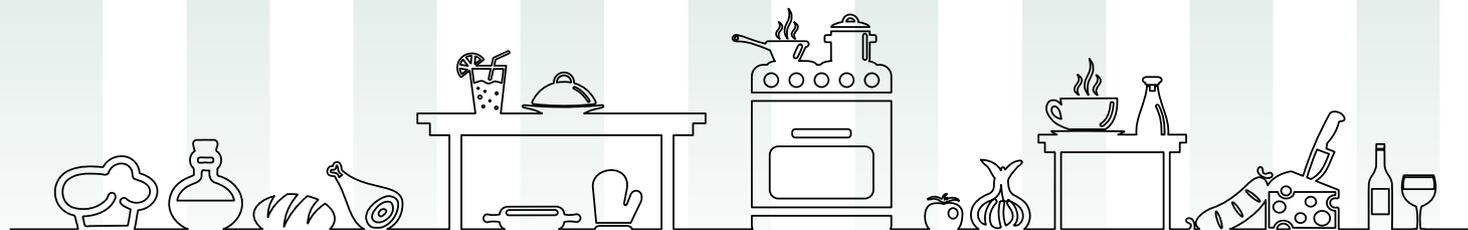


# GUIDE RECETTES



Allier  
le Département





André Bidaud, vice-président chargé des collèges, des TICE et des transports et Gérard Dériot, Président du Conseil Départemental et Sénateur de l'Allier.

# É D I T O

Particulièrement attentif au bien-être des collégiens et à la valorisation du travail quotidien des personnels des restaurants scolaires, le Conseil Départemental de l'Allier a souhaité rendre hommage et mettre à l'honneur ses chefs de cuisine en publiant ce guide de recettes qui met en lumière leur savoir-faire.

Cette démarche s'inscrit dans une volonté de notre Département, de promouvoir une restauration de qualité, d'apprendre à nos enfants à « manger mieux » et de soutenir les producteurs locaux du département.

Je tiens à saluer le travail des agents du Conseil Départemental et à remercier les chefs de cuisine des collèges ainsi que leurs équipes, qui ont concocté ces recettes, eux qui déploient au quotidien leur énergie et leur talent pour mettre en appétit nos jeunes et les éduquer au goût par des plats savoureux et créatifs confectionnés à base de produits frais et de saison.

- Canard à la Duchambais, œufs au lait et au chocolat de l'abbaye de Sept Fons... Autant de saveurs gustatives qui sont des témoignages de notre gastronomie bourbonnaise.

Je vous souhaite à tous une agréable promenade culinaire pour les plaisirs des yeux mais aussi des papilles !

**Gérard DÉRIOT**

Président du Conseil Départemental  
Sénateur de l'Allier



# S O M M A I R E

## ENTRÉES

Courgettes en mosaïque au chèvre frais et lardons .....	P. 5
Feuilleté au jambon .....	P. 6
Saint-Jacques gelée d'ail noir et riz noir vénéré .....	P. 7
Samoussa de bœuf .....	P. 8
Terrine de saumon .....	P. 9

## PLATS

Blanquette de julienne et semoule au curry .....	P. 11
Bœuf au chorizo .....	P. 12
Bœuf bourguignon sauce aux cassis .....	P. 13
Canard à la Duchambais .....	P. 14
Carbonade flamande traditionnelle .....	P. 15
Dos de cabillaud au riz doré .....	P. 16
Émincés de volaille façon asiatique .....	P. 17
Filet mignon en croûte d'herbes .....	P. 18
Gardianne de taureau et sa polenta crémeuse aux champignons .....	P. 19
Lapin au miel et au curry .....	P. 20
Paëlla royale .....	P. 21
Poulet au miel et aux épices .....	P. 22
Poulet basquaise .....	P. 23
Poulet en cocotte à l'espagnole .....	P. 24

## DESSERTS

Rougail de poulet au riz créole .....	P. 25
Sauté de bœuf sauce Bercy .....	P. 26
Sauté de dinde à l'indienne .....	P. 27
Tajine d'agneau .....	P. 28
Bavarois mangue/framboise .....	P. 30
Charlotte au chocolat .....	P. 31
Charlotte aux framboises .....	P. 32
Feuilleté aux pommes .....	P. 33
Flan maraichin .....	P. 34
Fondant chocolat/marron et crème anglaise parfumée à la menthe fraîche .....	P. 35
Framboisier .....	P. 36
Gourmandise aux fraises .....	P. 37
Le Grenoblois .....	P. 38
Marbré au chocolat .....	P. 39
Melon à la crème et à la menthe fraîche .....	P. 40
Oeufs au lait au chocolat de l'abbaye de Sept Fons .....	P. 41
Tarte aux fraises .....	P. 42
Tiramisu .....	P. 43







6 pers.

E  
N  
T  
R  
É  
E

## Courgettes en mosaïque au chèvre frais et lardons

### Ingrédients :

- 2 courgettes
- 100 g de lardons fumés
- 100 g de chèvre frais
- 25 cl de béchamel bien serrée
- 20 g de persil haché
- 1 gousse d'ail
- Gelée blanche
- Sel & poivre du moulin

### Préparation :

Faire une béchamel bien serrée. À froid incorporer le fromage frais de chèvre, l'ail, le persil haché, le poivre, les lardons fumés sautés et le sel. Tailler à la mandoline dans le sens de la longueur les courgettes sur une épaisseur de 2 mm.

Blanchir les tranches de courgettes 2 minutes pour qu'elles restent croquantes. Stopper la cuisson à la glace.

Pour le montage, tapisser un moule à cake avec du film alimentaire. Humidifier le moule pour que le papier colle plus facilement. Habiller le de tranches de courgettes en les chevauchant. Saupoudrer légèrement de gelée claire, garnir le fond et les côtés avec le mélange sur 1 cm d'épaisseur environ. Renouveler l'opération avec les courgettes et la préparation. N'oublier pas la gelée.

Finir le dressage par une couche de courgettes, refermer le film en tassant bien. Réserver au frais une nuit.

Démouler, retirer le film, couper des tranches d'1 cm. Servir avec un vinaigre balsamique à la pomme verte, accompagné d'une tranche de baguette toastée à l'ail et un filet d'huile d'olive.

**Pascal Lenglet**  
Collège Antoine de St-Exupéry (Varenes-s/Allier)





8 pers.

E  
N  
T  
R  
É  
E

## Feuilleté au jambon

### Ingrédients :

- 2 pâtes feuilletées
- 175 g de jambon blanc
- 100 g de fromage râpé
- 30 g de farine
- 30 g de beurre
- 30 cl de lait

### Préparation :

La veille préparer une sauce béchamel avec le lait, le beurre et la farine. Laisser refroidir.

Le lendemain, déposer le jambon sur la première pâte feuilletée. Ajouter la béchamel, puis du fromage râpé et à nouveau une couche de jambon.

Pour terminer, recouvrir avec la seconde pâte feuilletée. Souder les bords à l'eau. Puis percer 2 trous au-dessus.

Dorer soit avec du lait, soit avec un jaune d'œuf avant d'enfourner 35 minutes à 170 °C.

**Josette Gauthier**  
Collège Alain Fournier (Vallon-en-Sully)





2 pers.

ENTRÉE

## Saint-Jacques gelée d'ail noir riz noir vénéré

### Ingrédients :

- 6 noix de St-Jacques
- 100 g de riz noir vénéré (type parboiled)
- 1 œuf
- 1 tête d'ail noir
- 1 feuille de gélatine
- Whisky tourbé
- Crème fraîche
- Beurre
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Sel

### Préparation :

Nettoyer l'ail en récupérant les gousses et les hacher finement. Les écraser soigneusement au mortier pour obtenir une pâte homogène. Faire tremper la gélatine dans un bol d'eau froide. Mixer cette pâte d'ail noir avec l'huile d'olive dans un blender. Ajouter un jaune d'œuf. Amalgamer au maximum tous les ingrédients, puis passer au chinois pour enlever l'excès d'huile.

Faire chauffer la purée obtenue avec un peu d'eau dans une casserole. Enlever du feu, égoutter la gélatine et l'ajouter à la purée liquéfiée.

Verser dans un petit moule en silicone plat afin d'obtenir une épaisseur de quelques millimètres. Quand la gelée est prise, la démouler et la découper en petit dés.

Faire chauffer l'eau dans une casserole. Quand elle bout, saler et verser le riz noir. Puis terminer la cuisson au four à couvert pendant environ 15 minutes jusqu'à absorption de l'eau. Réserver au chaud.

Pendant ce temps, faire réduire à feux doux le vinaigre balsamique afin d'obtenir un caramel. Cuire les noix de St-Jacques dans une poêle beurrée et bien chaude quelques instants de chaque côté. Saler et poivrer.

Verser une belle rasoule de whisky et flamber. Réserver les St-Jacques au chaud. Déglacer la poêle avec un peu de crème fraîche afin d'obtenir une sauce. Disposer un cercle de riz dans chaque assiette, y déposer par-dessus 3 noix de St-Jacques quelques cuillères de sauce et enfin quelques dés de gelée d'ail noir.

Sébastien Ponciaux  
Collège Jean-Jacques Soulier (Montluçon)





10 pers.

E  
N  
T  
R  
É  
E

## Samoussa de boeuf

### Ingrédients :

- 150 g d'égrené de boeuf (viande hachée)
- 40 g d'oignons
- 40 g de carottes
- 10 g d'ail haché
- 10 g de gingembre en poudre
- 10 g de cumin en poudre
- 10 g de curcuma
- 5 g de maïs 4/4
- Feuilles de brick

### Préparation :

Faire dorer à l'huile d'olive, l'oignon, les carottes, l'ail et ajouter la viande hachée. Laisser mijoter 5 minutes et ajouter le gingembre, le cumin et le curcuma en poudre. Bien mélanger et laisser à feu doux 3 minutes.

Hors du feu, ajouter le maïs, bien mélanger et refroidir cette préparation.

Couper une feuille de brick en deux et répartir la préparation en petit tas.

Effectuer le pliage expliqué sur les paquets de feuilles de brick afin d'obtenir une forme de triangle. Terminer en collant au jaune d'œuf.

Le samoussa est prêt à être cuit :

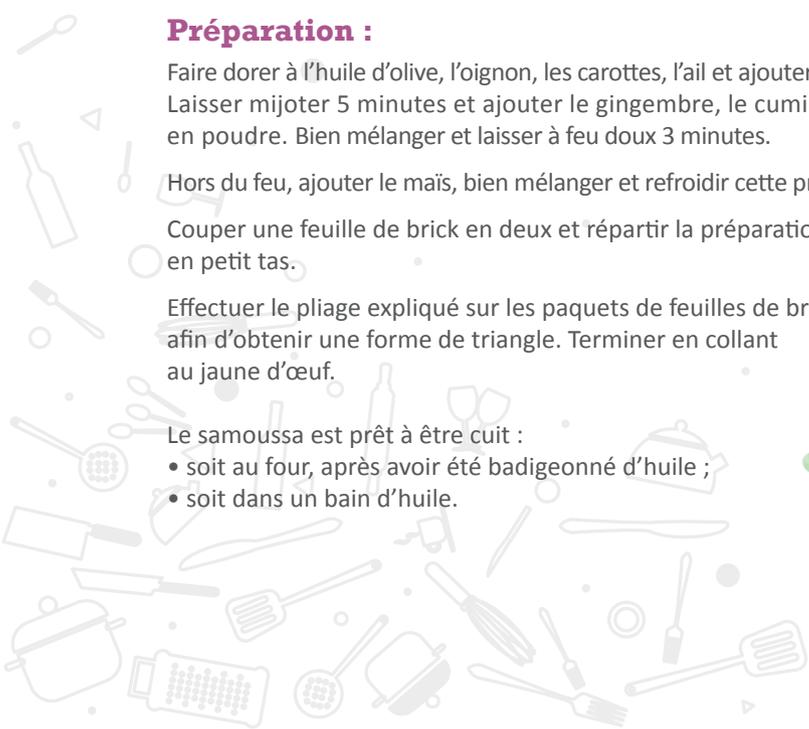
- soit au four, après avoir été badigeonné d'huile ;
- soit dans un bain d'huile.

**Monique Touchard**  
Collège Victor Hugo (Saint-Yorre)



★ ★ ★ Du fait du temps de préparation assez long, il est difficile de faire un service complet. Une variante au poulet ou aux crevettes est possible.

*L'astuce du chef !*





4 pers.

E  
N  
T  
R  
É  
E

## Terrine de saumon

### Ingrédients :

- Un filet de saumon ou de truite de 1,1 kg
- 300 g de crème épaisse
- 100 g de pain de mie
- 2 blancs d'œufs
- 1 œuf entier
- 20 cl de lait
- Muscade
- Sel & poivre blanc

### Préparation :

Retirer la croûte du pain de mie et la mettre à tremper dans le lait tiède.

Réserver 1 filet de poisson d'une épaisseur d'environ 1 cm faisant la longueur de la terrine. Couper le reste du poisson en morceaux. Le mixer avec le pain de mie pressé et ajouter l'œuf entier et les 2 blancs. Saler, poivrer, parfumer à la muscade.

Mettre la préparation au frais 1 heure. Beurrer le moule à terrine. Incorporer la crème épaisse à la préparation. Bien battre pour aérer.

Verser la moitié de la préparation dans la terrine. Ajouter le morceau de filet réservé et verser le reste de la préparation. Cuire au bain-marie 1 heure à 180 °C (th.6).

Laisser une nuit au frais.

Démouler et trancher.

Accompagner la terrine d'une mayonnaise ou d'une chantilly citronnée.

**Valérie Vincent**  
Collège George Sand (Huriel)







4 pers.

P  
L  
A  
T

## Blanquette de julienne semoule au curry

### Ingrédients :

- 500 g de filets de julienne
- 400 g de moules coquilles
- 300 g de champignons de Paris en boîte
- 300 g de semoule couscous
- 100 g de brunoise de légumes
- 1 l d'eau
- 25 cl de crème liquide
- 15 cl de vin blanc
- 4 c. à c. d'huile de tournesol
- 2 c. à c. de curry en poudre
- 2 c. à c. de fumet de poisson déshydraté
- 1 c. à s. de fond brun lié déshydraté
- 1 oignon
- Ciboulette hachée
- Thym
- Laurier en poudre
- Sel & poivre

### Préparation :

**Blanquette de julienne** : éplucher et ciseler l'oignon. Faire réduire le vin blanc avec l'oignon et la brunoise de légumes aux deux tiers dans un récipient. Ajouter le fumet de poisson et le fond brun lié dans 50 cl d'eau puis mélanger. Incorporer la crème liquide et porter à ébullition. Y ajouter les champignons égouttés. Faire cuire à feu doux. Laver les filets de julienne. Les découper en gros dés.

Les cuire à la vapeur pendant 6 minutes.

Cuire les moules dans la sauce. Ajouter le poisson et la ciboulette hachée. Rectifier l'assaisonnement.

On peut également rajouter à la recette des grosses crevettes décortiquées déveinées.

**Semoule au curry** : faire chauffer 50 cl d'eau.

Mélanger dans un saladier la semoule avec l'huile, le curry, le thym et le laurier moulus, le sel et le poivre. Ajouter l'eau chaude et mélanger. Couvrir la préparation et attendre +/- 5 minutes que la semoule devienne tendre. Rectifier l'assaisonnement.

Pour dresser les assiettes, disposer la semoule dans un ramequin, tasser et verser dans l'assiette. Ajouter la blanquette de julienne. Décorer avec soin et servir chaud.

Jean-Pierre Arnaud  
Collège Marie Curie (Desertines)





4 pers.

P  
L  
A  
T

## Bœuf au chorizo

### Ingrédients :

- 750 g de paleron de bœuf
- 50 cl de vin blanc
- 20 cl bouillon de bœuf
- 2 chorizos forts
- 2 c. à s. de farine
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- Sel & poivre

### Préparation :

Émincer l'oignon et le faire dorer.

Ajouter la viande découpée en cubes ainsi que la farine pour lier.

Émincer le chorizo. L'incorporer au mélange.

Faire de même avec les tomates, le vin blanc, le bouillon et le bouquet garni.  
Saler et poivrer.

Faire cuire à feu doux pendant 2 h 45.

**Loïc Roux**  
Collège François Villon (Yzeure)





8 pers.

P  
L  
A  
T

## Boeuf bourguignon sauce aux cassis

### Ingrédients :

- 1,2 kg de paleron de boeuf
- 80 g de farine (T55)
- 80 g de carottes
- 80 g de cassis
- 80 g de champignons émincés
- 80 g de lardons fumés
- 80 g d'oignons moyens
- 80 g d'oignons grelots
- 6 g d'ail haché
- 5 cl de crème de cassis
- 6 cl d'huile d'arachide
- 2 clous de girofle
- 1 verre (ou plus) de vin rouge de cuisine
- 1 bouquet garni

### Préparation :

La veille : laver, décontaminer et rincer les légumes. Éplucher les carottes et les oignons. Tailler les premières en rondelles et émincer les seconds.

Disposer les morceaux de viande dans un récipient et verser dessus le vin rouge et la crème de cassis. Ajouter les carottes, les oignons, l'ail, le bouquet garni et les clous de girofle. Laisser mariner.

Le jour J, égoutter la viande et la sécher avec du papier absorbant. Chauffer l'huile, puis faire dorer les morceaux de bœuf, les assaisonner et les retirer de la sauteuse. Mettre les lardons et les oignons grelots dans la sauteuse. Ajouter les cassis ainsi que les morceaux de bœuf, singer la viande et la roussir. Ajouter les champignons émincés, mouiller avec la marinade, rectifier l'assaisonnement. Laisser mijoter. À mi-cuisson, incorporer la crème de cassis et laisser réduire.

Juste avant de servir, agrémenter avec des grains de cassis.

Jean-Pierre Lureault  
Collège Louis Aragon (Domérat)





4 pers.

P  
L  
A  
T

## Canard à la Duchambais

### Ingrédients :

- Un canard de 1,8 à 2 kg
- 25 cl de crème liquide
- 3 c. à c. de fond de volaille
- 2 c. à s. de moutarde de Charroux
- 2 c. à c. de vinaigre vieux
- 1 bouquet garni
- Ail
- Échalotes
- Sel & poivre

### Préparation :

Dans une cocotte en fonte, faire revenir les morceaux de canard dans l'huile accompagnée d'une noix de beurre. Ajouter le bouquet garni et assaisonner. Quand la viande est bien colorée, retirer et jeter l'excédent de gras.

Faire revenir l'échalote et l'ail sans les brûler.  
Verser le vinaigre dans la préparation pour déglacer.  
Incorporer le fond de volaille.

Remettre les morceaux de canard dans cette préparation.  
Laisser cuire à feu doux pendant 1 heure.

Au terme de la cuisson, ajouter la crème et la moutarde de Charroux. Laisser réduire.

Dresser deux morceaux de canard par assiette.  
Napper de sauce et ajouter une traînée de moutarde de Charroux.  
Servir chaud accompagné de pommes de terre à l'ail.

**Philippe Basset**  
Collège Louis Pergaud (Dompierre-s/Besbre)





4 pers.

P  
L  
A  
T

## Carbonade flamande traditionnelle

### Ingrédients :

- 1 kg de bœuf maigre à braiser (type paleron, gîte, hampe, etc.)
- 400 g d'oignons
- 250 g de lard fumé entier
- 30 g de beurre
- 5 à 7 tranches de pain d'épice
- 3 c. à s. de moutarde
- 1 l de bière brune (Pelforth pour un goût délicat ou Leffe pour un goût plus sucré)
- 1 à 2 c. à s. de cassonade
- 1 bouquet garni
- Sel & poivre

### Préparation :

Découper la viande en cubes de 2 à 3 centimètres de côté.

Découper grossièrement les oignons et couper le lard en gros lardons.

Faire fondre le beurre. Y faire suer les oignons à feu minimum à couvert 10 minutes pour les ramollir.

Ajouter le lard en augmentant légèrement le feu. Remuer régulièrement en essayant de garder couvert le plus possible.

Une fois le lard bien rose, retirer le tout sauf le jus et le réserver dans un plat.

À feu maximum, déposer la viande dans le jus et remuer régulièrement sans couvrir. Cette dernière va se colorer de tous les côtés et absorber le jus.

Retirer la cocotte du feu. Mettre la viande dans un plat en conservant le jus dans la cocotte.

Diluer la cassonade dans le jus de viande. Mettre sur le feu au maximum jusqu'à ce qu'il réduise de moitié. Puis réduire le feu au minimum et ajouter le mélange lard-oignons au sirop. Ajouter la viande et mélanger. Ajouter le bouquet garni et recouvrir de bière. Saler légèrement.

Recouvrir la préparation sur toute sa surface de pain d'épice moutardé. Laisser mijoter à couvert 3 heures sans remuer jusqu'à ce que le pain d'épice soit complètement fondu. Retirer le bouquet garni au bout d'une heure.

Lors du mijotage, assaisonner si besoin.

La sauce doit être légèrement collante en surface mais liquide en-dessous sans pour autant être brûlée au fond.

**Julien Gavron**  
Collège Joseph Hennequin (Gannat)





10 pers.

P  
L  
A  
T

## Dos de cabillaud au riz doré

### Ingrédients :

- 10 dos de cabillaud
- 600 g de riz
- 100 g de poireaux émincés
- 100 g de carottes râpées
- 50 g d'échalotes hachées
- 30 g de farine
- 20 g de margarine
- 1 l d'eau
- Riz d'or pour colorer
- Sel & poivre

### Préparation :

Émincer les échalotes, les poireaux et les carottes. Les faire suer dans la margarine. Puis ajouter 80 cl d'eau. Laisser frémir.

Lier la farine avec l'eau et ajouter à la préparation. Saler, poivrer et laisser mijoter 3 à 4 minutes pour qu'elle soit onctueuse.

Cuire les dos de cabillaud à 170 °C au four pendant 15 minutes environ suivant l'épaisseur.

Cuire le riz avec le riz d'or et le sel.

Dresser l'assiette avec le riz, le dos de cabillaud nappé de la sauce onctueuse.

**Sylviane Favier**  
Collège Jules Ferry (Vichy)





10 pers.

P  
L  
A  
T

## Émincés de volaille façon asiatique

### Ingrédients :

- 1,3 kg d'émincés de volaille
- 200 g de pousses de bambou
- 100 g d'oignons émincés
- 100 g de carottes (en fines lamelles)
- 100 g de poivrons verts (en fines lamelles)
- 100 g de pousses de soja
- 37 cl de sauce huitres
- 30 cl de sauce soja
- 30 g de champignons noirs déshydratés
- 6 g de coriandre fraîche
- Tabasco pour service (facultatif)

### Préparation :

Dans l'huile, dans une sauteuse, faire colorer la viande par petite quantité (pas trop longtemps pour ne pas la dessécher), puis faire revenir les oignons.

Réserver le tout dans la sauteuse.

Ajouter les lamelles de carottes, la sauce huître, la sauce soja, les poivrons et les champignons préparés suivant les conseils sur l'emballage. Laisser mijoter.

Juste avant la fin de la cuisson, ajouter les pousses de bambou et de soja.

**Monique Touchard**  
Collège Victor Hugo (Saint-Yorre)





4 pers.

P  
L  
A  
T

## Filet mignon en croûte d'herbes

### Ingrédients :

- 1 filet mignon de porc (environ 700 g)
- 50 g de beurre doux
- 50 g de parmesan râpé
- 20 g de farine
- 20 g de poudre d'amandes
- 10 cl de jus de veau lié
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Moutarde à l'ancienne
- Romarin, basilic, persil, thym, ciboulette
- Huile
- Sel & poivre

### Préparation :

**Croûte en herbes** : hacher les herbes avec l'ail. Mélanger avec le beurre, la poudre d'amande, la farine, le parmesan, le sel et le poivre. Étaler en rectangle de 3 mm d'épaisseur entre deux feuilles de cuisson. Faire une bande de la taille du filet mignon. Réserver au frais.

**Filet mignon et sa sauce** : couper la viande en quatre portions. Les faire dorer dans le mélange beurre/huile sur toutes les surfaces. Retirer. À la place, faire revenir les échalotes émincées. Déglacer au vinaigre de cidre. Ajouter le fond de veau lié, la crème fraîche et faire réduire. Ajouter la ciboulette au dernier moment. Badigeonner la viande de moutarde à l'ancienne. Placer la croûte sur les filets froids. Mettre au four préchauffé à 180 °C pendant 20 à 25 minutes.

**Philippe Céleste**  
Collège de la Combraille (Marcillat-en-Combraille)





8 pers.

P  
L  
A  
T

## Gardianne de taureau et sa polenta crémeuse aux champignons

### Ingrédients :

#### *Gardianne de taureau*

- 1,2 kg de sauté de taureau
- 1 kg de carottes
- 1 kg d'oignons gelots
- 500 g de lardons
- 75 cl de vin rouge
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 4 gousses d'ail
- Herbes de Provence
- Thym & laurier
- Bouquet garni

- Huile d'olive
- Sel & poivre

#### *Polenta*

- 600 g de Polenta
- 400 g de champignons de Paris
- 50 cl de crème fraîche liquide
- 50 cl de lait
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 bouillon de volaille

### Préparation :

***Gardianne de taureau*** : dans une sauteuse, faire revenir la viande dans l'huile d'olive. Réserver la préparation. Faire suer les oignons gelots, les carottes et les lardons découpés en dés. Incorporer la viande à l'ensemble puis déglacer au vin rouge. Ajouter le thym, le laurier, les herbes de Provence, le bouquet garni et l'ail. Laisser cuire 1 heure à 1 h 30.

En fin de cuisson, faire fondre le beurre en morceaux à feu doux dans une casserole. Dès que le beurre est fondu, ajouter la farine d'un seul coup. Fouetter doucement et cuire 5 minutes à feu doux. Laisser refroidir ou tiédir. Lier la sauce avec le roux épais et rectifier l'assaisonnement.

***Polenta*** : laver les champignons de Paris et les émincer. Éplucher les échalotes, l'ail et les émincer. Dans une poêle huilée, faire revenir l'ensemble et réserver. Faire bouillir le bouillon de volaille et le lait. Rajouter la polenta en poudre et remuer durant 3 à 4 minutes. Incorporer la crème liquide et rectifier l'assaisonnement. Dresser la polenta à côté de la gardianne de taureau et les champignons de Paris.

**Philippe Bécouze**  
Collège Maurice Constantin-Weyer (Cusset)





4 pers.

P  
L  
A  
T

## Lapin au miel et au curry

### Ingrédients :

- 4 morceaux de lapin
- 250 g de miel liquide
- 125 g de crème fraîche
- 25 cl de vin blanc
- 4 c. à s. de curry
- 1 c. à s. de Maïzena
- 1 oignon

### Préparation :

Préparer la marinade. Pour ce faire, émincer les oignons, les mélanger avec le miel et le curry.

Placer les morceaux de lapin dans la marinade durant 24 heures.

Faire revenir les morceaux de lapin dans une sauteuse.

En même temps dans une casserole, chauffer la marinade.

Ajouter la crème puis porter à ébullition.

Épaissir légèrement votre marinade avec la Maïzena.

Ajouter le vin blanc sur les morceaux de lapin une fois que ceux-ci sont revenus. Puis ajouter votre mélange miel, oignon, curry et crème à la préparation.

Cuire à feu doux et à couvert.

Servir avec un riz pilaf.

**Alban Guglielmini**  
Collège Lucien-Colon (Lapalisse)





8 pers.

P  
L  
A  
T

## Paëlla royale

### Ingrédients :

- 1,6 kg de poulet
- 500 g de filets de lieu
- 400 g de riz
- 200 g de lamelles d'encornets
- 120 g de chorizo
- 10 cl d'huile d'olive
- 3 moules coquilles / personne
- 2 crevettes bouquet / personne
- 2 tubes d'encornet frais
- 1 langoustine / personne
- 1 noix de st-jacques / personne
- 2 tomates
- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- Pain de mie
- Lait
- Quelques pistils de Safran
- Sel & poivre

### Préparation :

Préparer et découper le poulet en 8. Tailler les poivrons en lamelles. Émincer l'oignon. Découper le chorizo en tranche. Nettoyer et farcir les tubes d'encornets avec un mélange composé à moitié de chutes de lieu hachées et de mie de pain trempée dans du lait. Assaisonner.

Découper le filet de lieu en petits morceaux. Nettoyer les moules.

Cuire séparément les langoustines au court bouillon et réserver.

Récupérer ce dernier et cuire les tubes d'encornet farcis.

Couper les tomates en gros quartiers. Dans une sauteuse, marquer longuement les morceaux de poulet à l'huile d'olive, ajouter les poivrons, l'oignon, les tomates, l'ail écrasé, le chorizo et les lamelles d'encornets.

Faire revenir doucement, sans coloration.

Ajouter le riz et le nacrer. Assaisonner et disperser le safran. Ajouter le court bouillon des encornets à 2 fois la valeur du riz. Au bout de 30 minutes environ, ajouter les morceaux de lieu, les moules, les crevettes, les Saint-Jacques (ne pas mélanger). Terminer la cuisson à feu doux.

Dresser les assiettes.

**Pascal Lenglet**

Collège Antoine de St-Exupéry (Varennes-s/Allier)



★★★★★ Vous pouvez accompagner cette assiette d'un sabayon de citron vert.

*L'astuce du chef !*



8 pers.

P  
L  
A  
T

## Poulet au miel et aux épices

### Ingrédients :

- 1 poulet découpé en 8
- 1 boîte de germes de soja
- 1 boîte de tomates concassées
- 2 oignons
- 2 poivrons
- 2 g de safran
- Miel
- Graines de coriandre
- Beurre
- Sel & poivre

### Préparation :

Cuire le poulet découpé au four à 180 °C pendant 10 minutes. Dégraisser.

Hacher les oignons et émincer les poivrons.

Dans un plat, préparer une marinade en ajoutant les germes de soja égouttés, les tomates concassées, les oignons, les poivrons, le safran, 3 cuillères de miel et 1 cuillère de graines de coriandre. Assaisonner.

Verser la marinade sur le poulet. Terminer la cuisson.

Laisser réduire le jus du poulet et la marinade.

Ajouter une pointe de beurre.

Servir avec des tagliatelles fraîches.

**André Crochet**  
Collège Anne-de-Beaujeu (Moulins)





8 pers.

P  
L  
A  
T

## Poulet basquaise

### Ingrédients :

- 8 cuisses de poulet
- 8 tomates bien mûres
- 3 poivrons  
(1 vert, 1 jaune, 1 rouge)
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- Farine
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette  
selon votre goût
- Thym
- Laurier
- Sel & poivre

### Préparation :

Dans une grande casserole, faire revenir dans de l'huile d'olive à feu doux l'ail, les oignons, les poivrons et le piment découpés en lamelles.

Quand les oignons deviennent translucides, ajouter les tomates pelées en morceaux ainsi que le laurier et le thym.

Saler et poivrer la préparation. Laisser mijoter environ 25 minutes.

Pendant ce temps, fariner les cuisses de poulet et les faire revenir à feu doux dans une poêle avec un peu d'huile d'olive.

Lorsqu'elles sont dorées, les ajouter aux légumes. Couvrir.

Laisser mijoter pendant 35 minutes. Servir Chaud.

**Thierry Bonnabaud**  
Collège Les Célestins (Vichy)





4 pers.

P  
L  
A  
T

## Poulet en cocotte à l'espagnole

### Ingrédients :

- Poulet en morceaux (150 à 180 g par personne)
- 800 g de pommes de terre
- 600 g de haricots verts frais
- 150 g d'oignons
- 50 g de pignons de pin
- 50 g d'amandes
- 24 cl de bouillon de poulet
- 20 cl d'huile d'olive
- 10 cl de jus de citron
- 8 cl de vin blanc
- Ail écrasé
- Thym
- Persil

### Préparation :

Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole.

Y faire revenir les morceaux de poulet et faire dorer.

Incorporer les oignons. Remuer.

Ajouter les pommes de terre, les pignons de pin, les amandes, le bouillon de poulet, le vin blanc, le jus de citron, l'ail, le thym et le persil.

Porter à ébullition. Couvrir et cuire au four 1 heure.

Cuire les haricots verts et les égoutter.

Servir le poulet et les haricots verts. Parsemer de persil.

**Agnès Genest**  
Collège François Péron (Cérilly)





8 pers.

P  
L  
A  
T

## Rougail de poulet au riz créole

### Ingrédients :

- 5 escalopes de poulet
- 250 g de riz basmati ou thaï
- 20 cl d'eau
- 6 tomates
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 poignée de cébettes
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de curcuma

### Préparation :

Émincer les oignons. Couper les escalopes en gros dés et couper les tomates en quartier. Hacher l'ail et émincer les cébettes.

Dans une sauteuse, verser l'huile. Faire revenir les dés de poulet.

Ajouter les oignons jusqu'à ce qu'ils soient translucides.

Ajouter les tomates et l'eau. Cuire 20 minutes à couvert.

Ajouter le sucre, l'ail, le sel et le poivre.

Laisser mijoter 5 minutes.

Ajouter les cébettes et le curcuma à la préparation.

Cuire 5 minutes de plus.

Pendant ce temps, faire bouillir de l'eau salée.

Cuire le riz entre 9 et 11 minutes.

Égoutter, rincer abondamment.

Faire réchauffer avec du beurre.

Servir chaud le rougail de poulet accompagné de riz créole.

David Touyeras  
Collège Charlotte Delbo (Tronget)





4 pers.

P  
L  
A  
T

## Sauté de bœuf sauce Bercy

### Ingrédients :

- 600 g de bœuf
- 50 g de beurre
- 40 g d'oignons hachés
- 40 cl de fond brun lié
- 20 g d'échalotes hachées
- 20 g de farine
- 8 cl de vin blanc
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet garni
- Thym
- Laurier
- Persil
- Sel & poivre

### Préparation :

Faire dorer les morceaux de bœuf dans de l'huile d'olive dans une sauteuse.

Ajouter les oignons et échalotes hachés.

Déglacer au vin blanc puis ajouter le thym, le laurier, le sel, le poivre et le persil.

Mouiller avec le fond brun lié et lier avec le roux.

Laisser cuire à feu doux.

**Frédéric Deboise**  
Collège Achille Allier (Bourbon-l'Archambault)





10 pers.

P  
L  
A  
T

## Sauté de dinde à l'indienne

### Ingrédients :

- 1,5 kg de sauté de dinde
- 100 g d'oignons émincés
- 50 g de raisins secs
- 3 gousses d'ail
- 2 c. à s. de Maïzena
- 1 c. à s. de fond de volaille
- 1 c. à s. de curry
- ½ boîte de lait de coco
- ½ c. à s. de gingembre moulu
- Huile
- Sel & poivre

### Préparation :

Faire revenir dans une sauteuse dans de l'huile chaude le sauté de dinde.

Quand l'eau de cuisson est évaporée, laisser dorer la viande et ajouter les oignons émincés. Mouiller à l'eau à hauteur et ajouter le fond de volaille, le curry, l'ail, le gingembre, les raisins secs, le sel et le poivre.

Réserver la viande cuite.

Faire réduire le jus de cuisson, puis le délayer avec le lait de coco et la maïzena. Laisser mijoter et vérifier l'assaisonnement.

Verser la sauce sur la viande.

Dresser vos assiettes.

**Laurent Hervé**  
Collège Charles Péguy (Moulins)





6 pers.

P  
L  
A  
T

## Tajine d'agneau

### Ingrédients :

- 1,4 kg d'épaule d'agneau
- 12 abricots secs
- 12 pruneaux secs
- 100 g d'amandes effilées
- 1 l de bouillon de bœuf
- 4 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à s. de miel
- 2 c. à c. d'épices Ras El Hanout
- Beurre
- Huile d'olive
- Sel & poivre

### Préparation :

Faire revenir l'agneau dans un peu d'huile d'olive. Saler la viande.

Ajouter les oignons émincés et l'ail. Lorsque la viande est dorée, ajouter le miel et remuer. Saupoudrer d'épices.

Mouiller avec 1 l de bouillon de bœuf et porter à ébullition.

Mettre la préparation dans un plat allant au four. Couvrir et faire cuire 40 minutes à 160 °C. Faire gonfler les fruits secs dans du thé. Les ajouter.

Faire dorer les amandes dans un peu de beurre.

Servir accompagné d'une semoule de couscous et parsemer d'amandes.

**Françoise Labroche**  
Collège Jean Rostand (Bellerive-s/Allier)





# Desserts





4 pers.

DESSERT

## Bavarois mangue/framboise

### Ingrédients :

- 350 g de mangues
- 360 g de framboises
- 388 g de sucre semoule
- 150 g de sucre glace
- 150 g de poudre d'amandes
- 70 cl de crème fraîche 30 %
- 34 g de gélatine
- 34 cl d'eau
- 8 cl de jus de citron
- 6 blancs d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé

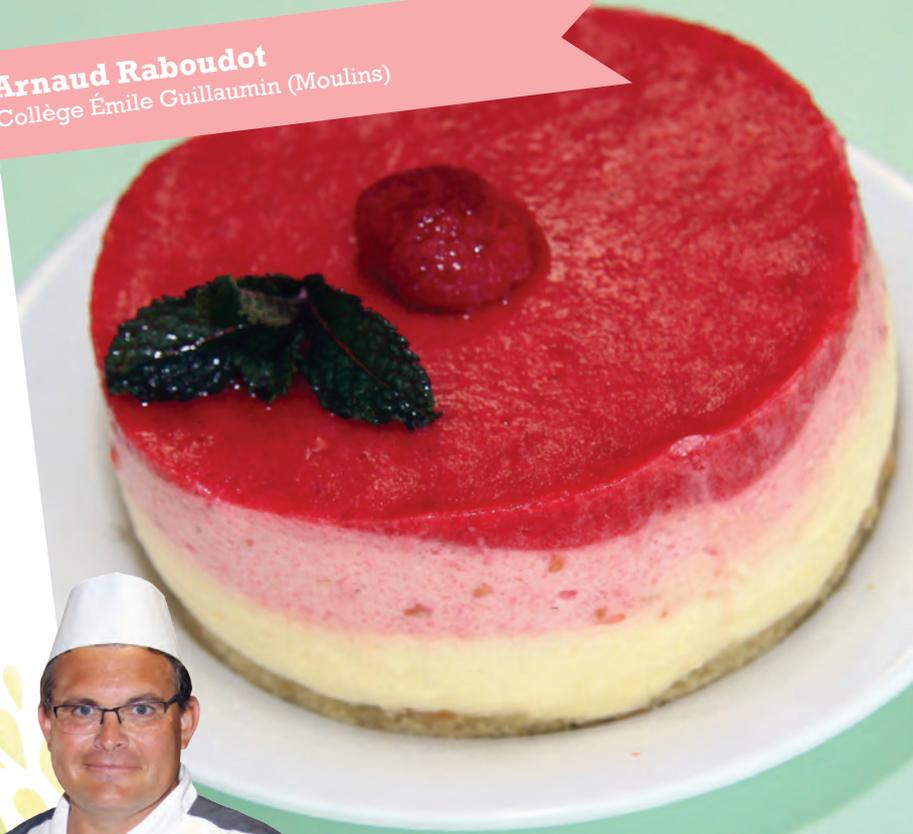
### Préparation :

**Biscuit** : préchauffer le four à 180 °C. Monter les blancs en neige ferme avec 2 cl de jus de citron, le sucre vanillé et 20 g de sucre semoule. Mélanger le sucre glace avec la poudre d'amandes. Incorporer délicatement l'appareil monté à ce mélange. Verser cette préparation sur du papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie. Étaler sur une épaisseur de 2 cm. Cuire 30 minutes. Le biscuit doit être moelleux.

**Bavarois** : faire ramollir 14 g de gélatine dans l'eau. Faire bouillir 13 cl d'eau et 180 g de sucre semoule. Ajouter les feuilles de gélatine essorées dans l'eau et le sucre hors du feu. Dans un blender, mettre les mangues, 3 cl de jus de citron, le mélange eau et sucre. Mixer. Laisser refroidir. Monter 35 cl de crème en chantilly. Incorporer la crème fouettée au mélange de fruits mixés. Conserver au frais. Renouveler la préparation précédente mais avec 350 g de framboises cette fois-ci.

**Dressage** : dans un emporte-pièce extensible en inox d'une hauteur de 5 cm, mettre le biscuit, puis une couche de mousse à la mangue. Étaler et lisser. Renouveler l'opération avec la mousse aux framboises. Faire tremper 6 g de gélatine pour les ramollir. Réaliser un sirop avec 8 cl d'eau et 8 g de sucre. Dans un blender, mettre le sirop, la gélatine essorée et 10 g de framboises. Mixer l'ensemble. Passer la préparation au chinois pour éviter les grains. Laisser refroidir. Napper les biscuits avec ce mélange. Conserver au frais 1 heure minimum. Retirer les cercles délicatement au moment de servir.

Arnaud Raboudot  
Collège Émile Guillaumin (Moulins)





6 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Charlotte au chocolat

### Ingrédients :

- 24 biscuits à la cuillère
- 250 g de chocolat noir 64 %
- 250 g de sucre semoule
- 100 g de beurre
- 50 cl d'eau
- 30 g de sucre glace
- 25 cl de crème épaisse
- 5 cl d'alcool de votre choix ou de vanille
- 4 œufs
- 1 feuille de gélatine

### Préparation :

Mettre le sucre semoule et l'eau à bouillir afin de faire un sirop. Après ébullition, ajouter l'alcool ou la vanille. Tapisser le fond et les bords d'un moule à charlotte avec les biscuits préalablement imbibés de sirop.

Mettre le chocolat à fondre dans un bain-marie. Puis ajouter le beurre. Lisser avec une spatule une fois le mélange fondu. Faire ramollir la feuille de gélatine dans de l'eau froide et ajouter au mélange. Retirer du bain-marie et laisser refroidir.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Ajouter ces premiers à l'appareil et mélanger à la spatule. Puis ajouter à la crème.

Monter les blancs en neige. À la fin, ajouter le sucre glace pour obtenir des blancs « serrés ». Les incorporer délicatement à la préparation jusqu'à l'obtention d'un appareil bien lisse. Le verser dans un moule, puis tapoter doucement afin de retirer les bulles d'air.

Recouvrir avec le reste des biscuits.

Mettre au frigo jusqu'au lendemain.

Démouler, décorer et servir.

Jean-François Estupina  
Collège François Rabelais (Néris-les-Bains)





10 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Charlotte aux framboises

### Ingrédients :

- 1 boîte de biscuits à la cuillère
- 500 g de framboises
- 250 g de sucre
- 50 cl de crème fleurette 35 %
- 40 g de sucre glace
- 15 g de gélatine

### Préparation :

Monter la crème et le sucre glace en chantilly. Réserver.

Écraser les framboises dans une casserole à petit feu et y ajouter le sucre afin d'obtenir un coulis. Y faire fondre la gélatine. Laisser refroidir jusqu'à obtenir une préparation gélifiée mais pas complètement.

Incorporer délicatement la crème fouettée pour obtenir une mousse de framboises.

Préparer le moule à charlotte en le chemisant de biscuits à la cuillère préalablement trempés dans de l'eau au sirop.

Incorporer la mousse.

Laisser refroidir au réfrigérateur 4 heures minimum avant de service.

Utiliser le reste de coulis pour décorer les assiettes.

**Nicolas Ribet**  
Collège André Boutry (Lurcy-Lévis)





8 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Feuilleté aux pommes

### Ingrédients :

- 250 g de pâte feuilletée
- 5 pommes golden
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de vanille

### Préparation :

Étaler la pâte en bandes de 4 cm de large par 15 cm de long.

Battre les œufs en omelette, incorporer le sucre et la vanille.

Napper les bandes de feuilletage de cette préparation.

Évider les pommes à l'aide d'un vide-pomme.

Couper en fines lamelles et disposer en quinconce sur toute la longueur à mi-hauteur de la pâte feuilletée.

Raboter l'autre moitié de la pâte sur la base des lamelles de pommes.

Rouler pour obtenir une rose à placer sur une plaque beurrée et farinée au four.

Laisser cuire 20 à 25 minutes à 180/190 °C.

Sortir du four, laisser refroidir et saupoudrer de sucre glace avant de servir.

**Jean-Pierre Gautier**  
Collège des Chenevières (Jaligny-s/Besbre)



★ ★ ★  
Il est possible de servir ce feuilleté aux pommes accompagné d'une boule de glace à la pomme, à la vanille, au spéculos...

*L'astuce du chef !*





6 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Flan maraichin

### Ingrédients :

#### *Pâte*

- 250 g de farine
- 50 g de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à s. de sucre
- 1/2 verre de lait
- 1 pincée de sel

#### *Appareil*

- 75 cl de lait
- 6 œufs
- 2 c. à s. de sucre
- 1 c. à s. de crème épaisse
- 1 gousse de vanille  
et un bâton de cannelle

### Préparation :

***Pâte*** : mélanger la farine avec le beurre, une pincée de sel, le sucre, les jaunes d'œufs et le lait. Étaler la pâte ainsi obtenue pour former une galette ronde. Tapiser un moule à soufflé beurré et fariné en laissant retomber une petite bordure de pâte à l'extérieur. Piquer avec une fourchette et pré-cuire 10 min à 180 °C.

***Appareil*** : chauffer le lait avec le bâton de cannelle et la gousse de vanille fendue. Battre les œufs en omelette avec le sucre et la crème.

Ajouter progressivement le lait chaud parfumé en fouettant.

Verser la préparation dans le fond de pâte cuite.

Cuire à four doux au bain-marie 20 à 30 minutes et laisser refroidir.

Le flan doit être bien figé avant de démouler.

Murielle Faivre  
Collège Jules Ferry (Montluçon)





12 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Fondant chocolat/marron

### Crème anglaise parfumée à la menthe fraîche

#### Ingrédients :

##### Fondant

- 500 g de crème de marrons
- 100 g de chocolat noir
- 100 g de beurre
- 3 œufs

##### Crème anglaise

- 200 g de sucre
- 1 l de lait
- 8 jaunes d'œufs
- 1 botte de menthe

#### Préparation :

**Pour le gâteau** : faire fondre le chocolat et le beurre au bain-marie. Lorsque le mélange est fondu, ajouter la crème de marrons en fouettant. Battre les œufs entiers et les incorporer progressivement en remuant vivement pour obtenir une préparation homogène. Déposer la préparation dans un moule à gâteau. Enfourner 20 minutes à 160 °C.

**Pour la crème** : porter le lait à ébullition avec les feuilles de menthe préalablement lavées. Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre, puis verser le lait chaud tout en remuant. Chinoiser l'ensemble dans une casserole et réchauffer le mélange à feu moyen. Sans cesser de remuer, guetter le moment où la crème s'épaissit. Attention, ne pas laisser bouillir. Retirer du feu et fouetter activement. Laisser refroidir avant de servir.

**Julien Guillot**  
Collège Jean-Baptiste Desfilhes (Bellenaves)





10 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Framboisier

### Ingrédients :

#### Génoise

- 625 g de framboises
- 250 g de sucre
- 250 g de farine
- 8 œufs

#### Crème mousseline

- 100 g de sucre
- 75 g de farine
- 62,5 cl de lait
- 30 cl de chantilly
- 5 jaunes d'œufs
- 4 cl de vanille liquide

#### Décor

- 30 cl de chantilly
- Menthe
- Amandes effilées

### Préparation :

Pour confectionner la génoise, battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à obtention d'une mousse. Tamiser la farine et l'incorporer au mélange à l'aide d'une spatule. Verser l'appareil dans un moule beurré et laisser cuire 15 minutes à four chaud (160 °C).

Pour la crème mousseline, faire chauffer le lait avec la vanille. Blanchir les jaunes et le sucre puis incorporer la farine. Mélanger la préparation au lait et porter à ébullition tout en remuant. Laisser refroidir.

Monter la chantilly. La mélanger avec la crème entièrement refroidie et ajouter les framboises. Préparer un sirop pour imbibber les génoises.

Pour finir, disposer une première moitié de génoise imbibée dans votre plat et recouvrir d'une couche de crème mousseline.

Recouvrir par-dessus le reste de la génoise imbibée.

Étaler la chantilly à l'aide d'une spatule sur les côtés du gâteau et terminer le dessus avec des framboises entières et des amandes effilées.

Placer au réfrigérateur quelques heures avant de servir.

**Alban Guglielmini**  
Collège Lucien-Colon (Lapalisse)





8 pers.

DESSERT

## Gourmandise aux fraises

### Ingrédients :

#### Pâte à choux

- 150 g de farine
- 80 g de beurre
- 30 g de sucre
- 4 œufs
- 25 cl d'eau
- Sel

#### Crème pâtissière

- 125 g de sucre
- 60 g de farine
- 50 cl de lait
- 4 jaunes d'œufs
- une gousse de vanille

#### Décor

- 100 g de sucre glace
- 50 cl de crème liquide (30 % de mat. gr.)
- 250 g de fraises

### Préparation :

**Pâte à choux** : porter à ébullition la totalité de l'eau, du beurre, du sel et du sucre. Hors du feu ajouter la farine. Dessécher la pâte sur feu vif afin qu'elle ne colle plus aux doigts. Incorporer les œufs un par un. Coucher les éclairs avec une poche sur une plaque à pâtisserie. Cuire 25 minutes à 180 °C puis 10 minutes à 150 °C.

**Crème pâtissière** : porter à ébullition le lait. Blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter la farine et l'extrait de vanille (ou sucre vanillé). Ajouter le lait bouillant et remettre sur le feu pour cuire doucement la crème 5 minutes. Laisser refroidir.

**Garniture** : laver et équeuter les fraises. Monter la crème fraîche en chantilly.

**Montage** : découper le chapeau des éclairs. Napper de crème pâtissière. Déposer les morceaux de fraises. Ajouter la chantilly et replacer le chapeau.

**Christian Chabanol**  
Collège Émile Guillaumin (Cosne-d'Allier)





4 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Le Grenoblois

### Ingrédients :

- 250 g de farine
- 160 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 2 jaunes d'œufs  
+ un pour la dorure
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

### Préparation :

Mélanger les jaunes, le sucre, le sel et le beurre jusqu'à ce que le mélange soit crémeux. Ajouter ensuite la farine et la levure.

Mélanger rapidement puis former un boudin du diamètre de vos biscuits. Placer le 30 minutes au réfrigérateur.

Préchauffer votre four à 180 °C. Sortir le boudin de pâte du réfrigérateur et trancher des biscuits d'environ 1 cm d'épaisseur.

Les déposer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Badigeonner les biscuits de jaune d'œuf additionné à un peu d'eau pour les dorer.

Enfourner pour 20 minutes de cuisson.

Laisser complètement refroidir sur une grille avant de déguster.

Valérie Vincent  
Collège George Sand (Huriel)





6 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Marbré au chocolat

### Ingrédients :

- 250 g de farine
- 200 g de sucre
- 75 g de beurre mou
- 20 cl de lait
- 1 paquet de levure
- 1 tablette de chocolat au lait (environ 100 g)

### Préparation :

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Pendant ce temps, mélanger au batteur les œufs et le sucre jusqu'à blanchir la préparation. Ajouter la farine, la levure, la crème puis le beurre mou.

Partager la pâte en deux. Ajouter le chocolat à la première, puis mélanger. Laisser la seconde telle quelle.

Dans un moule beurré et fariné, verser les deux préparations en alternant.

Faire des dessins avec une fourchette.

Enfourner à four chaud à 165 °C pendant 35 minutes environ.

Servir froid.

**Agnès Aufauvre**  
Collège Jeanne Cluzel (Montmarault)





6 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Melon à la crème et à la menthe fraîche

### Ingrédients :

- 3 melons
- 300 g de crème fraîche épaisse
- 40 g de feuilles de menthe
- Sucre selon le goût

### Préparation :

Faire des billes de melon.

Ajouter le sucre pour faire dégorger au minimum 3 heures ou la veille.

Égoutter.

Mélanger le jus et la crème.

Ciseler la menthe. Conserver quelques feuilles pour la décoration.

Mélanger le tout.

Mettre en verrine. Servir très frais.

**André Dubouchet**  
Collège Victor Hugo (Le Donjon)





12 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Oeufs au lait au chocolat de l'abbaye de Sept Fons

### Ingrédients :

- 300 g de sucre semoule
- 12 œufs
- 100 g de chocolat nutrichoco ou cacao bio de l'abbaye de Sept Fons
- 2 l de lait

### Préparation :

Avec un batteur, mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Faire tiédir le lait en y incorporant la poudre de chocolat.

Verser sur le mélange œufs/sucre en mélangeant bien.

Remplir les ramequins avec la préparation et faire cuire au four au bain-marie à 150 °C pendant 20 minutes environ.

**Laurent Fraise**  
Collège Jean de la Fontaine (St-Germain-des-Fossés)





8 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Tarte aux fraises

### Ingrédients :

- 500 g de fraises
- 500 g de farine
- 500 g de crème
- 300 g de sucre
- 200 g de beurre
- 80 g de noix de coco en poudre
- 60 g de poudre à crème
- 9 œufs
- ¼ de sachet de levure
- Vanille

### Préparation :

**Pâte :** mélanger la farine, 200 g de sucre et la levure au batteur. Ajouter 3 œufs ainsi que le beurre ramolli. Réserver au frais.

Équeuter, laver et émincer les fraises. Réserver au frais.

**Appareil :** mélanger 6 jaunes d'œufs, 100 g de sucre, la poudre à crème, la vanille, la noix de coco en poudre et la crème.

Abaissier et foncer votre pâte à tarte.

Verser l'appareil sur votre fond de tarte.

Cuire 35 minutes à 180 °C.

Laisser refroidir.

Disposer en harmonie vos fraises émincées.

Napper et saupoudrer de noix de coco râpée.

**Mylène Mondière**  
Collège Jules Verne (Le-Mayet-de-Montagne)





4 pers.

D  
E  
S  
S  
E  
R  
T

## Tiramisu

### Ingrédients :

- 24 biscuits à la cuillère
- 250 g de mascarpone
- 100 g de sucre roux
- 30 g de cacao amer
- 10 g de sucre vanillé
- 3 œufs
- 50 cl de café
- 10 cl de crème liquide
- 5 cl de Marsala aux œufs

### Préparation :

Séparer le blanc des jaunes d'œufs. Monter les blancs en neige puis monter la crème liquide en chantilly.

Mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment du mélange.

Ajouter le mascarpone, la chantilly puis les blancs montés en neige au mélange précédent.

Mouiller les biscuits rapidement dans le café additionné de Marsala, et disposer dans un plat, mettre une couche de la préparation puis recommencer l'opération couche par couche (3 à 4 couches).

Pour finir saupoudrer de cacao et réserver 4 heures minimum au frais avant de servir.

**Fabrice Crespy**  
Collège Émile Mâle (Commentry)



★★★★★  
Le tiramisu  
préparé la veille  
est encore meilleur !

*L'astuce du chef !*



# LES CHEFS CUISINIERS DES COLLÈGES DÉPARTEMENTAUX DE L'ALLIER





## Recettes élaborées par les chefs cuisiniers des collèges départementaux de l'Allier

Conseil Départemental de l'Allier  
1 avenue Victor-Hugo  
BP 1669  
03016 Moulins cedex  
Tél : 04 70 34 40 03  
[www.allier.fr](http://www.allier.fr)



Allier  
le Département

