



Rencontres 2019

Les recettes des chefs

ENTREE

Verrine à la betterave, fromage frais bio et noix - Nathalie ROMPION	Page 3
Gaspacho - Philippe GENUITE	Page 4

VIANDE /POISSON/VEGETARIEN

Lentilles et céréales gourmandes à la provençale - Anthony ROUTHIAU	Page 5
Wrap poulet crudités – Laurent LE GAL	Page 6
Samoussa de colin aux légumes – Sébastien RABOUAN	Page 7

DESSERT

Chou garni de mousse au chocolat blanc et compote de poire vanille – Emmanuelle GUERIN	Page 8
Sablés aux pommes – Emmanuel BOUSSION	Page 9

Présentation des Chefs



BOUSSION Emmanuel	COLLÈGE LYCÉE NOTRE DAME - LA SALLE DE VIHIERS
GENUITE Philippe	COLLÈGE SAINT-EXUPÉRY - CHALONNES SUR LOIRE
GUERIN Emmanuelle	RESTORIA - Site ESA - ANGERS
LE GAL Laurent	SCOLAREST - Collège La Madeleine - ANGERS
RABOUAN Sébastien	LYCÉE DAVID D'ANGERS - ANGERS
ROMPION Nathalie	MFR Les sources - LA MEIGNANNE
ROUTHIAU Anthony	Papillote et Compagnie (EPARC) - ST-BARTHÉLEMY-D'ANJOU

Verrine de betterave, fromage frais bio et noix de Nathalie ROMPION de la MFR de la Meignanne

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 100 convives Adultes - 78 gr.

Ingrédients	Quantité	
- Citron	3.000	pièces
- Betterave rouge cuite bio	2.500	kg
- Fromage frais ail et fines herbes bio	1.880	kg
- Fromage blanc bio	1.250	kg
- Tomme bio locale	0.630	kg
- Noix déshydraté	0.380	kg
- Sel et poivre	0.000	kg

PROGRESSION DE LA RECETTE

- Réserver un peu de betterave pour la décoration,
- Couper le reste des betteraves en gros morceaux puis mettre dans le mixer avec la moitié du fromage blanc, le jus des citrons, sel et poivre,
- Mixer jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène,
- Remplir les verrines avec cette préparation,
- Concasser grossièrement les noix et les disposer sur le mélange betterave,
- Couper la tomme en petits cubes et ajouter sur les noix,
- Mélanger le fromage frais ail et fines herbes avec le reste de fromage blanc puis placer le mélange dans les verrines,
- Râper les betteraves restantes et parsemer sur le dessus des verrines,
- Réserver au frais jusqu'au service.

Grammage portion (1 pers.) : 78 g





Coût portion (1 pers.) : 0.33 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	5.36 g	Energie :	143.90 Kcal
Lipides :	12.01 g (dont ajoutés : 6.18 g)		601.50 Kj
Glucides :	3.59 g (dont sucres : 3.01 g)	Calcium :	96.03 mg
P / L :	0.45	Sel :	398.14 mg

Allergènes : Présence : lait, coque. - Trace : aucun

Gaspacho de Philippe GENUITE du Collège St Exupéry de Chalonnes sur Loire

Difficulté :  Bio :  Local : 
 Temps :  Label :  Fait maison : 

pour 100 convives Adultes (à domicile) - 131 gr.

Ingrédients	Quantité	
- Tomate brut	6.000	kg
- tomate coulis	2.500	kg
- Concombre	2.000	kg
- Poivron rouge	1.600	kg
- Pain de mie	1.000	kg
- Huile d'olive	0.600	litre
- Basilic	0.500	kg
- Vinaigre de xérès	0.150	litre
- Ail	0.100	kg
- Tabasco	0.000	litre
- Sel/ poivre	0.000	kg

PROGRESSION DE LA RECETTE

- Laver les légumes puis retirer le pédoncule des tomates et les couper en quartiers.
- Fendre le poivron en deux, retirer les parties blanches - En réserver 1/4,
- Éplucher le concombre et retirer les pépins - En réserver 1/4,
- Éplucher et dégermer l'ail; Imbiber la tranche de pain mie grillé avec de l'eau froide puis l'essorer légèrement;
- Mixer au robot les tomates avec le poivron, le concombre, l'ail, la tranche de pain de mie, le jus de tomate, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, un trait de tabasco, le vinaigre et sel et poivre;
- Rectifier la consistance avec un peu d'eau si nécessaire;
- Placer au réfrigérateur pendant 2 heures; Dressage :
- Tailler le reste du concombre et du poivron en petits dés;
- Découper les tranches de pain de mie en petits croûtons et les faire colorer dans une poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive;
- Verser le gaspacho bien froid dans les verrines;
- Ajouter les dés de légumes, les croûtons, un filet d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic émincées.

Grammage portion (1 pers.) : 131 g

Coût portion (1 pers.) : 0.31 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	2.10 g	Energie :	112.22 Kcal
Lipides :	7.63 g (dont ajoutés : 1.11 g)		469.06 Kj
Glucides :	8.80 g (dont sucres : 3.65 g)	Calcium :	30.30 mg
P / L :	0.27	Sel :	137.20 mg

Allergènes : - Présence : gluten, sulfites. - Trace : lait.

Lentilles et céréales gourmandes à la provençale d'Anthony ROUTHIAU de PAPILOTE & COMPAGNIE (EPARC) - St Barthélémy d'Anjou

Difficulté :



Bio :



Local :



Temps :



Label :



Fait maison :



pour 100 convives Adultes - 219 gr

Ingrédients	Quantité	
- Tomate	3.000	kg
- Céréales gourmandes	3.000	kg
- Aubergine	3.000	kg
- Carotte	3.000	kg
- Courgette	3.000	kg
- Feta de brebis	2.500	kg
- Lentille verte	2.000	kg
- Oignon	2.000	kg
- Basilic	1.000	kg
- Poivron jaune	1.000	kg
- Poivron rouge	1.000	kg
- Huile d'olive	0.500	litre
- Sel et poivre	0.000	kg

PROGRESSION DE LA RECETTE

- Éplucher et laver les légumes et les tailler en brunoise,
- Faire sauter individuellement chaque légume avec de l'huile d'olive sauf les carottes,
- Faire gonfler les céréales gourmandes en suivant le mode opératoire,
- Ciseler les oignons, les faire revenir avec les carottes coupées en brunoise,
- Ajouter les lentilles, mouiller à hauteur avec de l'eau et un peu de bouillon de légumes,
- laisser cuire 30 à 40 minutes à couvert,
- Ciseler le basilic,
- Mélanger tous les éléments : lentilles, céréales, légumes ratatouille et féta,
- Rectifier l'assaisonnement,
- Dresser dans des verrines et réserver au frais.

Grammage portion (1 pers.) : 219 g

Coût portion (1 pers.) : 0.99 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	14.28 g	Energie :	304.19 Kcal
Lipides :	12.50 g (dont ajoutés : 4.38 g)		1271.50 Kj
Glucides :	33.66 g (dont sucres : 6.40 g)	Calcium :	137.63 mg
P / L :	1.14	Sel :	1091.23 mg

Allergènes : Présence : gluten, soja, lait. - Trace : œufs, coque, céleri, moutarde, sésame, lupin

Wrap poulet crudités de Laurent LE GAL de SCOLAREST

Collège La Madeleine ANGERS

Difficulté : 

Bio : 

Local : 

Temps : 

Label : 

Fait maison : 

pour 200 portions Adultes - 573 gr.

Ingrédients	Quantité	
- Galette de maïs	100.000	pièce
- Filet de Poulet	5.000	kg
- Carottes râpées	3.000	kg
- Céleri-rave râpé	3.000	kg
- Fromage blanc	2.000	kg
- Batavia	3.000	pièce
- Échalote	0.200	kg
- Ciboulette	0.200	kg
- Épices mexicaines	0.100	kg

PROGRESSION DE LA RECETTE

- Étaler la galette,
- Faire une chiffonnade avec la batavia et la déposer sur la galette,
- Disposer la crème à l'échalote et ciboulette sur la galette,
- Rôtir les émincés de poulet avec les épices au four à 180 ° pendant 10-12 min,
- Regrouper les carottes râpées, le céleri râpé et les émincés de poulet,
- En répartir sur la galette puis rouler en wrap,
- Couper les wraps en 2 en biseau.

Grammage portion (1 pers.) : 573 g

Coût portion (1 pers.) : 0.34 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines : 50.68 g	Energie :	2002.02 Kcal
Lipides : 13.53 g (dont ajoutés : 0.79 g)		8368.45 Kj
Glucides : 419.38 g (dont sucres : 1.29 g)	Calcium :	25.87 mg
P / L : 3.75	Sel :	474.68 mg

Allergènes : Présence : lait, céleri. - Trace : aucun

Samoussa de colin aux légumes de Sébastien RABOUAN du lycée David d'Angers

Difficulté : 	Bio : 	Local : 
Temps : 	Label : 	Fait maison : 

pour 200 portions Adultes - 69 gr.

Ingrédients	Quantité	
- Feuille de brick	100.000	pièce
- filet de colin breton	6.000	kg
- Œuf frais bio	3.000	pièce
- tomates	3.000	0
- Carotte	2.000	kg
- Poireau	2.000	kg
- Oignon rouge	0.600	kg
- Huile d'olive	0.200	litre
- Ail	0.160	kg
- Sel de Guérande	0.040	kg
- Curry	0.020	kg

PROGRESSION DE LA RECETTE

- Hacher l'ail et les oignons et les faire suer dans une poêle avec un filet huile d'olive,
- Couper les carottes et le poireau en julienne et les ajouter à l'ail et oignon,
- Ajouter le curry, saler poivrer puis faire une demi cuisson et réserver,
- Trancher les tomates et réserver,
- Couper le colin en cube de 30 gr environ et réserver,
- Couper les feuilles de brick en deux et plier en deux dans le sens de la longueur puis garnir avec les tomates, la julienne de légumes, les cubes de colin, une pincé de sel de Guérande
- Appliquer sur chaque samoussa du jaune d'œuf pour bien coller la feuille de brick et plier en triangle.
- Les faire cuire à la poêle avec un peu d'huile d'olive.

Grammage portion (1 pers.) : 64 g			
Coût portion (1 pers.) : 0.37 €			
Valeurs nutritionnelles :			
Protéines :	4.83 g	Energie :	48.31 Kcal
Lipides :	1.43 g <i>(dont ajoutés : 0.20 g)</i>		201.92 Kj
Glucides :	4.03 g <i>(dont sucres : 0.96 g)</i>	Calcium :	14.41 mg
P / L :	3.38	Sel :	473.64 mg

Allergènes : Présence : gluten, œufs, poisson. Trace : aucun

Chou garni de mousse au chocolat blanc et compote de poire vanille d'Emmanuelle GUERIN de RESTORIA site de l'ESA Angers

Difficulté :  Bio :  Local : 
 Temps :  Label :  Fait maison : 

pour 200 convives Adultes (à domicile) - 72 gr.

Ingrédients	Quantité	
- Œuf frais brut	24.000	piece
- Chocolat blanc déshydraté	4.000	kg
- Crème 35%	4.000	litre
- Poire brut	2.400	kg
- Eau	1.500	litre
- Farine de blé	0.900	kg
- Beurre demi-sel	0.600	kg
- Sucre poudre	0.060	kg

PROGRESSION DE LA RECETTE

Pâte à chou :

- Faire bouillir l'eau et le beurre puis ajouter la farine et le sucre,
- Mélanger et incorporer les œufs un à un,
- Pocher les choux et préchauffer le four à 200°;
- Cuire les choux pendant 15 min à 200° puis 10 min à 180°,

Mousse au chocolat blanc :

- Porter à ébullition la crème liquide,
- Mettre le chocolat blanc dans un saladier,
- Verser la crème sur le chocolat afin d'obtenir une ganache,
- Laisser refroidir puis battre la crème pour la monter.

Compote de poires à la vanille :

- Pocher les poires dans un sirop vanillé,
- Couper les poires en brunoise,
- Dresser la mousse dans les choux et disposer la compote de poire vanillée par-dessus.

Grammage portion (1 pers.) : 72 g

Coût portion (1 pers.) : 0.18 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	3.33 g	Energie :	230.67 Kcal
Lipides :	16.61 g (dont ajoutés : 6.27 g)		964.19 Kj
Glucides :	16.98 g (dont sucres : 13.43 g)	Calcium :	75.28 mg
P / L :	0.20	Sel :	125.27 mg

Allergènes : Présence : gluten, œufs, lait - Trace : aucun

Sablés aux pommes d'Emmanuel BOUSSION

du collège lycée Notre Dame - La Salle de Vihiers

Difficulté : 
 Temps : 

Bio : 
 Label : 

Local : 
 Fait maison : 

pour 100 convives Adultes (à domicile) - 216 gr.

Ingrédients	Quantité	
Pâte sablée		
- Œuf frais	20.000	pièce
- Beurre demi-sel	3.400	kg
- Sucre poudre	2.000	kg
- Farine de blé	5.000	kg
- Extrait de vanille	0.010	litre
Crème mousseline		
- Œuf frais	10.000	pièce
- Lait entier	2.500	litre
- Sucre poudre	0.650	kg
- Préparation crème pâtissière	0.200	kg
- Beurre demi-sel brut	1.500	kg
- Pomme bio	6.000	kg

PROGRESSION DE LA RECETTE

Pâte sablée :

- Mélanger les œufs et le sucre puis ajouter le beurre et la vanille et ensuite la farine et réserver au frais,

Crème pâtissière :

- Faire chauffer le lait,
- Mélanger les œufs, le sucre et la poudre à crème,
- Verser le lait sur la préparation et cuire l'ensemble jusqu'à épaississement,
- Verser la crème dans un récipient puis filmer et réserver au frais,

Préparation des pommes :

- Peler les pommes et les couper en deux puis les tailler en fines lamelles et les disposer en lignes chevauchées,
- Saupoudrer de sucre et cuire au four 10 min à 180°.

Dressage :

- Étaler la pâte sablée puis découper des disques diamètre 5 cm et les mettre sur une plaque et cuire 15 min à 200°,
- Mettre le beurre dans le batteur puis fouetter,
- Incorporer la crème pâtissière à t° ambiante dans le beurre émulsionné,
- Garnir les sablés de crème à l'aide d'une poche,
- Rouler les bandes de pommes pour former des fleurs puis les déposer sur la crème.

Grammage portion (1 pers.) : 216 g

Coût portion (1 pers.) : 0.39 €

Valeurs nutritionnelles :

Protéines :	7.98 g	Energie :	699.46 Kcal
Lipides :	42.81 g (dont ajoutés : 27.99 g)		2923.76 Kj
Glucides :	70.55 g (dont sucres : 34.06 g)	Calcium :	60.38 mg
P / L :	0.19	Sel :	1053.63 mg

Allergènes : Présence : gluten, œufs, lait. - Trace : aucun

Les fournisseurs du repas

Bienvenue à la ferme	Coffrets Cadeaux
Boulangeries Pâtisseries Associées (BPA Beaucouzé)	Pain Bio
Brûlerie de la Maine	Café
Campus de Pouillé	Jus de pomme
Domaine de Rialland	Vin rouge
Favry emballage	Plateaux repas biodégradables
Palmer fruits Pomona Terreazur	Fruits et légumes
Vergers du Pré-Ferron	Pommes bio
Pichault (St Clément de la place) Trem'Lait	Produits laitiers
Savia	Poisson
Team Ouest	Oeuf
Volailles gastronome	Poulet

