



Le Défi *des chef·fe·s*

LIVRE DE RECETTES

ÉDITION 2023



AVANT-PROPOS



Ce défi des chef·fe·s est une belle aventure humaine, une vitrine des métiers de la restauration et du savoir-faire des cuisinières et cuisiniers. Dans nos lycées bretons, nous proposons des repas de qualité, équilibrés avec des produits frais et locaux. Parce que la pause déjeuner, c'est sacré, nous servons 9 millions de repas chaque année avec toujours cet objectif de bien-manger. Je remercie sincèrement les 4 équipes pour leur investissement et la passion qu'elles y ont mis, ainsi que les membres du jury.

Loïc Chesnais-Girard,
Président de la Région Bretagne

Ur c'haer a abadenn eo klaoustre ar c'heginerezed hag ar geginerien ma vez degaset brud war micherioù ar boued hag ampartiz ar c'heginerezed hag ar geginerien. En hol liseoù e Breizh e kinnigomp predoù a galite, kempouez, gant produioù fresk eus ar vro. Talvoudus-kaer eo an ehan da verenn, rak-se e vez servijet 9 milion a bredoù ganeomp bep bloaz evit klask tizhout an debrñ mat atav. Lavaret a ran trugarez a-greiz-kalon d'ar 4 skipailh evit bezañ roet bec'h ha youl en afer, ha da dud ar juri ivez.

Loïc Chesnais-Girard,
Prezidant Rannvro Breizh

Le chalonne des chef·e·s-la ét ene belle egerouée ouméne, ene meniere de montrer les métiers de la ressionerie e des revirées des qhézinieres e qhéziniérs. Den nôs licés bertons, je perpôzons de la calité e du balant den la ressionerie, o du nourri fret e du payiz. Invencion de pouint roucher a medi ! A-don, je servons 9 millions de manjées châte anée e je sieudons terjou le même seillon q'êt le bien-manger. J'ermencions bel e ben les 4 eqhipes pour avoir fêt sitant de lou bête e toute l'endibonerie q'il ont miz en deden e les siens du juri d'otout.

Loïc Chesnais-Girard,
Perzident de la Rejion Bertègn



INTRODUCTION

4 équipes de professionnel-le-s de la cuisine, qui chaque jour confectionnent les repas de milliers de lycées bretons, se sont engagées dans l'édition 2023 du « Défi des chef-fe-s ».

Après appel à candidatures et une présélection, ces finalistes ont été reçus au lycée hôtelier La Closerie de Saint-Quay-Portrieux, le 12 avril. Ils y ont réalisé leurs recettes originales, puis les ont présentés à un jury d'experts. Les candidats ont été évalués sur la maîtrise des techniques culinaires, l'organisation et le respect des règles d'hygiène. Le jury a également été attentif à la présentation des assiettes, des recettes et la qualité gustative des plats.

Vous retrouverez dans cet ouvrage leurs entrées, plats et desserts. Des recettes que chacune et chacun pourra apprécier, notamment par leur emploi de produits locaux, labellisés et de saison.



MEMBRES DU JURY

Isabelle Pellerin, Vice-présidente de la Région Bretagne en charge des lycées et de la vie lycéenne et Présidente du jury

Simon Uzenat, Conseiller régional délégué à la commande publique, à l'achat public et aux projets alimentaires territoriaux

Julien Hennote, Chef étoilé du restaurant « Pourquoi Pas » à Dinard et parrain du concours

Matthieu Uzel, Lauréat du Défi des chef-fe-s 2022

Serge Le Roux, Proviseur du lycée hôtelier de Saint-Quay Portrieux

Olivier Marie, Rédacteur en chef de *Bretons en Cuisine*

Lancelot Durand, Membre du CRJ et élève du lycée Henri Avril à Lamballe

Diane Ravignon, Membre du CRJ et élève du lycée Benjamin Franklin à Auray

PRÉSENTATION DES ÉQUIPES, DE LEURS MENUS ET DES LOTS REMPORTEÉS

Pour récompenser les participants, les lots sont en partie issus des prestations proposées par l'établissement du parrain du concours, Julien Hennote, chef étoilé du restaurant « Pourquoi Pas » à Dinard (35).

1^{er} prix : *Lycée Auguste Brizeux – Quimper (29)*



Benjamin Bourdiau & Laëtitia Hurelle

Entrée - Velouté de carottes au gingembre

Plat - De la mer au porc

Dessert - Pop « ed du » citron



L'instant « Étoilé » à l'hôtel Castelbrac à Dinard
(repas gastronomique pour deux personnes avec nuit et petit-déjeuner)

Portrait de l'équipe dans le magazine Bretons (n° de juin)

Un frigo de troc pour l'établissement

2^e prix : *Lycée Anita Conti – Bruz (35)*



Thierry Glo & Julien Kiss

Entrée - Brouillade de haddock au blé noir grillé

Plat - Parmentier de pulled pork et cocos de Paimpol

Dessert - Far caramélisé au confit de pruneaux



Menu « Jean-Baptiste Charcot » au restaurant le Pourquoi Pas à Dinard
(repas gastronomique pour deux personnes d'une valeur de 115 € par menu)

Un frigo de troc pour l'établissement

3^e prix : *Lycée Simone Veil – Liffré (35)*



Mickaël Brulé & Eric Méret

Entrée - Velouté Dubarry celtique

Plat - Risotto de sarrasin et son filet d'églefin à la crème de céleri

Dessert - Tartelette chocolat – sarrasin passion



Menu « Jean-Baptiste Charcot » au restaurant le Pourquoi Pas à Dinard
(repas gastronomique pour deux personnes d'une valeur de 115 € par menu)

Une fontaine à yaourt pour l'établissement

4^e prix : *Lycée agricole Suscinio – Morlaix (29)*



Gaëlle Le Roux & Damien Prigent

Entrée - *Cake aux algues wakamé*

Plat - *Mille-feuille de petit mignon aux algues et purée de chou-fleur au curry*

Dessert - *Mariage entre le citron et les algues*



Menu « Lyona Faber » au restaurant Le Pourquoi Pas à Dinard
(repas gastronomique pour deux personnes d'une valeur de 95 € par menu)

Une fontaine à yaourt pour l'établissement

Sommaire

Entrées

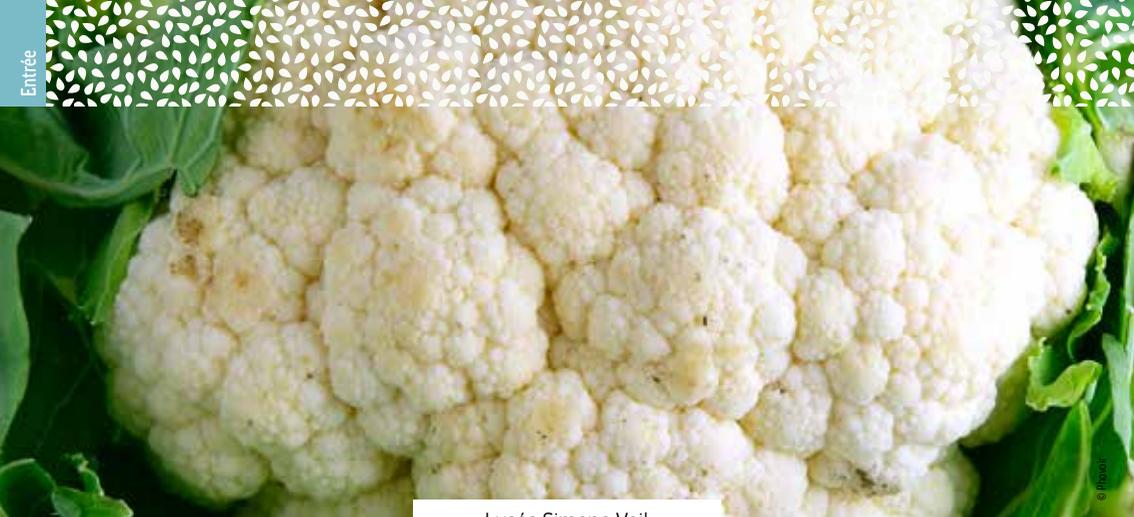
- p. 10 | Velouté Dubarry celtique
- p. 11 | Brouillade de haddock au blé noir grillé
- p. 12 | Velouté de carottes au gingembre
- p. 13 | Cake aux algues wakamé

Plats

- p. 15 | Risotto de sarrasin et filet d'églefin sauce crème de céleri
- p. 17 | De la mer au porc
- p. 19 | Parmentier de pulled pork et coco de Paimpol
- p. 21 | Mille-feuille du petit mignon aux algues purée de chou-fleur au curry

Desserts

- p. 23 | Tartelette chocolat sarrasin et sa crème passion
- p. 25 | Pop « ed du » citron
- p. 27 | Far caramélisé au confit de pruneaux
- p. 29 | Mariage entre le citron et les algues



Lycée Simone Veil

Velouté Dubarry celtique

Pour : 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h 30
Difficulté : facile

Les ingrédients

- 320 g de chou-fleur
- 80 g d'oignons
- 80 g de pommes de terre
- 40 g de poireaux
- 20 g de sarrasin torréfié
- 4 g de beurre demi-sel
- 40 cl de crème liquide

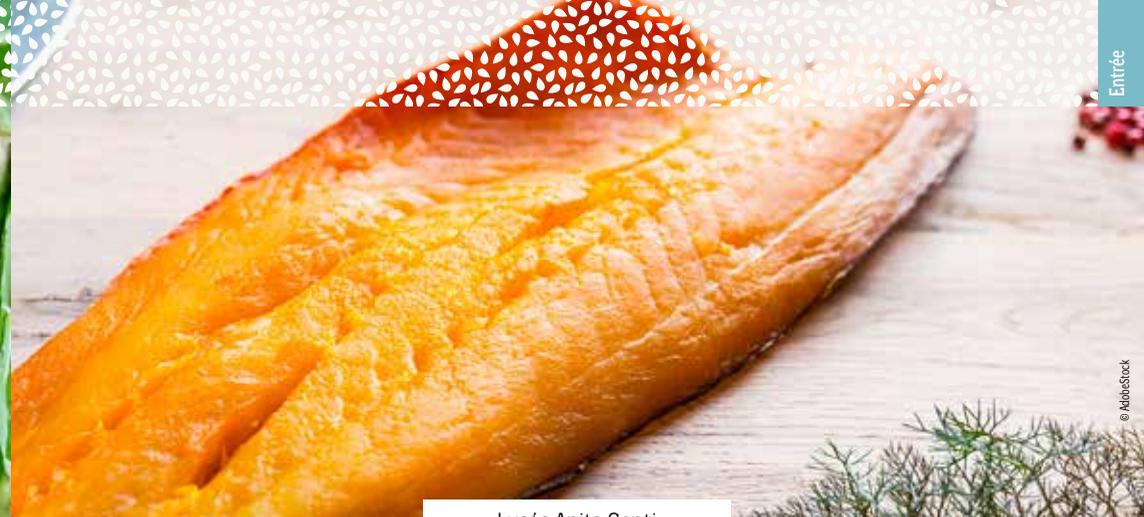
La recette

1. Prélevez quelques sommités du chou-fleur.
2. Épluchez les légumes et les tailler en cubes.
3. Faites rissoler les oignons et les poireaux, puis ajoutez les pommes de terre et le chou-fleur.
4. Versez de l'eau jusqu'à hauteur des légumes et laissez mijoter pendant 1 h 30.
5. Vérifiez la cuisson des légumes, mixez le velouté et incorporez la crème liquide.
6. Faites cuire en vapeur les sommités, disposez-les au fond de chaque bol et versez le velouté.
7. Ajoutez enfin le sarrasin torréfié.

L'astuce des chef·fe·s

«Torréfiez facilement le sarrasin en utilisant votre four (5 à 10 minutes à 150°C) ou tout simplement avec une poêle chaude sans matière grasse.»

 Chou-fleur, pommes de terre, poireaux et sarrasin



Lycée Anita Conti

Brouillade de haddock au blé noir grillé

Pour : 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 20 min
Difficulté : difficile

Les ingrédients

- 1 galette de blé noir
- 80 g de haddock
- 20 cl de lait
- 20 cl de crème liquide
- 1 échalote
- 20 g de persil
- 4 œufs frais
- 4 g de beurre demi-sel

La recette

1. Faites cuire le haddock dans le lait frissonnant.
2. Cassez les œufs, battez-les en omelette.
3. Réalisez les œufs brouillés avec le beurre et l'échalote préalablement hachée.
4. Coupez la cuisson avec la crème.
5. Ajoutez le haddock émietté et le persil haché.
6. Grillez la galette à la poêle et concassez-la grossièrement.
7. Dressez les œufs brouillés et parsemez de galette concassée.

L'astuce des chef·fe·s

«Donnez plus de goût à vos œufs brouillés en y ajoutant, pendant leur cuisson, un peu de lait qui a servi à pocher le haddock.»

 +  Galette de blé noir - Crêperie Colas (35 - Châteaugiron)



Lycée Auguste Brizeux

© AdobeStock

Velouté de carottes au gingembre

Pour : 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min
Difficulté : facile

Les ingrédients

- 280 g de carottes
- 200 g de coriandre
- 40 g d'oignons frais
- 40 cl de crème liquide 35 %
- 2 cl d'huile de tournesol
- 4 g de gingembre
- 4 g de sel
- 2 g d'ail
- 2 g de poivre gris

La recette

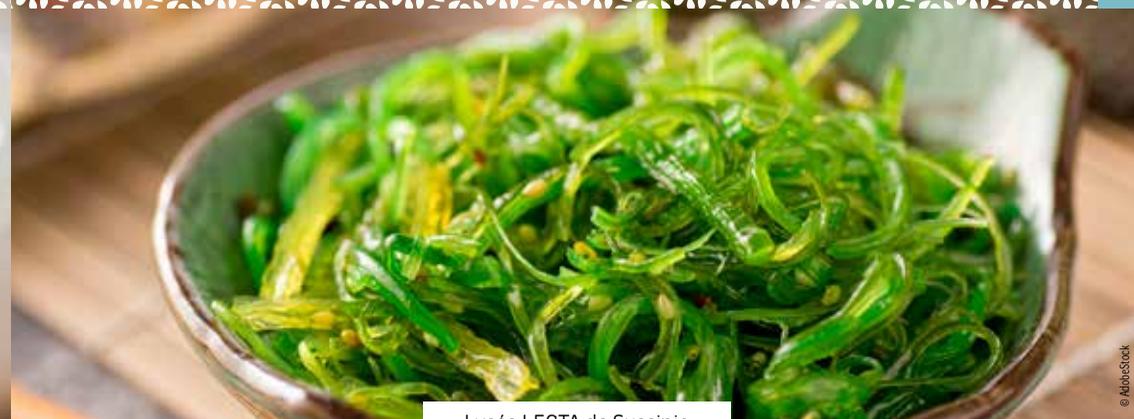
1. Faites cuire à feu doux dans l'huile de tournesol les oignons émincés avec l'ail et le gingembre.
2. Ajoutez les carottes épluchées et coupées en dés, puis mouillez avec un peu d'eau.
3. Laissez cuire 30 minutes.
4. Incorporez la crème et portez à ébullition.
5. Mixez.
6. Dressez dans une assiette à soupe et décorez avec de la coriandre fraîche ciselée.

L'astuce des chef·fe·s

« Vous pouvez préparer les carottes à part. Pensez toutefois à garder leur eau de cuisson. Elle donnera du goût et équilibrera les saveurs du velouté. »

 Huile de tournesol

© AdobeStock



Lycée LEGTA de Suscinio

Cake aux algues wakamé

Pour : 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 45 min
Difficulté : facile

Les ingrédients

- 80 g de farine de blé T 55
- 40 g d'algues wakamé
- 10 g d'emmental râpé
- 8 g de levure chimique
- 4 cl d'huile d'olive
- 2 œufs frais

La recette

1. Réalisez l'appareil à cake en mélangeant tous les ingrédients (farine, oeufs, huile d'olive, levure, emmental et algues).
2. Mettez la préparation dans un moule à cake.
3. Faites cuire 45 minutes à 180°C.
4. Laissez refroidir sur une grille et coupez en tranche pour le servir.

L'astuce des chef·fe·s

« Pensez à bien rincer les algues dans trois eaux différentes. Cela permettra de bien les dessaler et de révéler leurs saveurs et leur texture. »

  Algues wakamé - Bord à Bord (29 - Roscoff)

Risotto de sarrasin et filet d'églefin sauce crème de céleri

Pour : 4 personnes
Préparation : 40 min
Cuisson : 1 h 30
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 480 g de filet d'églefin
- 200 g de sarrasin torréfié
- 4 tranches de pain de mie
- 200 g de branches de céleri
- 100 g de beurre demi-sel
- 80 g d'échalotes
- 50 cl de bouillon de légumes
- 25 cl de crème liquide
- 4 cl d'huile d'olive



Sarrasin, échalotes
et branches de céleri

La recette

1. Épluchez, taillez 100 g de branches de céleri et quelques échalotes puis réalisez le bouillon.
2. Faites sécher le pain de mie au four sans coloration. Puis mixez quelques feuilles de céleri avec le pain pour réaliser la chapelure verte que vous passerez ensuite au four. Gardez une partie des feuilles hachées avec l'huile d'olive pour le dressage.
3. Réalisez le risotto : dans une poêle, faites suer le reste des échalotes avec un peu de beurre. Ajoutez le sarrasin et faites-le revenir jusqu'à ce qu'il devienne luisant. Mouillez régulièrement avec le bouillon.
4. Faites cuire les filets de poisson au four à 150°C pendant 15 minutes.
5. Après avoir coupé le céleri-branche restant, faites-le revenir avec le restant de beurre dans une poêle, puis crèmez et laissez mijoter. Mixez ensuite la préparation et passez-la au chinois étamine.
6. Dressez dans une assiette le risotto et la chapelure verte. Posez le poisson avec la crème de céleri et décorez avec l'huile vierge au céleri.

L'astuce des chef·fe·s

« Suivant vos envies et les saisons, vous pouvez revisiter le risotto. Notamment avec un bouillon de fumet de poisson. Une alliance très savoureuse avec le sarrasin. »



De la mer au porc



Pour : 4 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 1 h 30
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 360 g de filet mignon de porc
- 60 g de moules décortiquées cuites
- 80 g de riz rond
- 80 g de carottes fanes
- 80 g de chapelure blonde
- 60 g d'échalotes
- 60 g de beurre demi-sel
- 40 g d'oignons frais
- 16 g de sucre semoule
- 12 g de fumet de poisson
- 8 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 2 g d'algues déshydratées aromate de la mer
- 2 g de sel
- 1 botte de persil
- 60 cl de vin rouge
- 40 cl de vin blanc
- 15 cl de crème UHT 35 %
- 8 cl d'huile de tournesol
- 4 cl d'huile d'olive

La recette

1. Démarrez la cuisson du fumet de poisson aux moules. Lorsque le bouillon est prêt (720 cl), mettez de côté les moules que vous pouvez tailler en 4.
2. Faites revenir, dans une poêle huilée, le riz rond. Incorporez les oignons ciselés et les algues. Puis déglacez au vin blanc. Mouillez ensuite petit à petit le risotto avec le bouillon. En fin de cuisson, ajoutez la crème, le parmesan et les moules. Transvasez alors la préparation dans des emporte-pièces.
3. Réalisez la croûte d'herbe en mixant la chapelure avec le persil plat, l'ail et l'huile olive. Étalez-la entre deux feuilles sulfurisées et réservez au froid.
4. Faites confire les échalotes entières dans 40 cl de vin rouge. À côté, glacez les mini carottes fanes rouges dans un peu d'eau, 8 g de sucre, 2 g de sel et 30 g de beurre.
5. Démarrez la cuisson du mignon de porc en le faisant colorer à la poêle.
6. Taillez la croûte d'herbe et déposez-la sur les filets mignon. Les rôtir au four à 120°C (cuisson à la sonde à 63°C à cœur).
7. Réalisez la sauce en réduisant 20 cl de vin rouge avec le restant de sucre et de beurre, le tout porté à 100°C.
8. Démoulez et poêlez le risotto de la mer. Dressez-le au centre de l'assiette. Taillez le filet mignon et disposez-le sur le risotto. Placez les carottes fanes et les échalotes en décoration. Terminez avec la sauce.

L'astuce des chef.fe.s

« Pour bien snacker le risotto, et le saisir avec une juste couche croustillante, le feu doit être vif. Faites ensuite dorer une minute chacune des faces de votre emporte-pièce. »

 Filet mignon de porc -
Morvan Vandes
(29 - Ploudaniel)



Parmentier de pulled pork et coco de Paimpol

Pour : 4 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 2 h
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 440 g de rôti de porc échine
- 200 g de haricots lingots
- 80 g de beurre
- 60 g de pommes de terre
- 40 g de carottes
- 60 g d'oignons jaunes
- 20 g de persil
- 20 g de roquette
- 20 g d'ail frais blanc
- 20 g de concentré de tomates
- 4 g de poivre mignonette concassé
- 4 g de sel fin
- 80 cl de vin rouge de cuisine
- 80 cl de crème épaisse 35 %
- 1 bouquet garni : thym et laurier

 +  Haricots lingots
Cocos de Paimpol

 +  Rôti de porc
(35 - Vezin-le-Coquet)

La recette

1. Réalisez un fond de braisage (un liquide aromatique) avec les carottes, les oignons, 10 g d'ail, le vin rouge, le concentré de tomates et le bouquet garni (thym et laurier botte).
2. Saisissez la viande dans une poêle, à feu très vif, et faites-la caraméliser dans le beurre pendant quelques minutes.
3. Faites cuire les pommes de terre.
4. Faites cuire les cocos avec le restant d'ail et le poivre. Salez en fin de cuisson. Conservez quelques haricots entiers pour la décoration et mixez le reste en ajoutant la crème. Tamisez la purée pour qu'elle soit bien lisse.
5. Faites rôtir la viande au four, à 180°C, pendant 1 h 45 minutes dans le fond de braisage. Lorsqu'elle est cuite, efflochez-la et travaillez-la avec l'échalote et le persil façon parmentier.
6. Pour confectionner la sauce, réduisez le fond de braisage puis filtrez-le.
7. Dressez en mettant la mousseline de coco, l'effiloché de porc, la roquette, les haricots et les lamelles d'oignons rouges. Ajoutez enfin la sauce bien chaude.

L'astuce des chef-fe-s

« Deux temps de cuisson sont nécessaires pour un pulled pork qui tient sa promesse. Et la différence se fait dès la deuxième étape au cours de laquelle, il faut saisir le rôti à four très chaud pendant 15 minutes. »



Mille-feuille du petit mignon aux algues purée de chou-fleur au curry

Pour : 4 personnes
Préparation : 45 min
Cuisson : 1 h 30
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 400 g de filet mignon de porc
- 80 g de chair à saucisse
- 80 g de patate douce
- 40 g d'échalotes
- 80 g de crème UHT
- 40 g d'algues dulse
- 40 g d'algues Kombu
- 1/2 chou-fleur
- 6 g de beurre
- 4 g de curry fort
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel fin
- 4 cl de pommeau

 +  Algues dulse et algues Kombu - Bord à Bord (29 - Roscoff)

 +  Filet mignon de porc et chair à saucisse - Morvan Viandes (29 - Ploudaniel)

La recette

1. Lavez les algues dans 2 eaux différentes. Bien égoutter. Puis coupez finement l'algue dulse.
2. Mélangez la chair à saucisse avec l'algue dulse. Ouvrez le filet mignon sur la largeur et coupez-le en trois parties égales. Aplatissez la viande pour l'amincir.
3. Montez le mille-feuille de filet mignon en alternant une tranche de viande recouverte de chair à saucisse. Terminez par une tranche de filet.
4. Faites revenir le mille-feuille à la poêle de chaque côté, puis enveloppez-le de feuille kombu.
5. Faites cuire le mille-feuille ficelé au four (140°C) pendant 45 min.
6. Préparez le chou-fleur en fleurette pour ne garder que le blanc. Faites cuire à l'eau.
7. Mixez le chou-fleur avec un peu de crème, le curry, le sel et le poivre.
8. Réalisez la sauce au pommeau : faites suer les échalotes et les pommes dans un peu de beurre puis déglacez au pommeau. Salez et poivrez avant d'ajouter la crème. Réservez.
9. Préparez les chips de patate douce en forme d'étoile et faites-les cuire dans la friteuse.
10. Coupez la viande et dressez.

L'astuce des chef.fe.s

« Pour une juste cuisson de la viande, privilégiez une température à 140°C. Si vous avez une sonde, vérifiez que la viande n'excède pas les 75°C »

Tartelette chocolat sarrasin et sa crème passion

Pour : 4 personnes
Préparation : 30 min
+ 1h30 au frais
Cuisson : 35 min
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 210 g de farine
- 175 g de chocolat
- 140 g de sucre
- 110 g de beurre demi-sel
- 60 g de sarrasin
- 60 g de fruits de la passion
- 6 g de gélatine
- 40 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 1 œuf
- 1 citron jaune
- 1 pincée de sel

La recette

1. Réalisez la pâte sucrée : mélangez 100 g de beurre pommade (tiède) avec 100 g de sucre. Ajoutez 1 œuf, du sel puis les 210 g de farine en deux fois. Laissez au frais 1 heure.
2. Mélangez la crème et les fruits de la passion.
3. Montez la chantilly aux fruits de la passion et ajoutez la gélatine.
4. Réservez un peu de chocolat pour le décor. Réalisez la mousse au chocolat, sans œufs ni sarrasin.
5. Façonnez la pâte sucrée en cercle et faites-la cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.
6. Réalisez les tuiles au sarrasin : mélangez 40 g de sucre avec 10 g de beurre pommade. Ajoutez le jus d'un demi-citron et les 60 g de sarrasin. Réservez au frais 30 minutes puis étalez la pâte sur une plaque à pâtisserie. Enfournez au four, à 180°C, pendant 8 à 10 minutes.
7. Montez les tartes avec la mousse chocolat et la crème passion. Confectionnez ensuite les décors en pâte sucrée et en chocolat. Et dressez sur une grande assiette.

L'astuce des chef·fe·s



« Optez pour une alternative de recette éco-responsable en remplaçant le fruit de la passion par la tagette, aussi appelée œillet d'Inde, une plante comestible qui peut être produite et récoltée à la maison. »



Pop « ed du »* citron

Pour : 4 personnes
Préparation : 1h30
Cuisson : 45 min
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 140 g de sucre semoule
- 100 g de beurre demi-sel
- 40 g de praliné amande noisette
- 40 g de sarrasin Kasha
- 30 g de farine de blé T55
- 30 g de farine de sarrasin
- 12 g d'amidon de maïs
- 10 cl de jus de citron jaune
- 3 œufs
- 3 g de levure chimique
- Zestes de citron vert
- 1 cuillère à café d'huile

 Sarrasin Kasha, farine de sarrasin et amidon de maïs

La recette

1. Pour le sablé, travaillez 40 g de beurre pommade et ajoutez 40 g de sucre et 1 jaune d'œuf. Mélangez jusqu'à obtenir une texture crémeuse. Puis incorporez les 60 g des deux farines et la levure préalablement tamisées. Terminez en écrasant la pâte très fortement, avec la paume de votre main sur le plan de travail. Après avoir réservé la pâte 1 heure au frais, enfournez-la dans le four pendant 30 minutes à 180°C, jusqu'à ce que le sablé soit bien doré.
2. Pour la crème citron, portez à ébullition 30 g de sucre et le jus de citron jaune. Blanchissez 1 œuf entier et 1 jaune d'œuf avec 60 g de sucre. Ajoutez 12 g d'amidon de maïs. Versez le jus et portez à ébullition en remuant. Après avoir laissé refroidir, incorporez 60 g de beurre en parcelles. Réservez enfin au frais.
3. Pour le pop-corn, faites chauffer à feu vif dans une poêle huilée 40 g de sarrasin jusqu'à éclatement des graines.
4. Pour le pralin de sarrasin, mixez 40 g de praliné avec le pop-corn de sarrasin concassé. Réalisez ensuite une meringue avec 1 blanc d'œuf et les 10 g de sucre restant. Placez-la dans une poche à douille.
5. Pochez le crémeux citron et le pralin sarrasin sur le sablé breton. Dressez la meringue sur la tarte citron et brûlez-la au chalumeau. Terminez l'assiette avec des zestes de citron vert.

L'astuce des chef-fe-s

« Pour une belle crème citron, le mixage du beurre et de la préparation est essentielle. Prolongez leur mélange durant plusieurs minutes. »

* « Ed du » signifie « sarrasin » en breton.



Far caramélisé au confit de pruneaux

Pour : 4 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45 min
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 160 g de sucre semoule
- 80 g de pruneaux
- 100 g de maïzena
- 50 cl de lait
- 30 ml d'eau
- 3 œufs
- 4 g de gélatine feuille
- Quelques feuilles de menthe
- 1 noix de beurre

La recette

1. Pour le far, blanchissez 1 œuf avec 55 g de sucre, puis incorporez 80 g de maïzena et 30 cl de lait. Faites cuire à 175°C pendant 15 minutes.
2. Faites cuire 80 g de pruneaux dans un sirop de sucre, réalisé avec 15 g de sucre et 15 ml d'eau portés à ébullition.
3. Pour la crème pâtissière, faites bouillir 20 cl de lait. Faites blanchir 2 jaunes d'œufs avec 30 g de sucre. Incorporez 20 g de maïzena et le lait chaud. Faites cuire la crème jusqu'à ébullition et mettez la gélatine ramollie au préalable dans de l'eau.
4. Pour la meringue italienne, montez légèrement 1 blanc d'œuf au batteur. Réalisez un sucre cuit avec 60 g de sucre et 15 ml d'eau montés à 115°C. Mélangez le blanc d'œuf battu et le sucre cuit jusqu'à ce que le mélange soit froid.
5. Assemblez la crème chiboust* en mélangeant la crème pâtissière et la meringue.
6. Découpez le far en rectangle puis caramélisez-le au beurre dans une poêle chaude.
7. Dressez le far dans une assiette, ajoutez la crème chiboust à la poche, le confit de pruneaux et quelques feuilles de menthe.

L'astuce des chef·fe·s

«Far, crème ou meringue : laissez bien refroidir chacune des préparations. Cela permettra d'avoir du goût et de belles textures.»

* La crème chiboust, appelée crème Saint-Honoré, est une crème pâtissière, allégée à chaud de blancs d'œufs battus en meringue.



Mariage entre le citron et les algues



Pour : 4 personnes
Préparation : 1h
Cuisson : 45 min
Difficulté : moyenne

Les ingrédients

- 220 g de mélange de fruits rouges
- 185 g de sucre glace
- 50 g de poudre d'amande
- 30 g de beurre
- 80 g de sucre en poudre
- 7 g de gélatine
- 20 g d'algues dulces
- 20 g d'algues laitue de mer
- 15 g de farine de blé
- 40 cl de crème UHT 35 %
- 5 œufs frais
- 1 citron



Algues dulces et algues laitue de mer - Bord à Bord (29 - Roscoff)

La recette

1. Lavez les algues dans 2 eaux différentes. Coupez-les finement, sans les mélanger.
2. Réalisez un insert fruits rouges avec 180 g de fruits rouges, 60 g de sucre en poudre, l'algue douce et 4 g de gélatine.
3. Réalisez le biscuit Joconde en associant la poudre d'amande, la laitue de mer, trois œufs entiers, 100 g de sucre glace, puis la farine et 20 g de beurre. Mixez, à côté, 1 blanc d'œuf avec 10 g de sucre. Puis mélangez les deux préparations et faites cuire l'ensemble au four, 6 minutes, à 210°C.
4. Exécutez la crème au citron au bain-marie avec le jus de citron, quelques zestes, 1 œuf entier, 85 g de sucre glace, 10 g de beurre et 3 g de gélatine. Laissez refroidir dans un saladier d'eau froide.
5. Commencez le montage du biscuit avec la crème au citron puis mettez au frais.
6. Réalisez un coulis en faisant chauffer 40 g de fruits rouges avec 10 g de sucre, laissez mijoter et réduire d'un tiers.
7. Terminez le montage du dessert avec la préparation aux fruits rouges, que vous recouvrez ensuite d'une couche de crème au citron.
8. Réalisez une chantilly avec la crème et quelques zestes de citron.



L'astuce des chefs

« Pour monter plus facilement le dessert et ses couches, utilisez un moule ou un emporte-pièce. »





Klaoustre *ar c'heginerezed* *hag ar geginerien*

LEVR SEKREDOÙ KEGIN

Chalonje *des chef·e·s*

LIVR DE RECETTES



RÉGION BRETAGNE
RANNVRO BREIZH
REJION BERTÉGN

283 avenue du Général Patton – CS 21101 – 35 711 Rennes cedex 7

Tél. : 02 99 27 10 10 | twitter.com/regionbretagne | facebook.com/regionbretagne.bzh | region.bretagne

www.bretagne.bzh