Le Défi des chef·fe·s

LIVRE DE RECETTES

ÉDITION 2022

Région BRETAGNE

AVANT-PROPOS

© Emmanuel Pain

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 10 millions de repas chaque année avec toujours cet objectif de Bien Manger. Je remercie sincèrement les 5 équipes pour leur investissement et la passion qu'ils y ont mis, ainsi que les membres du jury.

Loïg 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 10 milion a bredoù ganeomp bep bloaz evit klask tizhout an Debriñ Mat atav. Lavaret a ran trugarez a-greiz-kalon d'ar 5 skipailh evit bezañ roet bec'h ha youl en afer, ha da dud ar juri ivez.

Loïg Chesnais-Girard,
Prezidant Rannvro Breizh

Le chalonje des Chef·e·s-la ét ene belle eqerouée ouméne, ene meniere de montrer les metiérs de la ressionerie e des revirées des qhézinieres e qhéziniérs. Den nôs licës bertons, je perpôzons de la calitë e du balant den la ressionerie, o du nouri fret e du payiz. Invencion de pouint roucher a medi ! A-don, je servons 10 milions de manjées châqe anée e je sieudons terjou le méme seillon q'ét le Bien Manger. J'ermercions bel e ben les 5 eqhipes pour avair fèt sitant de lou béte e toute l'endibonerie q'il ont miz en deden e les siens du juri d'otout.

Loïg Chesnais-Girard,
Perzident de la Rejion Bertègn

Introduction

Dans le cadre du plan d'actions « Bien-manger dans les lycées », le 11 mai 2022, au lycée hôtelier de Dinard Yvon Bourges, la Région Bretagne a organisé le « Défi des Chef·fe·s » des lycées publics bretons. Cet événement met en avant le savoir-faire des équipes de restauration de la Région et les capacités des chef·fe·s à tendre vers une alimentation collective durable.

En proposant des menus équilibrés, avec des produits de qualité, labellisés et de saison, les équipes des lycées Jean-Moulin, Simone Veil, Anita Conti, Kerneuzec et Suscinio, ont relevé le défi ! Dans ce livret, retrouvez les recettes des 5 équipes avec les entrées, les plats et les desserts. Ces préparations sont parfaitement reproductibles en cuisine de collectivité, répondent aux principes de la restauration durable et respectent le critère du coût de 2,20 € par assiette.

Membres du Jury

Loïg CHESNAIS-GIRARD, Président de la Région Bretagne et Président du jury

Isabelle PELLERIN, Vice-présidente de la Région Bretagne en charge des lycées et de la vie lycéenne

Laetitia COSNIER, Cheffe étoilée du restaurant « Côté Cuisine » à Carnac (56) et marraine du concours

Hervé BRETON, Chef cuisinier du restaurant administratif du Conseil régional

Romain RAOUL, Proviseur du lycée hôtelier de Dinard Yvon Bourges

Olivier MARIE, Rédacteur en chef du magazine Bretons en cuisine

Titouan CALMON, Élève du lycée Iroise à Brest

Juliette LE NAHÉDIC, Élève du lycée Victor Hugo à Hennebont

Présentation des équipes, de leurs menus et des lots remportés

1er prix : *Cité scolaire Jean Moulin – Châteaulin (29)*

Matthieu Uzel & Anthony Raynard

Entrée - *Panna cotta d'asperges et chips de jambon cru*
Plat - *Ballotine de vol'algues, purée de carottes et sauce béarnaise*
Dessert - *Cake choco-betterave, gelée et tuile de betterave*

Un distributeur de yaourt en vrac

▪

Évasion gastronomique à l'hôtel Lann Roz et au restaurant Côté Cuisine à Carnac
(repas gastronomique pour deux personnes avec une nuitée et petit-déjeuner)

▪

Un soin découverte Thalasso pour deux personnes

▪

Publication des recettes de l'équipe dans le magazine Bretons en cuisine
(n° de septembre)

Photos : © Emmanuel Pain

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

Thierry Glo & Julien Kiss

Entrée - *Taboulé de chou-fleur, petits pois et artichauts*
Plat - *Lieu rôti, écrasé de pommes de terre à l'andouille et radis confits*
Dessert - *Choux craquants, mousse caramel au beurre salé*

Parenthèse gourmande à l'hôtel Lann Roz et au restaurant Côté Cuisine à Carnac
(repas gastronomique pour deux personnes avec une nuitée et petit-déjeuner)

Présentation des équipes dans le magazine Bretons en cuisine

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

Mickaël Brulé & Eric Méret

Entrée - *Verrine d'agrumes marine*
Plat - *Tajine de poulet aux abricots*
Dessert - *Millefeuille breton fraise*

Parenthèse gourmande à l'hôtel Lann Roz et au restaurant Côté Cuisine à Carnac
(repas gastronomique pour deux personnes avec une nuitée et petit-déjeuner)

Présentation des équipes dans le magazine Bretons en cuisine

4e prix : *Lycée Kerneuzec – Quimperlé (29)*

Patrick Butet & Michèle Galliot

Entrée - *Bagadoù de légumes de saison et petits croustillants*
Plat - *Filet de lieu jaune, trilogie de chou-fleur et son émulsion*
Dessert - *Ker-amisu caramel beurre salé et craquant sarrasin*

Inspiration marine végétale au restaurant Côté Cuisine à Carnac
(repas gastronomique pour deux personnes)

Présentation des équipes dans le magazine Bretons en cuisine

5e prix : *Lycée agricole de Suscinio – Morlaix (29)*

Gaëlle Le Roux & Océane Ferec

Entrée - *Millefeuille de mousse de maquereau*
Plat - *Poisson sauce aux algues et à la bière, croustillant de sarrasin, pommes de terre grenailles et purée de carotte au cumin*
Dessert - *Sablé breton, mousse de fraise, meringue maison et ganache au citron vert*

Inspiration marine végétale au restaurant Côté Cuisine à Carnac
(repas gastronomique pour deux personnes)

Présentation des équipes dans le magazine Bretons en cuisine

Photos : © Emmanuel Pain

Sommaire

Entrées

p. 9 | Bagadoù de légumes de saison et petits croustillants

p. 10 | Taboulé de chou-fleur, petits pois et artichauts

p. 11 | Panna cotta d'asperges

p. 12 | Mille feuille mousse maquereaux

p. 13 | Verrine d'agrumes marine

Plats

p. 15 | Filet de lieu jaune, trilogie de chou-fleur et son émulsion

p. 17 | Dos de lieu noir rôti, écrasé de pommes de terre à l'andouille et radis confits

p. 19 | Ballotine de vol'algues, purée de carotte et sauce béarnaise aux algues

p. 21 | Merlan frais sauce aux algues et à la bière, croustillant de sarrasin, pommes de terre grenailles et purée de carottes au cumin

p. 23 | Tajine de poulet aux abricots

Desserts

p. 25 | Ker-amisu, caramel au beurre salé et craquant sarrasin

p. 27 | Choux craquants mousse caramel au beurre salé

p. 29 | Cake choco-betterave, gelée et tuile de betterave, crémeux passion

p. 31 | Sablé breton, mousse de fraise, meringue maison et ganache au citron vert

p. 33 | Millefeuille breton fraise

Lycée Kerneuzec

Bagadoù de légumes de saison et petits croustillants

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 1 galette de sarrasin
- 1 salade feuilles de chêne
- 0,400 kg de carottes
- 0,200 kg de radis
- 0,150 kg de poires
- 0,030 L d'huile d'olive
- 0,015 kg de moutarde à l'ancienne
- 0,010 kg de ciboulette fraîche
- 0,010 kg de beurre de baratte demi-sel
- 0,001 kg de poivre gris

Galettes – Crêperie de la Langadoué (Redené-29)
Salade feuille de chêne – La Lande Fertile Optim'ism (Moëlan-Sur-Mer-29)

La recette

- Laver les radis puis les couper en rondelles
- Laver, éplucher puis faire des tagliatelles avec les carottes.
- Mélanger les radis et les carottes dans un bol avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
- Laisser reposer au frigo le temps du dressage.
- Tailler les galettes en lamelles puis les poêler avec du beurre pour les sécher.
- Couper les poires en fines lamelles.
- Passer au dressage : récupérer les tagliatelles de carottes, les disposer au centre d'une assiette avec une feuille de salade, les poires et les radis, déposer les lamelles de galettes harmonieusement.
- Réaliser une sauce avec la marinade d'huile d'olive et de la moutarde à l'ancienne, à déposer par petit point sur l'assiette.
- Servir frais.

© L'Oeil de Paco

Lycée Anita Conti

Taboulé de chou-fleur, petits pois et artichauts

Les ingrédients

Pour 10 personnes

Pour le taboulé :
- 0,600 kg de chou-fleur
- 0,100 kg de fonds d'artichauts cuits
- 0,100 kg de petits pois extra-fins crus
- 1 tomate ronde
- 1 citron
- 0,050 kg d'oignons jaunes frais
- 0,025 kg de persil frais plat

Pour la vinaigrette :
- 1 tomate ronde
- 0,100 L de vinaigre de cidre
- 0,080 L d'huile d'olive
- 0,050 kg de sel fin
- 0,001 kg de poivre blanc moulu
- 0,025 kg de persil frais plat

La recette

Pour le taboulé :

- Raper le chou finement au robot.
- Réaliser une brunoise avec les fonds d'artichauts cuits, la tomate et l'oignon.
- Parsemer de persil plat haché.
- Infuser le tout avec la vinaigrette de cidre.
- 15 minutes après, ajouter les petits pois, le jus de citron et quelques zestes.
- Mélanger le tout et rectifier l'assaisonnement.
- Déguster bien frais.

Pour la vinaigrette :

- Tailler une brunoise de tomate.
- Infuser avec le vinaigre de cidre, le sel et le poivre.
- Ajouter le persil plat haché
- Émulsionner avec l'huile d'olive puis finir avec le jus d'un demi citron.

Cité scolaire Jean Moulin

Panna cotta d'asperges

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 0,600 L de lait UHT
- 0,600 L de crème épaisse UHT 35 %
- 0,200 kg d'asperges vertes
- 0,100 kg de jambon cru
- 0,015 kg de gélatine

La recette

- Préchauffer le four à 180°C.
- Disposer les tranches de jambon cru entre deux feuilles de papier sulfurisé.
- Enfourner 10 minutes puis laisser refroidir à l'air libre.
- Cuire les asperges dans l'eau bouillante.
- Mixer les asperges cuites avec la crème et la gélatine.
- Transvaser le mélange dans une grande casserole et faire cuire à feu doux en remuant régulièrement avec une spatule.
- Verser le mélange dans des verrines et conserver au frais.

© Adobe Stock

Lycée Suscinio

Mille feuille mousse maquereaux

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 0,400 kg de pâte feuilletée pure beurre
- 0,100 kg de maquereaux au vin blanc
- 1 citron
- 0,010 kg de ciboulette
- 0,002 kg de curry fort

Pour la mayonnaise :

- 1 jaune d'œuf
- 0,100 L d'huile d'olive
- 0,020 kg de moutarde
- Sel
- Poivre

La recette

- Piquer la pâte feuilletée et la cuire entre 2 plaques à 200°C pendant 15 min.
- Égoutter les maquereaux.
- Réaliser une mayonnaise en fouettant le jaune avec la moutarde et en versant peu à peu l'huile.
- Mélanger la mayonnaise avec la ciboulette, le sel, le poivre, le jus du citron et les maquereaux préalablement mixés puis réserver au frais.
- Confectionner le montage du mille-feuille : remplir une poche à patisserie avec l'appareil munie d'une douille unie. Sur une planche à découper déposer un rectangle de pâte. Déposer l'appareil sur le rectangle. Réaliser cette opération une nouvelle fois, puis couvrir avec une dernière couche de pâte. Décorer avec la ciboulette et les épices.
- Réserver au frigo puis servir frais.

© Adobe Stock

Lycée Simone Veil

Verrine d'agrumes marine

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 0,300 kg de mandarine
- 0,250 kg de pâtes perle
- 0,200 kg de tomate
- 0,100 kg de miettes de surimi
- 0,100 kg de concombre
- 1 botte de ciboulette

Pour la mayonnaise :

- 1 jaune d'œuf
- 0,100 L d'huile d'olive
- 0,020 kg de moutarde
- Sel
- Poivre

La recette

- Cuire les pâtes perles, les égouter, les refroidir puis les réserver au frais.
- Ajouter le surimi, les tomates et le concombre coupés en dés et les mandarines taillées en morceaux.
- Réaliser une mayonnaise en fouettant le jaune avec la moutarde et en versant peu à peu l'huile. Incorporer un peu de jus de mandarine et ajouter la ciboulette.
- Mélanger l'ensemble des denrées et dresser en verrine.

© Emmanuel Pain

Filet de lieu jaune, trilogie de chou-fleur et son émulsion

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 1 gros chou-fleur de 1,500 kg
- 1,200 kg de filet de lieu jaune
- 0,300 kg de beurre
- 0,300 L de lait
- 0,200 L d'huile d'olive
- 1 oeuf
- 0,040 kg de kasha ou sarrasin grillé
- 0,020 kg de sel
- 0,015 kg de curcuma
- 0,015 kg de curry breton
- 0,015 kg de persil
- 0,010 kg d'ail
- 0,007 kg de poivre
- Thym (PM)

Choux-fleurs – La Lande Fertile (Moëlan-sur-Mer – 29)

La recette

- Nettoyer le chou-fleur en conservant les feuilles pour le jus.
- Placer le chou sur une plaque de four et assaisonner avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre, du curcuma et du curry breton.
- Recouvrir de papier d'aluminium puis cuire 30 mn à 200°C.
- Après 30 mn, retirer le papier d'aluminium puis renfourner pour 1 h 30.
- Une fois cuit, lever des bouquets de chou pour le dressage et réserver au chaud.
- Pour le jus, étuver les feuilles de chou-fleur avec 0,050 kg de beurre et assaisonner de sel, de curcuma et de curry breton. Garder le jus pour la sauce.
- Mixer les feuilles cuites avec de l'huile d'olive et du beurre puis réserver au chaud jusqu'au dressage.
- Réaliser une purée en écrasant le cœur du chou-fleur avec le lait, l'ail, 0,080 kg de beurre, le sel et le poivre puis réserver au chaud.
- Griller le sarrasin avec 0,020 kg de beurre dans une poêle et le garder pour le dressage.
- Lever les filets de lieu jaune et détailler-les en portions de 100 gr.
- Placer les portions sur une plaque et assaisonner d'huile, de sel et de poivre.
- Cuire au four à 170°C pendant 8 à 9 min puis garder au chaud.
- Récupérer le jus des feuilles du chou, le faire réduire de moitié et émulsionner avec le jaune d'œuf.
- Monter ce jus avec les 0,100 kg de beurre restant et rectifier l'assaisonnement puis ajouter le persil haché en fin de cuisson.
- Pour le dressage, placer la purée de chou, la purée de feuilles de chou et 4 bouquets de chou-fleur en quinconce. Placer le lieu dessus, parsemer de sarrasin et ajouter le jus des feuilles autour.
- Servir chaud.

© Emmanuel Pain

Dos de lieu noir rôti, écrasé de pommes de terre à l'andouille et radis confits

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 1,300 kg de dos de lieu noir
- 1,500 kg de pommes de terre
- 1 Lde lait UHT 1/2 écrémé
- 0,300 kg de crème liquide UHT 35 % MG
- 0,100 kg d'échalotes
- 0,100 kg d'andouille de porc de Guéménée
- 0,100 kg de beurre 1/2 sel
- 0,100 kg de farine de blé noir
- 0,030 L de vin blanc de cuisine
- 1 citron
- 0,050 kg de radis demi-longs
- 0,025 kg de grains de sarrasin décortiqués
- 0,010 kg de persil
- 0,010 kg de sauce Fumet de poisson

Citrons

Pommes de terre – La Pampa – Au Marais Sage (Bruz - 35)

Farine de blé noir et grains de sarrasin – Treblec (Maure-de-Bretagne - 35)

La recette

- Réaliser la purée : faire bouillir le lait et y incorporer les grains de sarrasin. Infuser, filtrer et ajouter les pommes de terre en morceaux. Cuire et écraser les pommes de terre, puis y ajouter une brunoise d'andouille. Conserver quelques morceaux pour la sauce.
- Pour le poisson, mélanger la farine de blé noir, le beurre et le sucre puis cuire au four comme un crumble. Napper le poisson avec du beurre fondu, saler, poivrer et réserver. Tailler en rouelles la moitié des échalotes puis faire suer avec les radis préalablement taillés en sifflet. Réserver pour la déco.
- Cuire le poisson au four. Pour une cuisson maîtrisée, enfourner à 100°C avec une température à cœur de 51°C pendant 8 à 9 minutes.
- Réaliser la sauce : faire suer l'autre moitié des échalotes puis déglacer avec le vin blanc et ajouter 1/2 L de fumet. Ajouter 1/2 L de crème fraiche et quelques morceaux d'andouille. Laisser réduire quelques minutes et mixer pour faire une sauce onctueuse. Passer au chinois et rectifier l'assaisonnement.
- Dresser le poisson avec le crumble sur l'écrasé de pommes de terre.
- Ajouter la sauce et quelques échalottes pour la décoration.

© Emmanuel Pain

Ballotine de vol'algues, purée de carottes et sauce béarnaise aux algues

Les ingrédients

Pour 10 personnes

Pour les ballotines :
- 10 escalopes de poulet (100 g par pièce)
- 0,300 kg de pommes
- 0,200 kg de farine de blé T55
- 0,200 kg de chapelure
- 0,050 kg de flocons d'avoine
- 0,025 kg d'ail
- 0,025 L d'huile d'olive
- 0,012 kg de tartare d'algues
- 1 œuf
- Sel fin de Guérande

Pour la purée de carottes :
- 1,300 kg de carottes
- 0,200 kg de pommes de terre
- 0,050 kg de beurre demi-sel
- Poivre
- Sel fin de Guérande

Pour la béarnaise :
- 0,150 kg de beurre demi-sel
- 1 oeuf
- 0,030 kg d'échalotes
- 0,024 kg de dulse sauvage fraîche
- 0,025 L de vin blanc
- 0,003 kg de poivre noir mignonette

Sel fin de Guérrande

Flocons d'avoine, Huile d'olive

Tartare d'algues – Bord à bord (Roscoff - 29)
Pommes de terre – La Ferme aux libellules (Briec - 29)

La recette

Pour la ballotine :

- Mixer les algues avec l'huile et l'ail pour faire un tartare.
- Éplucher et tailler les pommes en bâtonnets puis les citronner.
- Sur un film alimentaire, dresser l'escalope de poulet puis étaler 0,012 kg de tartare d'algues et ajouter les bâtonnets de pommes.
- Assaisonner et rouler l'ensemble pour former une ballotine.
- Cuire les ballotines au four vapeur ou les pocher dans une casserole d'eau frémissante pendant 8 minutes.
- Paner les ballotines à l'anglaise en les roulant successivement dans la farine, dans l'œuf entier battu puis enfin dans la chapelure avant de les frire jusqu'à la coloration désirée.

Il est possible de réaliser les ballotines sous forme de cordon bleu et les paner directement sans les précuire. La cuisson se fera au four et non en friteuse.

Pour la purée de carottes :

- Éplucher les carottes et les pommes de terre puis les détailler en morceaux pour les cuire à l'eau.
- Mixer les légumes et passer au tamis.
- Ajouter le beurre et assaisonner.

Pour la béarnaise :

- Mettre dans une grande casserole les échalotes ciselées, 0,024 kg de tartare d'algues, le vin blanc et le vinaigre.
- Réduire l'ensemble presque à sec, puis clarifier le beurre pendant ce temps.
- Ajouter le jaune d'œuf et monter en sabayon (à feu très doux).
- Hors du feu, ajouter petit à petit le beurre clarifié.
- Ajouter le restant d'algues et rectifier l'assaisonnement.

© Emmanuel Pain

Merlan frais sauce aux algues et à la bière, croustillant de sarrasin, pommes de terre grenailles et purée de carotte au cumin

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 2,000 kg de pommes de terre grenailles
- 1,800 kg de merlan frais
- 0,500 kg de carottes
- 0,200 kg de beurre demi-sel
- 0,100 kg de farine de sarrasin
- 0,100 kg de salicorne
- 0,150 L de crème UHT
- 0,100 L de bière blonde
- 0,020 kg de tartare d'algues
- 0,020 kg d'échalotes
- 0,050 kg d'oignons
- 0,050 L d'huile de colza
- 0,010 kg de sel
- 0,010 kg de poivre
- 0,010 kg de maïzena
- 0,008 kg de graines de sésame
- 0,002 kg de cumin

Pour la décoration :

- Germes de légumes
- Fleurs comestibles

Beurre demi-sel

Salicorne et Tartare d'algues – Bord à bord (Roscoff - 29)
Fleurs comestibles – La Ferme de Saint-Daniel (Vildé-Guingalan - 22)

Bière – Les Caves D'Armorique (Plougasnou - 29)

La recette

- Couper le poisson en portion et réserver au frais. Garder les arêtes pour le fumet.
- Pour le fumet, émincer un oignon et éplucher puis couper une carotte en fines lamelles. Faire suer les deux légumes dans une casserole avec du beurre. Ajouter les arêtes de poisson et cuire quelques minutes à feu doux. Mouiller avec de l'eau froide à hauteur puis porter à frémissements pour cuire pendant 20 minutes. Écumer tout au long de la cuisson. Filtrer le fumet dans une passoire fine. Garder au chaud.
- Réaliser une pâte à galette avec la farine de sarrasin, le sel, la maïzena, l'huile de colza et un peu d'eau. Cuire les galettes à la poêle jusqu'à les rendre croustillantes.
- Pour la purée : éplucher les carottes, les pommes de terres et les oignons restants puis cuire dans dans une casserole avec du beurre, du sel et un peu d'eau.
- Mixer le tout une fois cuit, ajouter le cumin et la crème, rectifier l'assaisonnement.
- Cuire le poisson au four (à 100°C, sonde à coeur à 51°C) ou à la poêle cuisson en commençant par le côté peau.

Pour la sauce :

- Pendant le temps de cuisson du fumet, faire revenir les échalotes ciselées dans du beurre, ajouter le tartare d'algues et laisser mijoter.
- Déglacer les sucs en versant la bière sur les échalotes. Laisser réduire puis mettre le fumet de poisson et laisser réduire à nouveau jusqu'à la consistance souhaitée. Assaisonner si besoin.

Pour le dressage :

- Dresser les assiettes en mettant dans l'ordre : la purée de carottes en petit galet, les pommes de terre entières, la sauce aux algues et le poisson.
- Chapeauter des galettes de sarrasin et de salicorne.
- Agrémenter des germes de légumes et de fleurs comestibles.

© Emmanuel Pain

Tajine de poulet aux abricots

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 1,000 kg de sauté de poulet
- 0,500 kg de pois chiche
- 5 œufs
- 1,00 L de lait
- 0,250 kg de semoule fine
- 0,200 kg d'oignons
- 0,200 kg d'abricots secs
- 0,100 kg de beurre
- 0,100 kg d'emmental rapé
- 0,100 kg de farine
- 0,100 kg de carottes
- 0,100 kg de cacahuètes non salées
- 0,100 L d'huile d'olive
- 0,050 kg d'amandes en poudre
- 0,010 kg de mélange d'épices ras el-hanout

Oignons jaunes, courgettes fraîches, carottes fraîches, huile d'olive

La recette

- Éplucher les oignons et les carottes et les tailler en morceaux. Faire revenir à la poêle avec le ras el-hanout.
- Faire revenir le poulet avec les légumes, y ajouter les pois chiches et les abricots puis mouiller à hauteur pour laisser cuire doucement.
- Couper les courgettes et les faire revenir dans l'huile d'olive et le thym
- Mélanger les amandes, la farine, le beurre et les cacahuètes pour réaliser un crumble.
- Réaliser des gnocchis : faire bouillir le lait avec du sel et 0,025 kg de beurre. Verser la semoule en pluie sans cesser de remuer. Baissez le feu et laisser cuire 3 à 4 minutes en remuant. Retirer du feu et ajouter les jaunes d'œufs. Bien mélanger en ajoutant le fromage. Dans un plat à rebord, couler la pâte et égaliser avec une spatule sur 1 cm d'épaisseur. Laisser refroidir, puis découper avec des emportes-pièces de formes différentes (cœurs, étoiles, rondelles... au choix).
- Dans une assiette appropriée, disposer harmonieusement les ingrédients de la tajine.
- Agrémenter de gnocchis préalablement revenus à la poêle, d'un filet généreux de sauce et parsemer de crumble.

©Emmanuel Pain

Ker-amisu, caramel au beurre salé et craquant sarrasin

Les ingrédients

Pour 10 personnes

Pour le caramel :
- 0,100 kg de sucre
- 0,200 kg de crème
- 0,020 kg de beurre

Pour le biscuit sarrasin chocolat :
- 2 cafés individuels
- 0,045 kg de farine blanche
- 0,040 kg de beurre
- 0,040 L de lait
- 0,025 kg de farine de sarrasin
- 0,025 kg de poudre de noisettes
- 0,025 kg de pépites de chocolat
- 0,024 kg de sucre cassonnade
- 0,014 kg de graines de sarrasin

Pour la crème mascarpone :
- 0,500 kg de mascarpone
- 0,150 kg de sucre en poudre
- 5 œufs
- 0,020 kg de poudre de cacao

Mascarpone – Gaëc de Kerhuel Michou (Coray - 29)
Farine et graines de sarrasin – Ferme bio « du resto » (56 - Ploemeur)

La recette

Pour le caramel :

- Réaliser un caramel à sec en faisant fondre les 2/3 du sucre. Bien remuer. Ajouter la crème hors du feu.
- Remuer une fois que le caramel est homogène puis ajouter des parcelles de beurre progressivement.

Pour le biscuit :

- Mélanger le beurre, les farines, la poudre de noisettes, le sucre et les graines de sarrasin jusqu'a obtenir une pate homogène.
- Étaler la pâte sur un papier sulfurisé, la laisser reposer 20 mn puis cuire à 170°C pendant 20 mn.
- Sortir du four et détailler avec des emportes-pièces puis réserver pour le dressage.

Pour la crème mascarpone :

- Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre.
- Ajouter la mascarpone et la moitié du caramel refroidit. Laisser l'autre moitié pour le dressage.
- Monter les blancs en neige puis ajouter délicatement à la préparation.

- Imbiber le biscuit de café puis dresser au fond d'une verrine ou dans une assiette.
- Pocher joliment la crème mascarpone et saupoudrer de cacao.
- Décorer avec le caramel restant, ajouter des graines de sarrasin et réserver au frais.

© Emmanuel Pain

Choux craquants mousse caramel au beurre salé

Les ingrédients

Pour 10 personnes

Pour le craquant :
- 0,050 kg de beurre ½ sel
- 0,050 kg de farine de blé ménagère T55
- 0,050 kg de sucre cassonade

Pour la mousse légère caramel au beurre salé :
- 0,320 L de lait UHT ½ écrémé
- 0,250 kg de sucre semoule
- 0,110 L de crème liquide
- 0,150 kg de pommes
- 0,020 kg de beurre ½ sel

Pour la pâte à choux :
- 2 œufs
- 0,120 L d'eau
- 0,072 kg de farine de blé ménagère T55
- 0,048 kg de beurre ½ sel
- 0,001 kg de sel fin

Pour crème patissière :
- 1,500 L de lait
- 0,100 kg de sucre en poudre
- 5 jaunes d'œufs
- 2 gousses de vanille
- 0,060 kg de farine de blé

Pommes golden - Les Rubis du Verger (Bruz – 35)

La recette

- Réaliser le craquant : mélanger le sucre, la farine et le beurre pommade jusqu'à l'obtention d'une pâte. Réserver pour plus tard.
- Réaliser la mousse légère en commençant par le caramel. Faire fondre le sucre. Bien remuer. Ajouter 0,050 kg de crème hors du feu. Remuer une fois que le caramel est homogène puis ajouter des parcelles de beurre progressivement.
- Réaliser une crème pâtissière : faire bouillir le lait puis battre les œufs et le sucre et ajouter la farine. Verser la préparation sur le lait chaud puis remettre à feu doux pour faire épaissir en remuant très soigneusement pendant 5 à 10 min. Arrêter la cuisson dès les premiers bouillonnements.
- Monter 0,060 kg de crème fouettée.
- Assembler les trois préparations puis préparer une brunoise de pommes, la poêler puis laisser refroidir avant d'incorporer à la crème.
- Réaliser les choux : faire bouillir l'eau, le beurre et le sel. Une fois le beurre fondu ajouter la farine et dessécher la pâte. Ajouter les œufs. Façonner les choux sur une plaque de cuisson et y déposer un cercle fin de croquant
- Préchauffer le four à 200°C pendant 15 minutes, puis cuire les choux pendant 10 mn à 180°C.
- Une fois cuits, couper les choux en deux au 2/3, les garnir à la poche à douille cannelée de la mousse légère.

© Emmanuel Pain

Cake choco-betterave, gelée et tuile de betterave, crémeux passion

Les ingrédients

Pour 10 personnes

Pour le cake choco-betterave :
- 0,450 kg de betterave cuite
- 0,190 kg de fromage blanc
- 0,150 kg de farine de blé
- 0,100 kg de chocolat couverture
- 0,100 kg de sucre de canne
- 3 œufs
- 0,030 kg de poudre de cacao
- 0,025 kg de citron vert
- 0,006 kg de levure
- 0,006 kg de bicarbonate
- Sel fin de Guérande
- Pousses de betterave (pour la décoration)

Pour le crémeux passion :
- 0,145 kg de purée fruit de la passion
- 0,085 kg de beurre doux
- 1 œuf entier + 1 jaune d' œuf
- 0,035 kg de sucre de canne
- 0,002 kg de gélatine

Pour la gelée de betterave :
- 0,300 kg de betteraves cuites
- 0,200 L d'eau
- 0,225 kg de sucre de canne
- 0,001 kg d'agar-agar

Pour la tuile de betterave :
- 0,050 kg de sucre poudre semoule
- 0,035 kg de betterave entière cuite
- 0,025 kg de beurre doux
- 0,025 kg de farine type 55

La recette

Pour le cake choco-betterave :

- Préchauffer le four à 165°C.
- Faire fondre le chocolat puis incorporer la betterave mixée.
- Blanchir les œufs avec le sucre puis ajouter le fromage blanc et le cacao en poudre.
- Incorporer le mélange au mélange chocolat-betterave puis ajouter la farine.
- Dans un moule chemisé, enfourner le tout à 165°C pendant 40 mn.

Pour le crémeux passion :

- Hydrater la gélatine dans de l'eau froide.
- Faire chauffer la purée de fruit de la passion.
- Blanchir l'œuf entier et le jaune supplémentaire avec le sucre et y incorporer la purée de fruits chaude. Transvaser dans une casserole et faire cuire le mélange jusqu'à épaississement.
- Ajouter la gélatine préalablement essorée puis mixer avant d'ajouter le beurre et de mixer à nouveau.
- Stocker au froid.

Pour la gelée de betterave :

- Réaliser un sirop en mélangeant l'eau et le sucre et chauffer jusqu'à 30°C. Ajouter la betterave mixée au sirop.
- Cuire le mélange 15 minutes puis le passer au chinois.
- Mettre le coulis obtenu sur le feu puis ajouter l'agar-agar.
- Cuire, passer à nouveau au chinois.
- Dresser le coulis préalablement refroidit sur une plaque (2-3 mm d'épaisseur).
- Stocker au frais.

Pour la tuile de betterave :

- Préchauffer le four à 160°C.
- Mixer la betterave jusqu'à l'obtention d'un coulis, passer au chinois si nécessaire.
- Tamiser la farine.
- Faire fondre le beurre à feu doux et y ajouter le sucre. Ajouter le coulis de betterave puis la farine tamisée.
- Dresser l'appareil sur une plaque de cuisson.
- Enfourner à 160°C pendant 15 minutes.

Farine de blé, sucre semoule, agar-agar, œufs et beurre doux

Betteraves cuites et en pousses – LEGTA De l'Aulne (Châteaulin – 29)

© Emmanuel Pain

Sablé breton, mousse de fraise, meringue maison et ganache au citron vert

Les ingrédients

Pour 10 personnes

Pour le sablé :
- 0,260 kg de farine
- 0,250 kg de beurre demi-sel
- 0,200 kg de sucre semoule
- 2 jaunes d'œufs
- 1 sachet de levure chimique

Pour la meringue :
- 0,100 kg de sucre semoule
- 2 blancs d'œufs
- 2 feuilles de gélatine
- 0,010 kg de miel
- Le jus d'un citron vert

Pour la mousse de fraises :
- 0,200 kg de crème
- 0,250 kg de fraises
- 0,200 kg de sucre
- 0,10 kg de miel

Pour la ganache :
- 0,200 kg de chocolat blanc
- 0,200 kg de crème

Pour la décoration :
- 2 citrons verts
- 0,050 kg d'amandes effilées

Beurre demi-sel, oeufs, farine de sarrasin, miel

La recette

- Réaliser les meringues : préchauffer le four à 100°C (th.3). Dans un saladier, battre les blancs en neige fermement et ajouter le sel. Ajouter progressivent le sucre semoule. À l'obtention d'un mélange homogène, mettre les blancs d'œufs-sucre dans une poche à douilles pour former des petits tas sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Enfourner pendant 2 h. Lorsque les meringues sont bien cuites, les sortir du four et laisser refroidir à température ambiante.
- Réaliser le sablé breton : fouetter vivement les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et mousse. Incorporer le beurre mou coupé en dés puis ajouter la farine, le sel et la levure.
- Travailler le tout pour obtenir une pâte homogène et lisse.
- Former une boule, l'envelopper de film alimentaire et placer 30 mn au frais.
- Préchauffer le four à 180°C (th.6). Étaler la pâte sur une épaisseur d'environ ½ cm puis détailler des disques à l'aide d'un emporte-pièces.
- Disposer sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier cuisson, puis cuire au four environ 20 mn. Laisser refroidir.
- Mixer les fraises, le sucre et le miel puis incorporer la crème fouettée.
- Réaliser la ganache : concasser le chocolat blanc, puis mettre à fondre au bain-marie. Verser la crème chaude sur le chocolat blanc, puis fouetter le mélange et laisser refroidir au réfrigérateur.
- Cuire les sablés.
- Finir la mousse de fraises et finir la ganache.
- Dressage : sur une assiette plate, monter la pâtisserie en millefeuille, en dressant le biscuit puis en pochant les crèmes. Renouveler cette étape.

© Emmanuel Pain

Millefeuille breton fraise

Les ingrédients

Pour 10 personnes

- 5 crêpes
- 1,00 L de crème liquide 35 % MG
- 0,600 kg de fraises
- 0,300 kg de sucre glace
- 1 botte de menthe
- 0,010 kg de gélatine
- 1 citron vert
- ½ gousse de vanille
- 1 blanc d'œuf

Fraises de Plougastel

Crêpes fraîches – Maison Bertel-Ferrand (Pleudihen-sur-Rance – 22)

La recette

- Couper les crêpes en triangle, les badigeonner d'un mélange de 1/3 de sucre et d'un blanc d'œuf légèrement fouettés, les passer au four pour assécher le biscuit.
- Monter la crème liquide avec les 2/3 de sucre restant et la demie gousse de vanille.
- Couper les fraises en morceaux. En conserver une partie pour le décor et le montage du dessert.
- Réaliser un coulis de fraises avec la menthe, le citron vert et la gélatine diluée. Mixer le tout à froid.
- Monter le mille feuille : dans une assiette, faire un point de colle avec la crème montée et disposer le premier triangle de crêpe. Coucher à la poche à douille et réaliser une belle rosasse de crème montée. Renouveler l'opération deux fois. Décorer avec des fraises, quelques points de coulis et des zestes de citron vert.
- Servir frais.

© EmmanuelPain

Klaoustre

ar c'heginerezed hag ar geginerien

LEVR SEKREDOÙ KEGIN

Chalonje

des chef·e·s

LIVR DE RECETTES

RÉGION BRETAGNE
RANNVRO BREIZH
REJION BERTÈGN

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

Septembre 2022 – Conception : Direction de la communication/Région Bretagne – Imprimé par Atelier de reprographie/Région Bretagne