*

« Caucets » ou « caoussets » en gascon dit le beignet landais. Pour bien réussir les beignets, réaliser la veille la pâte à chou. La mettre au frais sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier sulfurisée et laisser reposer minimum 12 h et la cuisson doit être lente.

Mousse de mangue, sauce chantilly à la vanille

46

Collège Jean-Mermoz
à Biscarrosse

Rachida Zahir,
second de cuisine



Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min



Ingrédients

- 1/2 mangue fraîche
- Crème fleurette entière : 8 cl
- Crème mascarpone : 40 g
- Vanille liquide naturelle : 1/2 cuillère à café
- Sucre glace : 1/2 cuillère à café
- Gélatine végétale : 1 feuille
- Sucre si besoin



- ▶ Laver et éplucher la mangue. Cuire doucement le fruit à feu doux (compoter) avec un fond d'eau durant minimum 15 min et ajouter le sucre si besoin. Faire tremper la feuille de gélatine dans l'eau froide. Dans un saladier, à l'aide d'un fouet, donner une consistance plus fluide au mascarpone en y ajoutant la vanille liquide (détendre).
- ▶ Après la cuisson de la compotée, ajouter la gélatine essorée hors du feu.
- ▶ Mixer ensuite la compotée afin de la rendre lisse et homogène.
- ▶ Ajouter la crème liquide au mascarpone et monter en chantilly (soit au fouet ou au batteur) en versant le sucre glace en plusieurs fois.
- ▶ Incorporer la moitié de la préparation chantilly mascarpone à la compotée sans casser la chantilly. Dresser dans les verrines la compotée puis recouvrir de l'autre moitié de chantilly (on peut utiliser une poche à douille et une douille cannellée).

*Le petit +
du Chef*



En décoration, on peut ajouter un coulis de fruits (fruits rouges, kiwis ou fruits de la passion) et saupoudrer de cacahuètes ou de graines de sésame torréfiées.

Pommes au four et pain perdu

47



Collège René-Soubagné
à Mugron

Mireille Lassis,
Responsable de production

 Préparation : 15 min
 Cuisson : 40 min



Ingrédients

- Pain : 4 tartines
- Pommes Royal Gala : 2 
- Œuf : 1
- Lait : 10 cl
- Beurre : 50 g 
- Sucre en poudre : 25 g
- Vanille liquide : 1 cuillère à soupe
- Arôme crêpe : 1 cuillère à soupe
- Cannelle : 1 pincée
- Amandes effilées : 30 g
- Caramel liquide : 5 cl

- ▶ Laver et évider les pommes.
- ▶ Dans un saladier, mettre les œufs et le sucre. Battre vigoureusement le mélange à l'aide d'un fouet (blanchir), ajouter le lait, la vanille et l'arôme crêpes. Disposer les tranches de pain dans un bac ou un plat profond. Couvrir du mélange précédent, les retourner afin de bien les imbiber.
- ▶ Disposer les tartines sur des plaques, recouvertes de papier sulfurisé, allant au four.
- ▶ Sur chaque tartine, mettre une demi-pomme, ajouter une noix de beurre, la cannelle et saupoudrer de sucre et cuire au four 30 min à 200°C.
- ▶ 5 min avant la fin de la cuisson, ajouter les amandes effilées sur chaque pomme.

*Le petit +
du Chef*

Le pain peut être remplacé par de la brioche. Décorer les assiettes avec du caramel liquide.

Département des Landes

Direction de l'Éducation, de la Jeunesse
et des Sports
Service des Collèges
23 rue Victor-Hugo
40025 Mont-de-Marsan Cedex
Tél. : 05 58 05 40 45
Mél. : colleges.restauration@landes.fr

landes.fr

leslandesaumenu.fr