

ÉDITION 2023



LES RECETTES DES ARDOISES ET PLANCHES

THÉMATIQUE : FLEXI-SPORTIF



LES MODES DE CONSOMMATION ÉVOLUENT...

De nouvelles pratiques alimentaires apparaissent puisque les modes de vie évoluent. Les préparations doivent s'adapter à une vie plus nomade et offrir plus de praticité. Le modèle du repas et les recettes classiques cèdent petit à petit leur place à l'apéro dinatoire, à la cuisine du monde et aux bouchées apéritives. Les bouchers et restaurateurs doivent donc imaginer de nouvelles propositions. Qui de mieux placés que les jeunes et futurs professionnels pour répondre à ce nouvel enjeu ?

Dans le cadre des concours Les Ardoises, les Centres de Formation en Apprentissage (CFA) des métiers de la bouche de plusieurs régions ont été sollicités. Les objectifs ? Créer une planche flexitarienne qu'un restaurateur pourrait facilement proposer à ses clients ou encore imaginer une ardoise composée de différentes bouchées à venir retirer chez son boucher pour la partager entre amis. Cette année, les participants ont dû respecter la thématique « flexi-sportive » !

Merci à eux pour leur ingéniosité et sérieux.
Bonne découverte !



SOMMAIRE

OCCITANIE	p.4-5
BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ	p.6-7
PAYS DE LA LOIRE	p.8-9
ÎLE-DE-FRANCE	p.10-11
NORMANDIE	p.14-15
NOUVELLE-AQUITAINE	p.16-17
GRAND EST	p.18-20
HAUTS-DE-FRANCE	p.21-23
AUVERGNE-RHÔNE-ALPES	p.24-25





OCCITANIE



Temps de cuisson
total : 6h

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.



« Des recettes saines et gourmandes
adaptées aux sportifs. »

Corentin EUPHRASIE, Clément GAUBERT,
Alexandre BANCAREL et Florent BOUSCAL
CFA de Rodez (12)

1. TARTARE DE VEAU ET D'AGRUMES

INGRÉDIENTS

- 200g de veau haché
- 1 orange
- 1 pomme
- 50g de noisettes
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 8 pickles d'oignon
- Ketchup
- Tabasco
- Citron
- Sel
- Poivre
- 150g de parmesan
- Huile d'olive
- Échalote

1. Cisailler finement la menthe la coriandre et l'échalote.
2. Tailler en petits dés l'orange la pomme et les pickles d'oignon.
3. Concasser les noisettes.
4. Presser un citron, ajouter le veau haché et bien mélanger.
5. Lier le tout avec du ketchup et le tabasco.
6. Disposer une cuillère de tartare sur une tuile de parmesan.

2. BRUSCHETTA AU FOIE DE VEAU

INGRÉDIENTS

- 150g de foie de veau
- 2 cuillères à soupe de pesto
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 radis
- 4 tranches de tomates séchées
- 1 pincée de sel et de poivre
- 4 pickles d'oignons
- 4 tranches de fromage Laguiole

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Découper le pain dans le sens de la longueur. Etaler deux cuillères à soupe de pesto sur les tranches de pain. Enfourner au four à 180°C pendant 10 min.
3. Faire chauffer la poêle avec un fond d'huile puis y mettre la tranche de foie. Ajouter l'ail et le persil découpés en lamelle préalablement.
4. Sortir le pain du four, disposer les tranches de foie de veau sur le pain. Parsemer de radis, tomates séchées, pickles d'oignons, roquettes et copeaux de parmesans.

NB : Le pain utilisé est un pain riche en protéines à base de farine complète, cranberry, mélange de graines.

3. CHIPS SANTÉ : LÉGUMES, BŒUF ET SAUCES GOURMANDES

INGRÉDIENTS

- 1 carotte
- 1 radis noir
- 1 panais
- 1 butternut
- 1 betterave
- 1 courgette
- 1 chou rouge
- Sel
- Poivre

1. Eplucher les légumes après les avoir lavés et séchés.
2. Trancher les légumes d'environ 2mm d'épaisseur à la trancheuse ou mandoline.
3. Saler et poivrer.
4. Préchauffer le four à 70°C.
5. Eplucher un rond de gîte de boeuf.
6. Couper un bloc d'environ 1kg.
7. Compacter le bloc dans un film plastique.
8. Une fois congelé trancher le bloc d'environ 2mm à la trancheuse.
9. Disposer les tranches sur une grille avec du papier cuisson.
10. Saler et poivrer.
11. Enfourner à 70°C et laisser déshydrater 7h à ventilation moyenne.
12. Mettre au four 6h laisser déshydrater à ventilation moyenne.
13. Laisser refroidir et déguster avec ses sauces.

4. MANTY AGNEAU ET JUS DETOX

INGRÉDIENTS

- 1 oeuf
- 200mL d'eau
- 550g de farine
- 1 cuillère à soupe de sel
- 1 épaule d'agneau
- 2 oignons
- Filet d'huile d'olives
- Pistaches
- Raisins secs
- Paprika
- Piment doux
- Sel/poivre
- 3 carottes
- 1 pamplemousse
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- Gingembre frais
- Sel poivre

1. Mélanger l'oeuf et le sel.
2. Ajouter la farine et l'eau.
3. Mélanger à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse compacte et élastique.
4. Laisser reposer 15 minutes puis passer au laminoir jusqu'à obtention d'une pâte bien transparente et élastique.
5. Mixer tous les ingrédients et servir à moitié verre dans des shots.
6. Bien relever les goûts avec le gingembre et le citron vert.
7. Garder un fond de ce jus sur une petite plaque et la mettre au congélateur durant 2 heures, puis la sortir et gratter à la fourchette pour former le granité.
8. Rajouter ce granité aux shots pour créer un jeu de texture et de température apportant une fraîcheur naturelle.

1. SANDWICH D'ENFER

INGRÉDIENTS

- 4 minis pains aux céréales
- 180g de fausse araignée
- ½ oignon rouge
- 4 minis asperges vertes
- 1 carotte
- Copeaux de parmesan
- Sauce piment et sésame
- Sel, Poivre
- Huile de pépin de raisin

1. Ciseler finement et faire frire l'oignon rouge dans de l'huile de pépins de raisins.
2. Cuire les asperges à l'eau légèrement salée, les faire refroidir dans de l'eau glacée pour fixer la chlorophylle. Les séparer en 2 moitiés dans la longueur.
3. Saisir la fausse araignée à l'huile de pépins de raisin, laisser reposer avant d'émincer.
4. Blanchir les lamelles de carotte à l'anglaise, refroidir et réserver.
5. Ouvrir le pain délicatement, mettre de la sauce piment-sésame sur les 2 faces avec l'oignon frit. Ajouter la lamelle de carotte et l'émincé de fausse araignée.
6. Ajouter les demi-asperges et quelques copeaux de Parmesan.
7. Dresser sur ardoise.

2. EPIGRAMME D'AGNEAU, POIRE ET ROQUEFORT

INGRÉDIENTS

- 1/4 de poitrine d'agneau désossée, parée
- 80g de farce fine de veau
- 200g de poire crue Bio
- 40g de Roquefort
- 5g de noisettes
- Sel, poivre
- Piment d'Espelette
- Cerfeuil
- Crépine
- Beurre

1. Laver les poires, les éplucher et les couper en brunoise puis les poêler dans une noisette de beurre.
2. Concasser les noisettes préalablement torréfiées.
3. Mélanger le roquefort à la farce fine avec le cerfeuil haché, le piment d'Espelette, les noisettes. Ajouter les poires en brunoise délicatement pour ne pas les écraser.
4. Disposer sur une feuille de polyéthylène un morceau de crépine, poser dessus le morceau d'épigramme d'agneau aplati à l'aplatisseur, ajouter l'appareil réalisé et rouler fermement.
5. Cuire au four à 160°C, 20 min.
6. Présenter sur ardoise avec des petits dés de poires. Servir.

3. MINIS FEUILLETÉS DE VEAU

INGRÉDIENTS

- 250g d'escalope de veau dans le rond de sous-noix
- 50g de farce fine de veau
- 1 demie échalote
- 1 gousse d'ail
- 150g de champignons de Paris
- 100g d'oignons jaunes
- Noilly Prat, sel et poivre
- 50g de Comté
- Crépine
- Beurre
- 80g de patate douce

1. Eplucher et émincer les champignons, les faire suer à la poêle avec la demi-échalote ciselée finement.
2. Ajouter l'ail écrasé et assaisonner.
3. Emincer l'oignon jaune et le faire cuire au beurre, ensuite déglacer avec le Noilly Prat.
4. Assaisonner et laisser mijoter 10 min. Réserver les deux préparations au froid.
5. Effeuilier les choux de Bruxelles, blanchir et les faire refroidir à l'eau glacée pour fixer la chlorophylle.
6. Prendre un cercle individuel, disposer la crépine, poser les escalopes et alterner une couche de champignons hachés mélangée avec farce fine et oignons.
7. Cuire au four à 160°C, 15 min.
8. Présenter sur ardoise et servir avec des tuiles au comté et une chips de patate douce.

4. TABLIER DE SAPEUR ET SA POMME SAUTÉE

INGRÉDIENTS

- 1 bonnet de boeuf
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- Sel, poivre
- 1 branche Thym
- 1 feuille Laurier
- ½ L de vin blanc sec
- 3 gousses d'ail
- Beurre clarifié
- Huile d'olive
- 2 pommes de terre
- 1 citron vert
- Mayonnaise allégée, citronnée
- 1 oeuf
- Moutarde
- 80 mL huile de colza
- Ciboulette

1. Cuire la veille le bonnet 3h dans de l'eau salée avec l'oignon clouté de girofle, le thym et le laurier. Après cuisson, mettre à refroidir.
2. Découper en morceaux le bonnet et le mettre à mariner 24h au vin blanc, avec deux gousses d'ail écrasées.
3. Egoutter, le lendemain, les morceaux de bonnet, les tremper dans un mélange crème, lait puis paner et faire cuire dans une poêle au beurre clarifié.
4. Eplucher et laver les pommes de terre. Les découper avec un découpoir du même diamètre que le bonnet.
5. Cuire au four les pommes de terre découpées après les avoir badigeonnées d'huile d'olive.
6. Monter la mayonnaise, alléger là avec l'incorporation du blanc d'oeuf battu en neige, ajouter la gousse d'ail écrasée, et de la ciboulette ciselée puis le jus d'un demi-citron vert avec un peu de zeste de citron vert.
7. Dresser la pomme de terre sautée dans le ramequin, disposer dessus le tablier de sapeur cuit, pocher une noix de mayonnaise allégée et citronnée et disposer un brin de ciboulette pour décoration.



BOURGOGNE-FRANCHE-COMTÉ



Temps de cuisson total : 4h10

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.



« Rien de mieux que votre artisan boucher pour une alimentation équilibrée ! »

Thomas BLIND, Théo JEANPERRIN,
Hugo COLIN et Louis MEISTER
CFA Municipal Jackie Drouet (90)

1. SAMOUSSA DE BOEUF

INGRÉDIENTS

- 200g de bœuf haché
- 200g de sauce tomate
- 2 feuilles de brick
- Sel, poivre
- 20g de haricots rouges
- Tabasco
- 20g de maïs
- Cumin
- 1 oignon
- Origan

1. Couper et faire revenir les oignons avec le haché de bœuf.
2. Ajouter le tabasco, le cumin, l'origan, la sauce tomate, les haricots rouges, le maïs. Mélanger le tout.
3. Préparer les feuilles de brick et ajouter la farce. Plier et présenter.

2. SUSHI DE VEAU

INGRÉDIENTS

- 150g de noix de veau
- 4 abricots secs
- 3 feuilles de chou
- zestes d'orange
- 20g de carotte
- Sel, poivre

1. Hacher le veau au couteau et couper les légumes.
2. Préparer les feuilles de chou et les échauder (6 min de cuisson).
3. Rouler les feuilles de chou avec le veau, les carottes, les zestes d'orange et les abricots secs.
4. Colorer le sushi entier (8 min) et le découper en portion de dégustation.

3. BURGER D'AGNEAU

INGRÉDIENTS

- 150g de collier d'agneau
- 25g de compoté d'échalotes
- 50g d'oignon
- 4 mini pains burger
- 25g de fromage à l'ail des ours
- sauce burger

1. Hacher l'agneau au couteau, le mélanger avec les oignons frits pour réaliser 4 petits steaks hachés.
2. Couper les pains burger et les marquer à la poêle.
3. Cuire les steaks et ajouter dessus le fromage en fin de cuisson.
4. Monter le burger, partie basse avec la compoté d'échalotes, le steak avec le fromage et la sauce sur la partie haute du pain burger.

4. CUILLÈRE DE FOIE DE VEAU À LA PATATE DOUCE

INGRÉDIENTS

- 200g de foie de veau
- Beurre
- 1 patate douce
- Ciboulette
- 2 oranges
- Piment d'Espelette
- du gras de bœuf

1. Éplucher et couper la patate douce en chips, les faire frire dans le gras de bœuf (15 min) et les disposer sur du papier absorbant.
2. Faire saisir le foie de veau (5 min) préalablement coupé en cube et déglacer avec le jus d'orange, ajouter le piment d'Espelette.
3. Dresser les cubes de foie avec les chips dans la cuillère.

PAYS DE LA LOIRE



Suggestion d'accompagnement :

Salade fraîche et légumes croquants de saison.

« Des recettes simples, gourmandes et bien relevées pour plaire à tout le monde ! »

Nolan NAURA, Tom LAURENT,
Baptiste MICHAUD et Sullivan BERNARDIN
URMA Vendée à la Roche-sur-Yon (85)



ÎLE-DE-FRANCE



Temps de cuisson
total : 40min

Suggestion d'accompagnement :
Mélange de chips et de légumes.

« Une ardoise dans le respect des traditions culinaires. »

SABATTE Charlie, THOMAS Antoine,
CAMU Ethan et FERRAZ Tiago
CFA de Versailles (78)



1. CARPACCIO DE VEAU ET BETTERAVE

INGRÉDIENTS

- 50g de veau dans la noix
- 1 betterave cuite
- 20g de noisettes torréfiées
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 3 càs d'huile de noix
- 1 asperge cuite
- Sel / poivre

1. Découper l'asperge en quatre.
2. Couper quatre fines lamelles de betterave et de veau.
3. Concasser les noisettes torréfiées.
4. Réaliser la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, l'huile de noix, le sel et poivre.
5. Ajouter les noisettes concassées dans la vinaigrette.
6. Disposer une lamelle de betterave, une lamelle de veau, déposer un morceau d'asperge au centre et un peu de mélange de noisette.
7. Rouler.

2. CORNET DE PANAIS ET BOEUF

INGRÉDIENTS

- 1 panais
- 10cl de crème
- 15g de beurre
- 50g de boeuf morceau à griller
- 1 feuille de brique

1. Découper la viande en fine lamelle.
2. Réaliser des caunes en feuille de brique, 10 minutes à four chaud.
3. Eplucher les panais, les couper en morceaux et les cuire.
4. Quand le panais est cuit, mixer le avec la crème, ajouter le beurre.
5. Remplir les caunes avec la purée et ajouter dessus le boeuf simplement revenu à la poêle.

3. CANNELER DE RIS DE VEAU

INGRÉDIENTS

- 10g de gelée ambrée en poudre
- 100mL d'eau
- 50g de ris de veau
- Persil
- Ail
- Huile d'olive
- 1 carotte

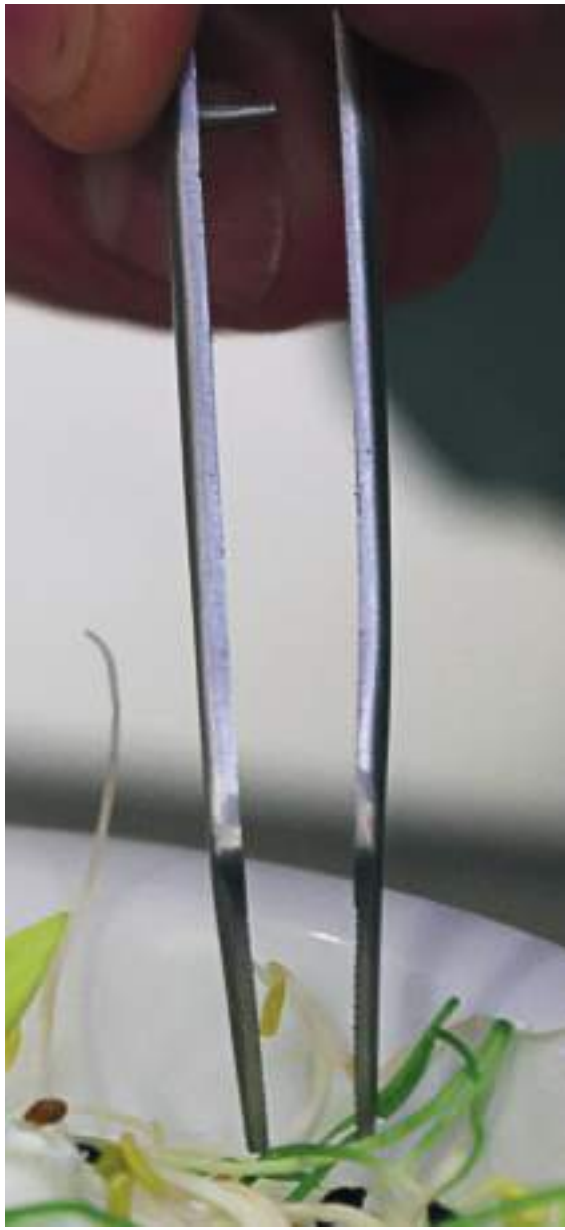
1. Faire pocher le ris de veau.
2. Faire bouillir l'eau avec la gelée et laisser refroidir.
3. Couper le ris de veau en morceaux et les faire cuir avec une cuillère à soupe d'huile d'olive 15 minutes à feu moyen avec l'ail et le persil.
4. Dans un moule à cannelés, déposer un peu de préparation de ris de veau et recouvrir avec la gelée.
5. Laisser refroidir une nuit.
6. Démouler.

4. PÂTÉ EN CROÛTE FAÇON TAJINE

INGRÉDIENTS

- 1kg de gigot d'agneau de lait des Pyrénées
- 250g de foie d'agneau
- 1 échalote
- 80mL de cognac
- 5g de sel
- 2g de poivre
- 3g noix de muscade
- 100g d'abricots sec
- 100g de figue
- 75g de pistache
- Pâte brisée

1. Hacher l'agneau, le foie et l'échalote.
2. Ajouter dans la farce le sel, poivre, cognac, muscade, abricots, figues et pistaches. Mélanger.
3. Dans un moule à pâté en croûte déposer la pâte.
4. Déposer la farce dans la pâte et recouvrir.
5. Cuire 40 minutes à 110°C.







© INTERBEV Normandie

NORMANDIE



Temps de cuisson
total : 40min

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.



© INTERBEV Normandie

« L'ardoise, véritable hommage aux exploitations traditionnelles normandes, présente 4 espaces de dégustation de produits. Passage du salé au sucré sur la même ardoise. »

Julie LEFEVRE, Louis HENOT,
Coraline DESHAYE et Théo GANDON
CFAIE de Val-de-Reuil (27)

1. LANGUE SAUCE PIQUANTE REVISITÉE

INGRÉDIENTS

- 4g de purée de pomme de terre
- 40g de feuille de brick
- 1 cubor de bœuf
- 40g de langue de bœuf
- 200g de tomate
- 10g de cornichon

1. Faire des traits sur les tomates dans la longueur avec un couteau d'office.
2. Plonger les tomates dans de l'eau en ébullition pendant 30 secondes pour les émulsifier.
3. Retirer la peau puis les couper en petits dés et les faire revenir dans de l'huile d'olive.
4. Avec l'eau bouillante des tomates, récupérer un verre et y diluer un Cubor de bœuf. Les ajouter aux tomates que vous avez fait revenir. Rajouter du thym et cuire à feu doux jusqu'à ce que ça ressemble à une purée.
5. Faire cuire une pomme de terre dans de l'eau. Puis l'éplucher et l'écraser à l'aide d'une fourchette
6. Émincer les cornichons, couper la langue de bœuf en morceaux de 10 grammes. Couper les feuilles de brick à la bonne dimension.
7. Rajouter des cornichons émincés et un peu de vinaigre d'alcool à la purée de tomate.
8. Enfin, insérer dans la feuille de brick : 5g de purée de tomate, 10g de langue de bœuf, 5g de purée de tomate et 1g de purée de pomme de terre. Plier la feuille de brick et la faire dorer dans une poêle 1 minute de chaque côté.

2. ROGNON DE VEAU ET SA POMME FLAMBÉE

INGRÉDIENTS

- 40g de pomme boskoop
- 16g de feuille de brick
- 32g de rognons de veau
- 40g de sucre
- 10cl d'eau
- 24g de beurre
- 16cl de Calvados

1. Couper en petits morceaux la pomme une fois épluchée.
2. Préparer le caramel en faisant fondre le beurre et le sucre dans une casserole avec un fond d'eau.
3. Faire revenir les rognons dans une poêle pendant 3-4 minutes. Une fois cuits, disposer-les dans les feuilles de brick et verser le caramel.
4. Refermer les feuilles de brick, les asperger de calvados et les faire flamber.

3. CUBES EN GELÉE DE POT-AU-FEU

INGRÉDIENTS

- 8g de viande à pot-au-feu
- 1,5g d'bignon
- 4,5g de gélatine verte et jaune
- 3g de carotte
- 3g de chou vert
- 4 gouttes de colorant jaune
- 2 gouttes de colorant bleu

1. Faire cuire votre pot-au-feu et laisser reposer jusqu'au lendemain.
2. Récupérer les morceaux de viande et les légumes.
3. Dans un verre doseur, mettre 1 litre du bouillon, une cuillère à café de sel, une pincée de muscade, puis répartissez à part égale dans 2 récipients.
4. Dans une casserole, mettre votre moitié de bouillon avec 2 sachets d'agar agar, 2 gouttes de colorant jaune et 2 gouttes de colorant bleu. Faire chauffer jusqu'à ébullition, puis réserver.
5. Dans une casserole, mettre l'autre moitié du bouillon avec 2 sachets d'agar agar et 2 gouttes de colorant jaune. Faire chauffer jusqu'à ébullition, puis réserver.
6. Envelopper votre préparation de pot-au-feu dans les préparations à l'agar-agar avant de servir.

4. BOULETTES D'AGNEAU À L'ABRICOT

INGRÉDIENTS

- 150g d'épaule d'agneau
- 30g d'abricot
- 2 cuillères à soupe de miel
- Ingrédients pour la sauce :**
- 1 cuillère à soupe de miel
- 10g d'abricot

1. Mélanger l'agneau haché et les abricots en cube avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre.
2. Former des boulettes de 45 grammes, puis les rouler dans une chapelure.
3. Enfourner à 180°C pendant 10 à 15 minutes.
4. Pendant que vos boulettes cuisent, préparer la sauce. Pour cela, mélanger le miel, les abricots découpés en petits cubes et un peu d'huile d'olive
5. Servir vos boulettes chaudes avec la sauce.

1. CHAUSSON DE BŒUF ET GASPACHO MAISON

INGRÉDIENTS

- 280g de pâte feuilletée
- 2 jaunes d'œuf
- 200g boeuf haché
- 4 brins de ciboulette
- 1 échalote
- 1 concombre
- 1 tomate
- 1 poivron vert
- 4 feuilles de basilic
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre

Préparation de la farce :

1. Couper finement la ciboulette et l'échalote.
2. Mélanger le tout avec le boeuf haché. Assaisonner avec sel, poivre et piment d'Espelette

Préparation le gaspacho :

3. Mixer tomate, concombre, poivron vert et basilic.
4. Assaisonner et mettre dans des verrines.

Préparation des chaussons :

5. Découper à l'aide d'un emporte-pièce rond la pâte feuilletée en plusieurs cercles.
6. Mettre au centre des cercles la farce.
7. Dorer les bords avec les jaunes d'œufs avant de refermer le chausson. Dorer les chaussons.
8. Cuire 15 min à 180°C.

2. LE CANNELLÉ ITALIEN

INGRÉDIENTS

- 50g veau
- 40g oignon
- 60g épinard
- 10cl sauce tomate
- 1/2 gousse d'ail
- 5 pâtes à lasagne
- Sel
- Poivre

1. Couper le veau en petits morceaux.
2. Faire revenir le veau.
3. Faire revenir l'oignon.
4. Ajouter les épinards aux oignons.
5. Ajouter la sauce tomate et l'ail.
6. Ajouter le veau.
7. Assaisonner.
8. Faire cuire 10 min les pâtes à lasagne.
9. Dimensionner en fonction du contenant.
10. Disposer les pâtes dans le contenant.
11. Cuire 15 min à 180°C.

3. JUXTAPOSITION D'AGNEAU TOASTÉ

INGRÉDIENTS

- 1 collier d'agneau
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 25cl de crème fraîche
- Menthe
- Raz el hanout
- Garram massala
- Piment d'Espelette
- Sel et poivre

1. Cuire l'agneau sous vide au bain marie à 80°C pendant 11h.
2. Passer au blender et former les toasts et les toaster.
3. Rapper les pommes de terre et l'oignon.
4. Dégorger et assaisonner.
5. Former les galettes.
6. Faire la chantilly à la menthe.

4. CROQUETTE DE TROYES

INGRÉDIENTS

- 40g de moutarde
- 15cl de crème fraîche
- 5cl de vin blanc
- 5g de chapelure
- 20g d'andouillette
- 10g de courgette
- 1 œuf
- Farine
- Fond de veau
- Rognons de veau

1. Cuire l'andouillette 7 min.
2. Mixer l'andouille cuite et la courgette cuite.
3. Former des boulettes et les faire frire.

Préparation de la moutarde :

4. Réduire le jus de veau.
5. Déglacer au vin blanc le fond de veau.
6. Ajouter la crème fraîche et la moutarde.



© Mcrea Photo

NOUVELLE AQUITAINE



Temps de cuisson
total : 11h

Suggestion d'accompagnement :

Recettes n°1 : Gaspacho - n°2 : épinards - n°4 : salade, tomate, pomme de terre et/ou haricot rouge



© Mcrea Photo

« Notre ardoise est faite pour vous faire découvrir la viande sous une autre approche via des trompes l'œil et des textures différentes. »

Paul BUCHERAUD, Melvyn DOMINON,
Arnaud SEGUIN et Justin TENAILLE
INSAV : L'Institut des Saveurs de Bordeaux (33)

GRAND-EST



Temps de cuisson
total : 6h

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.

« *L'ardoise nommée Le faim sportif contient tous les aliments dont le corps a besoin pour fonctionner correctement (protéines, glucides, lipides, vitamines et minéraux).* »



Thomas LAMBERT
et Brian HEYOB

CFA pôle des Métiers d'Epinal (88)



© Adeline COCHE

1. BŒUF-CAROTTE SUR CHAMPIGNON

INGRÉDIENTS

- 75g macreuse à pot-au-feu
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet garni
- 5g huile de tournesol
- 45g beurre
- 75g Côtes de Toul rouge
- 5g concentré de tomate
- 20g farine
- 75g fond brun de veau maison*
- 4 gros champignon de Paris
- 20g jus de citron
- 40g chapelure
- 10g gros sel
- Sel fin (Q.S.)
- Poivre gris (Q.S.)

1. Parer et découper la viande en cube de 25 g /pièce.
2. Éplucher et laver la carotte, l'oignon et l'échalote, les couper en petits dés.
3. Éplucher, laver et écraser la gousse d'ail. Laver le persil et le vert de poireau qui composera le petit bouquet garni.
4. Rissoler la viande sur toutes ses faces avec l'huile et 5 g de beurre. Saler et poivrer.
5. Ajouter la garniture aromatique et laisser suer durant quelques minutes. Dégraisser soigneusement, singer, puis torrifier la farine durant quelques minutes.
6. Mouiller avec le vin rouge et le fond brun de veau. Ajouter l'ail et le bouquet garni. Mijoter à couvert pendant 2h30.
7. Équeuter, éplucher et laver les champignons de Paris. Les cuire dans un blanc de cuisson (1L d'eau, 10 g de gros sel, 20 g de jus de citron et 40 g de beurre) à ébullition pendant 4 min.
8. Egoutter les têtes de champignons et les rouler dans la chapelure.
9. Décanner le boeuf une fois cuit. Dégraisser la sauce, vérifier sa liaison et son assaisonnement. La faire réduire si nécessaire. Effiloche la viande et la mélanger aux dés de carottes et à la sauce.
10. Farcir les champignons de Paris avec l'effiloche de boeuf-carotte.

2. AGNEAU AUX FRUITS SECS EN ABRICOTS

INGRÉDIENTS

- 75 g collier d'agneau
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse Ail
- 100g abricots secs
- 25g pruneaux secs
- 25g raisins secs
- 5g huile de tournesol
- 45g beurre
- 30g farine
- 150g fond brun de veau maison
- Sel fin (Q.S.)
- Poivre blanc (Q.S.)
- Ras el-hanout (Q.S.)
- Amandes effilées

1. Parer et découper la viande en cube de 25 g/pièce.
2. Éplucher et laver la carotte et l'oignon puis les émincer. Éplucher, dégermer et laver l'ail puis la hacher.
3. Tailler les abricots secs et les pruneaux secs en dés (garder 4 gros abricots pour les farcir).
4. Faire chauffer l'huile et le beurre et y faire dorer les cubes de viandes sur chaque face. Saler et poivrer. Singer avec la farine.
5. Ajouter la carotte, l'oignon et l'ail, puis faire revenir quelques minutes en remuant.
6. Ajouter le fond brun de veau et le ras el-hanout. Laisser cuire 2h à frémissement.
7. Ajouter les abricots, les pruneaux et les raisins secs à mi-cuisson.
8. Torrifier les amandes effilées dans le four chaud à 180°C pendant 10 min.
9. Décanner l'agneau une fois cuit, puis dégraisser la sauce. Rectifier l'assaisonnement et effiloche la viande.
10. Mélanger l'ensemble et garnir les abricots secs avec cette préparation. Ajouter quelques amandes effilées par-dessus.

NB : L'agneau aux fruits secs en abricots peut être réchauffé au four à chaleur tournante pendant 6 min à 180°C.

3. TARTARE DE VEAU AU KIVI SUR BLINIS AUX ÉPINARDS

INGRÉDIENTS

- 60g sous noix de veau
- 15g huile de tournesol
- ½ échalote
- 1 kiwi
- ½ citron vert
- 2g Tabasco
- Sel fin (Q.S.)
- Poivre blanc (Q.S.)
- 1 oeuf
- 100g lait
- 100g épinards
- 75g farine
- 5g poudre à lever

Préparation des blinis :

1. Laver les épinards, les essorer puis les réduire en purée.
2. Clarifier l'œuf. Mélanger le jaune au lait et à la purée d'épinards.
3. Incorporer la farine, la poudre à lever, le sel et le poivre puis mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Monter le blanc en neige avec une pincée de sel et l'incorporer délicatement à la pâte à l'aide d'une maryse.

5. Cuire les blinis à la poêle chaude avec un peu d'huile de tournesol (3 min par face). Laisser les blinis refroidir et les détailler à l'emporte-pièce puis réserver.

Préparation du tartare :

6. Parer et éplucher la sous noix de veau, la détailler en petits dés.
7. Mélanger le tartare de veau avec 5g d'huile de tournesol.
8. Éplucher, laver et ciseler finement l'échalote. Éplucher et couper en petits dés le kiwi (garder quelques

tranches pour le décor). Laver et râper un peu de zeste de demi-citron vert, puis récupérer un maximum de jus.

9. Mélanger le veau, l'échalote, le kiwi,

le zeste, le jus de citron, le tabasco et assaisonner à votre convenance.

10. Présenter le tartare sur les blinis avec un petit décor.

4. TRIPES EN POMMES DE TERRE

INGRÉDIENTS

- 50g tripes
- 100g sauce maison
- 150g de pommes de terre
- Sel fin (Q.S.)
- Poivre noir (Q.S.)

1. Sortir les tripes du bocal. Les faire fondre dans une casserole à feu doux pendant 15 min.

2. Éplucher, laver et détailler 4 gros cubes de pommes de terre.

3. Cuire les pommes de terre dans la sauce des tripes dans un sac sous vide, pendant 1h30 à 85°C dans le four vapeur.

4. Vider les pommes de terre cuites et les garnir de tripes découpées en lanière avec un peu de sauce.

5. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

NB : Les tripes en pommes de terre peuvent être réchauffées au four à chaleur tournante pendant 6 min à 180°C.

HAUTS-DE-FRANCE



Temps de cuisson
total : 48h

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.

« Une planche invitant le sportif à voyager avec des produits locaux. »

Kolyne BELMER, Elise BOULNOIS
et Théo OLLEVILLE
CMA Hauts-de-France - IREAM d'Amiens (80)



1. BAS CARRÉ DE VEAU

INGRÉDIENTS

Pour la viande :

- 140g de carré de veau
- 3g de thym
- Sel, poivre

Pour la fondue de poireaux :

- 250g de poireau
- 7g de beurre
- 50g d'échalote
- 10cl d'eau
- 1g de piment d'Espelette

Pour les crackers :

- 50g de farine complète
- 50g de mélange de graines
- 10g de parmesan
- 6cl d'eau
- 4cl d'huile d'olive
- 5g de tomate séchée
- 3g de parmesan

Préparation du rôti :

1. Ficeler en intégrant les branches de thym tout autour, assaisonner. Cuire sous vide le rôti, au thermoplongeur, à 64°C pendant 48h et le laisser reposer 10 min à température ambiante avant de le refroidir en cellule.
2. Mélanger tous les ingrédients pour les crackers dans un cul de poule.
3. Abaisser la pâte en deux feuilles de cuisson (2 à 3 mm maximum).
4. Enfourner à 180°C pendant 20 min.

Préparation de la fondue de poireaux :

5. Fondre le beurre dans une casserole, ajouter les échalotes ciselées et faire suer, mettre les poireaux émincés finement dans la casserole puis assaisonner avant de laisser réduire.

6. Ajouter un peu d'eau et faire compoter.

Montage :

7. Saisir les tranches de rôti sur plancha ou dans une poêle chaude.
8. Mettre les dés de tomates séchées sur les crackers et recouvrir avec la fondue de poireaux.
9. Disposer sur le dessus la tranche de

2. LANGUE FAÇON CARBONNADE

INGRÉDIENTS

Pour la viande :

- 140g de langue de boeuf
- 30g de carotte
- 30g d'oignons
- 10g d'échalote
- 100cl de Jenlain ambrée
- 7g de moutarde à l'ancienne
- 1g de sucre cassonade
- Sel, poivre

Pour le confit d'oignons :

- 200g d'oignon
 - 5cl de vinaigre balsamique
 - 6g de beurre
 - 5g d'épices
 - 40g de miel
- #### Pour le pain :
- 250g de farine complète
 - 175g d'eau
 - 5g de levure
 - 5g de sel
 - 50g de cranberries
 - 50g de raisins
 - 50g de noisettes

Préparation de la langue :

1. Mettre la langue dans de l'eau froide et porter à ébullition. Laisser mijoter 30 min.
2. Ajouter les carottes et les oignons puis laisser cuire pendant 1h.
3. Retirer la langue et l'éplucher.
4. Eplucher les échalotes puis les émincer. Faire suer les échalotes, ajouter le sucre, singer (farine), mettre la moutarde et mélanger le tout.
5. Mettre la langue pelée dans la préparation et recouvrir avec la bière. Porter à ébullition puis laisser cuire à feu doux pendant 1h30.

Préparation du confit d'oignons :

6. Faire suer les oignons dans un peu de beurre avant de déglacer au vinaigre balsamique. Laisser cuire les oignons à feu doux. Ajouter le miel et laisser compoter.

Montage :

7. Toaster le pain et déposer le confit d'oignons.
8. Saisir la tranche de langue sur une plancha ou dans une poêle chaude.
9. Déposer sur le confit d'oignons la tranche de langue.
10. Ajouter les pickles de carottes et d'oignons.

3. BROCHETTE D'AGNEAU FAÇON COUSCOUS

INGRÉDIENTS

- 140g de collier d'agneau
- 35g de carotte
- 35g d'oignon
- 30g de courgette
- 5g d'épices à couscous
- 20g de semoule fine
- 2cl d'huile de colza

1. Couper les oignons et carottes grossièrement.
2. Déposer le collier, saupoudrer d'épices à couscous et ficeler. Mettre le collier dans l'eau froide et porter à ébullition.
3. Ajouter les épices et laisser mijoter 1h.
4. Mettre les légumes et laisser cuire pendant 30 min.
5. Enlever les légumes et la viande.
6. Réduire la sauce jusqu'à obtenir un nappage.
7. Mélanger la semoule avec l'huile et un peu d'épices à couscous.
8. Etaler sur une plaque, enfourner à 180°C et laisser sécher.
9. Embrocher un morceau de carotte, un morceau d'agneau, un morceau de courgette et ainsi de suite jusqu'à remplir le pic à brochette.
10. Napper la brochette avec la sauce.
11. Ajouter un peu de semoule torrifiée sur le dessus de la brochette.

4. TARTARE DE BOEUF CHIMICHURRI

INGRÉDIENTS

Pour la viande marinée :

- 140g de dessus de palette
- 180g d'huile d'olive
- 11g de coriandre
- 10g d'ail
- 0,5g d'origan
- 2g de piment oiseau
- 5cl de citron
- 10g de poivron

- 15g de pomme Granny
- 15g de radis
- Sel, poivre

Pour 4 pains pita :

- 136g de farine boulangère
- 6g de levure
- 56g d'eau
- 2,4g de sel
- 1,6cl d'huile d'olive

Préparation des pains pita :

1. Délayer la levure avec 2 cas d'eau tiède.
2. Dans un saladier, verser la farine, le sel et le sucre. Former un puits. Ajouter la levure délayée puis l'eau en mélangeant au fur et à mesure. Ajouter l'huile.
3. Former une boule, couvrir d'un linge et laisser lever 1h30 à 2h, à température ambiante. Attention : La pâte doit former une boule et ne pas coller aux doigts (rajouter de la farine si nécessaire).
4. Séparer ensuite la pâte en 4 pâtons de même taille et faire lever de nouveau pendant 30 min. Aplatir les pâtons en galettes d'environ 7cm de diamètre et 5mm d'épaisseur.

5. Laisser reposer 10 min avant d'enfourner 6 min à 240°C.

Préparation de la marinade :

6. Couper en petits dés la pomme et le radis.
7. Hacher le boeuf au couteau.
8. Incorporer le boeuf et 1/3 du mélange pomme-radis à la marinade. Mélanger.

Montage :

9. Farcir les pains pita avec le boeuf mariné.
10. Parsemer le dessus avec le restant du mélange pomme-radis.
11. Ajouter de la marinade par-dessus.

AUVERGNE RHÔNE-ALPES



Temps de cuisson
total :3h30

Suggestion d'accompagnement :
Ardoise complète.

« *« Seul on va vite, ensemble on va plus loin. » Nous avons travaillé durement sur ce concours en équipe et nous sommes heureux de pouvoir vous présenter le fruit de ce travail.* »

Yoann CLEMENT
et Nathan LEGER
IFP 43



1. MAKIS DE BŒUF FIN GRAS DU MÉZENC AUX ASPERGES ET CAROTTES

INGRÉDIENTS

- 200g de rond de tranche
- 250g d'asperges vertes
- 150g de carottes
- 80g de betteraves chioggia
- Sauce vinaigrette :
 - huile d'olive, fromage blanc battu, vinaigre, poivre, moutarde à la verveine du Velay
- Herbes aromatiques (ciboulette, basilic, cerfeuil)
- 8 tronçons de toasts à la farine complète.

1. Cuire les asperges et les carottes à l'eau salée : 15min
2. Préparer la sauce.
3. Etaler du film alimentaire sur le plan de travail et disposer dessus de fines tranches de viande.
4. Disposer les asperges et les carottes bien égouttées et froides.
5. Saucer l'ensemble de la préparation à la vinaigrette.
6. Rouler en serrant bien le film et réserver au froid.
7. Découper des tronçons en biais, enlever le film délicatement.
8. Disposer sur le dessus une croustille de betterave.

2. BRUSCHETTAS AVEC SON EFFILOCHÉ DE JOUE DE BŒUF FIN GRAS DU MÉZENC ET SON VELOUTÉ DE LENTILLES VERTES DU PUY AOP

INGRÉDIENTS

- 100g de joue de bœuf
- 80g de Lentilles vertes AOP
- Salade nouvelle
- 4 tranches de pain à la farine complète
- Échalote nouvelle
- 1 carotte primeur
- Sauce vinaigrette :
 - huile d'olive, fromage blanc battu, vinaigre, poivre, moutarde à la verveine du Velay
- Herbes aromatiques (ciboulette, basilic, cerfeuil)
- Huile d'olive /Beurre /Crème
- 50cl de vin rouge côte d'Auvergne (marinade)

1. Mariner la joue 24h dans le vin. Pocher la joue pendant 3h dans un bouillon aromatisé.
2. Cuire les lentilles vertes 25min départ eau froide salée et les carottes : 15min même départ.
3. Faire suer les échalotes dans le beurre.
4. Réaliser le velouté : lentilles, crème assaisonnement à l'aide d'un mixeur.
5. Découper les carottes en julienne.
6. Effilocheur la joue de bœuf chaude.
7. Toaster les tranches de pain et les tartiner de velouté de lentilles.
8. Disposer dessus la salade découpée en fines lamelles.
9. Ajouter la joue, les échalotes et les carottes.
10. Incorporer la vinaigrette au pinceau délicatement sur l'ensemble de la préparation.

3. CROQUETTES DE VEAU DES MONT DU VELAY AUX POMMES DE TERRE PRIMEURS

INGRÉDIENTS

- 150g de noix pâtissière de veau hachées finement
- 300g de pomme de terre primeur
- 100g de parmesan râpé
- Échalote nouvelle
- 1 œuf
- Huile d'olive / Farine complète
- Mélange de chapelure à base de pain d'épice et traditionnelle
- Assaisonnement
- Herbes aromatiques (basilic, persil)

1. Cuire les pommes de terre départ à froid dans l'eau salée 15min.
2. Egoutter et les écraser à la fourchette.
3. Mélanger les pommes de terre, les échalotes émincées, le parmesan râpé, le veau haché et un peu de farine avec l'assaisonnement et les herbes.
4. Façonner les boulettes et les rouler dans l'œuf battu puis dans la chapelure.
5. Chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse et cuire les boulettes afin qu'elles soient bien colorées.
6. Refroidir les boulettes sur papier absorbant.

4. AGNEAU NOIR DU VELAY FAÇON SAMOSSAS ET SA PATATE DOUCE AU MIEL DU VELAY

INGRÉDIENTS

- 150g d'épaule d'agneau hachée finement
- 500g de patate douce
- 20g de miel du Velay
- 4 feuilles de brick
- 1 jaune d'œuf
- Assaisonnement
- Échalotes nouvelles, ail, épices, herbes aromatiques
- Huile d'olive

1. Précuire la viande d'agneau hachée 10min. dans l'huile d'olive.
2. Précuire les patates douces 10min dans l'eau salée, départ à froid.
3. Égoutter les patates et les écraser à la fourchette.
4. Mélanger la viande d'agneau, les patates douces, les échalotes émincées, l'ail, le miel, les herbes aromatiques et l'assaisonnement.
5. Cuire cette préparation à l'huile d'olive dans une sauteuse pendant 20min.
6. Couper les feuilles de brick en 3 et les garnir en triangle avec la préparation.
7. Dorer les samossas sur chaque face.
8. Mettre à cuire au four à 180°C pendant 15min. sur papier cuisson.
9. Laisser refroidir sur papier absorbant au froid.





AIMEZ LA VIANDE, MANGEZ-EN MIEUX.



www.naturellement-flexitariens.fr