

Recettes de nos chefs Manger bien, bio et local !



Sommaire



■ Restauration scolaire

- > Manger bio et local c'est l'idéal ! p. 4-5

■ Recettes salées

- > Boulettes de viande à l'ail des ours sauvage p. 6
- > Croûte au fromage p. 8
- > Filets de féra et compotée de chou blanc p. 10
- > Filets de féra gnocchi d'herbes p. 12
- > Paleron et chuchuca p. 14

■ Recettes sucrées salées

- > Farcement des aravis p. 16
- > Longe de porc rhubarbe p. 18
- > Tajine aux pruneaux p. 20

■ Recettes sucrées

- > Financier p. 22
- > Gâteau bressan p. 24
- > Roses feuilletées aux pommes p. 26
- > Tiramisu à la framboise p. 28
- > La verrine revisitée p. 30



Restauration scolaire :

Une politique départementale en faveur des produits locaux et bio

Le Conseil départemental a voulu développer des critères de qualité en introduisant des produits locaux et bio issus de circuits courts. Pour sublimer la mise en œuvre de ces denrées, des formations à destination des cuisiniers et de leurs équipes sont dispensées pour travailler produits frais et de saison.

Nos filières

La filière bio a su s'organiser sur notre territoire en installant une plateforme sur Chambéry ou en passant par des distributeurs. Un marché bio a été lancé par le Groupement d'achat de la Haute-Savoie (GAP 74*) et des produits issus de nos producteurs locaux des deux Savoie sont fournis à nos collèges.

On constate toutefois que le GAP 74 a ses limites en matière d'approvisionnement de produits locaux. Les volumes nécessaires ne sont pas en adéquation avec les offres des producteurs locaux. Des expérimentations ont été menées en limitant les lots à des secteurs géographiques plus petits, mais les filières ne se sont pas organisées pour approvisionner la restauration scolaire. Les principaux freins des producteurs sont la logistique et la peur de ne pas fournir les volumes en cas d'intempéries. Par ailleurs, l'engouement des particuliers et des touristes, aujourd'hui, pour l'achat local, offre un débouché intéressant et plus sécurisant aux producteurs de Haute-Savoie. Ils sont moins en recherche de débouchés auprès de la restauration scolaire.

La solution qui a été trouvée c'est « le micro-local ». Son succès est lié à plusieurs critères :

- Entente du binôme chef / gestionnaire sur la volonté d'acheter local
- Contrat de confiance entre le producteur et l'acheteur collègue
- Connaissance et acceptation des contraintes de chacun

Manger bio et local c'est l'idéal !

Nos collèges



© Dep74 - L. Guette - Collège de Chamonix

La Haute Savoie est dotée de 48 collèges publics, dont 42 qui produisent sur place. Une très grande majorité d'entre eux se fournit en circuits courts tout au long de l'année.

Voici le pourcentage de collèges qui s'approvisionnent auprès de producteurs locaux sans intermédiaire ou en circuits courts régulièrement (chiffres 2014) :

- 66 % en légumes
- 50 % en fromage
- 40 % en laitage (yaourts fromages blancs...)
- 29 % en viande auprès du boucher du village
- 22 % en féra (poisson du lac Léman et du Bourget)
- 18 % en fruits (la filière est organisée et on retrouve dans les marchés du GAP 74, les pommes et poires de Savoie, ce qui explique ce pourcentage)
- 1 % en viande des Pays de Savoie (Abattoir de Megève)

* GAP 74 : Le groupement d'achat 74 permet aux collèges et lycées de Haute-Savoie de s'approvisionner en produits conformes et de qualité tout en respectant le code des marchés publics. Les établissements scolaires obtiennent également des prix grâce au volume. Pour soutenir le GAP 74, le Service restauration de la DEF participe activement aux côtés des personnels de la Région Rhône Alpes à l'élaboration des cahiers des charges, la mise en place du marché et son suivi. Actuellement, 38 collèges adhèrent au Groupement d'achat du GAP 74 pour l'achat des denrées alimentaires de leur demi-pension.



Boulettes de viande à l'ail des ours sauvage



François Heuzard - Collège Aravis - Thônes

Préparation des boulettes :

Laver les feuilles d'ail des ours et les boutons, les sécher avec du papier absorbant.

Ciseler au couteau les feuilles très finement.

Ciseler finement ou hacher l'oignon.

Dans un saladier, réunir les ingrédients des boulettes, assaisonner.

Former des boulettes de 60 grammes environ.

8 personnes :

Les boulettes :

500 gr viande de

bœuf hachée

500 gr chair à

saucisse

8 feuilles d'ail des

ours

1 pincée de sel/

poivre

1 œuf

120 ml vin blanc

40 gr de chapelure

100 gr d'oignons

40 gr de moutarde

La sauce tomate :

1 kg tomates grappes

bien mûres

50 gr beurre

50 gr oignons

50 gr échalotes

1 bouquet garni

3 feuilles d'ail des

ours

8 boutons d'ail des

ours

Sel / poivre / sucre

Préparation de la sauce tomate :

Laver, monder, épépiner et concasser finement les tomates et confectionner le bouquet garni.

Faire suer au beurre les échalotes et les oignons, ajouter la pulpe de tomates, les feuilles d'ail et les boutons (non hachés), et le bouquet garni.

Assaisonner, ajouter une pointe de sucre.

Cuire la fondue de tomates en remuant de temps en temps jusqu'à l'évaporation de l'eau de cuisson.

Cuire les boulettes à 200°C - 20 minutes dans un plat antiadhésif.

A la sortie du four les napper avec la fondue de tomates et déguster.

Astuce : pour réaliser cette recette de saison différée, on peut congeler les feuilles et les boutons d'ail des ours et utiliser une boîte de tomate concassée.



Croûte au fromage



Alain Chevallay - Collège Karine Ruby
St Pierre en Faucigny

Préparation :

Faire fondre le beurre dans une casserole.
Ajouter la farine et cuire à feu doux, pendant 2 minutes.

Verser ensuite le lait et la crème et remuer constamment avec un fouet jusqu'à ébullition et épaississement.
Assaisonner de sel, de poivre et de muscade moulue.

Incorporer, hors du feu, les 150g de fromage râpé (Emmental, Abondance et Raclette) et enfin les jaunes d'oeufs.

Préchauffer le four à 200°C et faire toaster 1 à 2 minutes de chaque côté, sur une grille, les tranches de pain de campagne.

Ensuite, répartir la sauce Mornay sur les tranches de pain toastés et recouvrir le dessus avec le mélange râpé d'Abondance et de Raclette.

Faire gratiner sur une plaque, recouverte d'un papier de cuisson, les croûtes au four pendant 10 à 15 minutes jusqu'à obtention d'une belle coloration.

Servir aussitôt accompagnée d'une belle salade verte (mélange mesclun et feuille de chêne) assaisonnée d'huile de noix, vinaigre balsamique, d'une charcuterie (jambon cru et/ou saucisson sec) et de cornichons.

10 croûtes :

10 tranches de pain
de campagne

Sauce Mornay:

8 dl lait
2 dl crème
120 gr beurre
120 gr farine
4 jaunes oeufs
50 gr abondance
râpé
50 gr emmental
râpé
10 gr sel
Poivre et noix de
muscade

Finition:

250 gr abondance
250 gr fromage à
raclette râpé



Filets de féra compotée de chou blanc



Christophe Trincat - Collège Champagne
Thonon-les-Bains

Préparation :

Eplucher, laver, cuire le chou puis le passer au beurre et réserver au chaud.

Eplucher, laver et cuire les pommes de terre à l'anglaise (recouvrir les pommes de terre d'eau froide, ajouter du gros sel, porter à ébullition et laisser cuire entre 15 et 25 mn suivant la taille des pommes de terre).

Enlever les arêtes des filets de féra, les couper en 3 et entourer chaque morceau d'une tranche de lard fumé.

Dans une poêle anti adhésive, saisir les filets du côté chair en premier puis les retourner sur la peau pour terminer la cuisson (2 à 3 minutes), saler et poivrer avec modération du fait du lard.

Dresser la compotée de chou, les filets de féra et les pommes de terre, napper avec le fond de veau.

Variante : vous pouvez compléter ce plat d'une poêlée de champignons

8 personnes :

8 filets de féra
1,5 kg de chou blanc
24 tranches de lard
1 kg de pomme de terre charlotte
20 cl de fond de veau
0.050 kg de beurre
Sel
Poivre



Filets de féra et gnocchi d'herbes en nage de cerfeuil au vin de Seyssel



Nathalie Blatrix - Collège Mont des Princes Seyssel

La préparation des filets de féra :

Désarêter les filets de féra et les tailler en goujonnettes (petits bâtonnets), réserver au frais (mettre en attente).

Les gnocchis d'herbes :

Trier et laver les herbes (persil plat, cresson) et les plonger dans l'eau bouillante salée. Laisser bouillir 5 mn puis les refroidir dans de l'eau glacée.

Egoutter et mixer le tout en purée très fine. Réserver au frais.

Faire bouillir 10 cl d'eau salée puis verser la semoule. Couvrir et laisser gonfler 5 mn.

Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive, la purée d'herbes et 3 cuillères à soupe de vin de Seyssel.

Mélanger et rectifier l'assaisonnement.

La vinaigrette de cerfeuil :

Emulsionner (fouetter) le vinaigre balsamique avec 4 cl d'huile d'olive et 5 cl de vin de Seyssel. Ajouter le cerfeuil haché au moment du service.

La présentation :

Faire cuire les goujonnettes de féra dans une poêle avec le beurre et de l'huile d'olive, saler, poivrer.

Les disposer dans une assiette avec une quenelle de semoule aux herbes (gnocchi), napper de vinaigrette chaude.

6 personnes :

1 kg filets de Féra
50 g cerfeuil
50 g persil plat
50 g cresson
100 g semoule de couscous
15 cl d'huile d'olive
50 cl vin blanc de Seyssel
1 cl vinaigre balsamique
20 g beurre
Sel fin
Poivre du moulin



Paleron et chuchuca



Nicolas Reynaud - Collège Jean-Jacques
Rousseau - Thonon les bains

8 personnes:

1,8 kg paleron de
porc
1 kg poivrons de
couleurs
0,6 kg oignons
0,1 kg ail
0,6 kg mélothria
10 cl vin blanc
25 cl fond de veau

Préparation de la chuchuca :

Laver, éplucher et émincer les oignons et les poivrons, les confire à l'huile d'olive dans une sauteuse et laisser compoter environ 1 heure. Eplucher et hacher l'ail, le rajouter à la préparation, saler et poivrer le tout.

Préparation du paleron :

Assaisonner et faire colorer le paleron de porc dans l'huile d'olive, déglacer au vin blanc, laisser réduire au 2/3 et ajouter le fond de veau. Laisser cuire environ 90 minutes à feu doux. Au terme de la cuisson réserver au chaud le paleron et rectifier la sauce (liaison et assaisonnement) .

Préparation mélothrias :

(cet accompagnement ne peut se faire que pendant la production de cette plante entre juillet et fin septembre).

Laver et poêler rapidement les mélothrias à l'huile d'olive.

Dresser le paleron découpé accompagné de sa chuchuca et des mélothrias.

Mélothria ou « concombre à confire », est une plante originaire du Mexique, elle produit de petits fruits comestibles à l'épiderme tigré de la taille d'une grosse olive. Le goût des fruits rappelle celui du concombre avec une pointe d'amertume due à l'épiderme. Le plat peut se consommer sans si vous ne pouvez vous en procurer.



Farcement des aravis

Laurent Payen - Collège les Barattes
Annecy-le-Vieux

10 personnes :

900 g de pomme de terre à chair ferme
15 tranches de poitrine fumée
2 jaunes d'œufs
2 œufs
15 cl de crème
15 cl de lait
7 pruneaux
50 g de raisins secs
40 g de poires séchées
Sel, poivre, safran

Matériel :

Moule à baba sans trou (diamètre 25) ou moule à charlotte
Râpe
Calotte
Plaque de four
Aluminium
Papier film

Préparation :

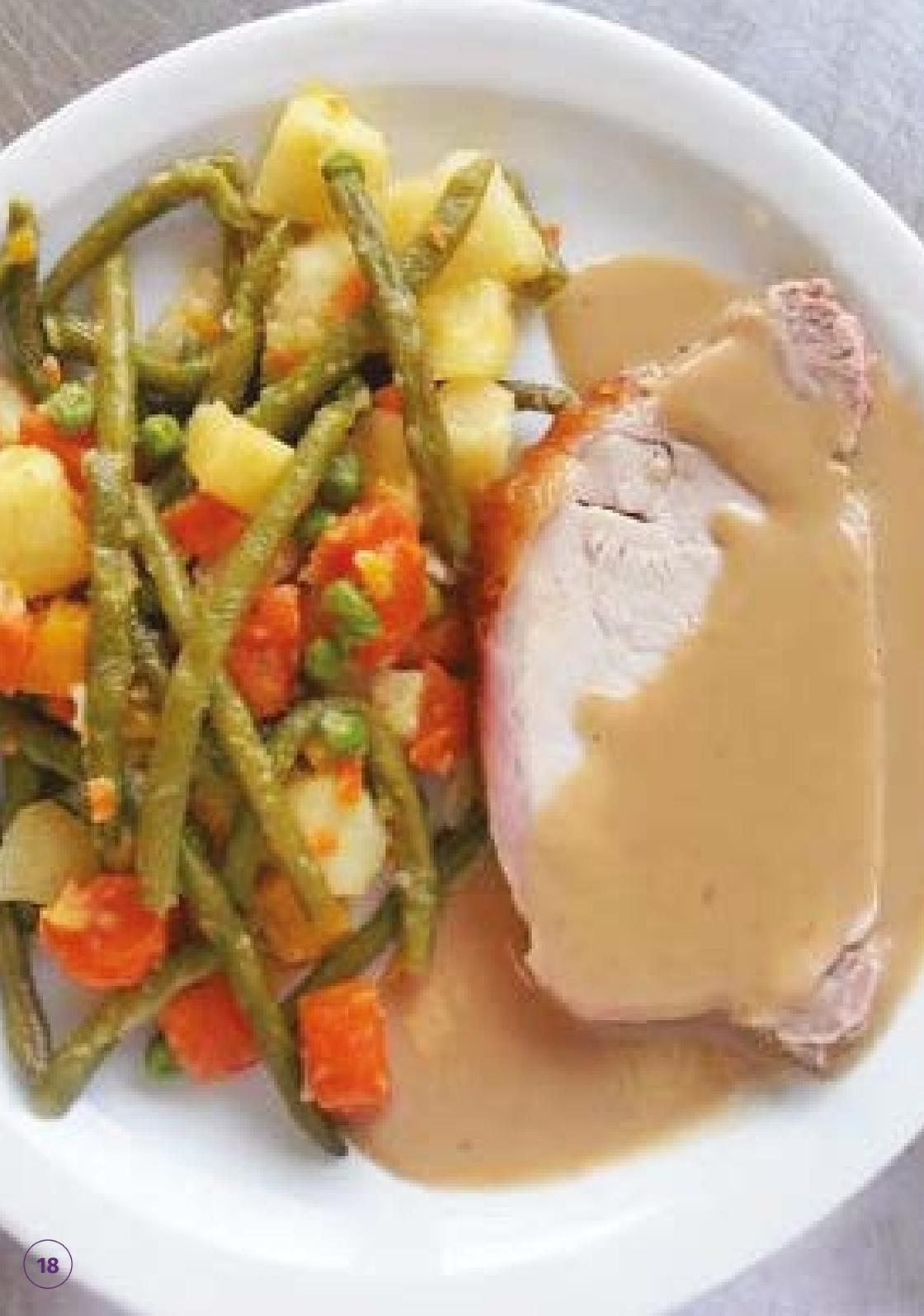
Mettre les fruits secs à tremper.
Laver et éplucher les pommes de terre, réserver.
Mélanger la crème, les œufs, les jaunes, le lait et l'assaisonnement.

Chemiser le moule avec le lard en chevauchant légèrement, garder 4 tranches pour la fin.
Râper les pommes de terre, presser fortement dans les mains et ajouter les fruits secs égouttés.
Remplir le moule avec le mélange et ajouter la préparation crème œufs.
Disposer les quatre dernières tranches de lard sur le dessus.

Couvrir avec deux papiers film et deux feuilles d'aluminium.

Cuire à 140° pendant 1 heure 40.

Démouler, tailler en tranches et servir avec une salade verte.



Longe de porc rhubarbe



François Petraud - Collège François Mugnier
Bons en chablais

Préparation :

Préchauffer le four à 180 °C (th6).

Assaisonner et placer la longe dans une plaque à rôtir de grandeur adaptée.

Napper de beurre fondu ou d'huile, cuire durant 1h20 à 1h30 selon l'épaisseur, la retourner et l'arroser fréquemment.

8 personnes :

1,4 kg longe de porc

0,1 kg rhubarbe

0,015 kg sucre

10 cl porto

50 cl crème

20 cl fond de veau

Au terme de la cuisson réserver la longe et confectionner la sauce :

Faire blondir le sucre.

Déglacer avec le porto.

Ajouter la rhubarbe détaillée en petits morceaux.

Ajouter le fond de veau et cuire environ 20 minutes.

Mixer et ajouter la crème.

Laisser réduire d'environ 1/3 et lier si besoin, rectifier l'assaisonnement.

L'accompagnement peut se faire avec des légumes de saison : jardinière par exemple.



Tajine aux pruneaux



Driss Belarbi - Collège Jacques Prévert
Gaillard

Préparation :

Dans un plat à tajine, faire revenir l'oignon haché, puis le poulet dans l'huile d'olive et de tournesol ; saler, poivrer.

Ajouter le safran et le gingembre.

Ajouter l'ail, ainsi que 50 cl d'eau.

Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 45 mn.

Dans une casserole, mettre 100 cl d'eau avec les pruneaux, la cannelle et le miel, laisser cuire pendant 15 mn, puis les ajouter au poulet.

Incorporer les amandes.

Laisser réduire quelques minutes de plus, rectifier l'assaisonnement.

Servir dans la tajine de cuisson avec les œufs durs coupés en deux et disposés autour du poulet.

8 personnes :

300 gr d'oignons

2 poulets

50 gr ail

2 cuillères à soupe de miel

1 pincée de sel et de poivre

½ cuillère à café de safran

½ cuillère à café de gingembre

½ cuillère à café de cannelle

500 gr pruneaux secs

3 œufs durs

200 gr d'amandes entières émondées

5 cl d'huile d'olive

5 cl d'huile de tournesol

150 cl d'eau



Financier



Maryline Spina - Collège de Poisy

4 à 6 personnes :

125 gr **sucre roux en poudre**
125 gr **poudre d'amande**
70 gr **beurre salé**
2 **œufs**
20 gr **farine**

Préparation :

Préchauffer votre four à 190°C (th 6-7).
Faire fondre le beurre coupé en morceaux dans une petite casserole.

Dans un saladier ou dans le bol de votre robot mélanger doucement le sucre et la poudre d'amande puis incorporer les œufs.
Bien mélanger.

Verser le beurre fondu et battre modérément.
Ajouter la farine sans cesser de remuer.
Remplir au 3/4 des moules individuels à financier ou remplir un moule à manqué.
Si vous utilisez des moules de silicone, il n'est pas nécessaire de les beurrer.

Pour des moules métalliques ou en terre, les beurrer et les fariner.

Cuire au four pendant 12 minutes pour les gâteaux individuels.

Cuire 35 minutes pour le gâteau.

Possibilité de déclinaisons :

au gingembre confit : incorporer dans la pâte ou déposer dessus 100 gr coupés en morceaux lors de la cuisson.

au thé vert : incorporer 1 cuillère à café à la pâte.



Gâteau Bressan



Martine Gauthey - Collège Parleman - Groisy

4 à 6 personnes :

170 gr **beurre**
165 gr **sucre en**
poudre
3 **œufs entiers**
120 gr **farine de maïs**
torréfié
50 gr **farine blanche**

Préparation :

Préchauffer le four à 170 °.

Mettre le beurre ramolli dans un saladier.

Le battre avec le sucre puis le blanchir.

Ajouter les œufs entiers frais et bien mélanger

Puis, incorporer la farine blanche à la farine de maïs torréfié.

Passer au tamis.

Ajouter la farine au mélange beurre, sucre, œufs

Vous obtenez une pâte à biscuits bien lisse.

Enfourner dans le four, 35 mn environ.

Suggestions :

Au collège, nous servons ce gâteau avec du pop-corn maison, de la crème anglaise, de la sauce fruits rouges ou de la réglisse en rouleau coupée en petits morceaux.

Ce biscuit se déguste avec un bon café.

La farine que j'utilise est torréfiée en Bresse.

Elle est vendue dans différentes boutiques, grandes surfaces ou directement au moulin.

Ce produit est proposé à la vente de l'automne au printemps.

Variante :

Vous pouvez utiliser de la farine de châtaignes bio en gardant les mêmes proportions.



Roses feuilletées aux pommes de Savoie



Ludovic Petit - Collège Bas Chablais - Douvaine

Préparation :

Vider les pommes, puis les couper en 2 puis en tranches assez fines.

Les cuire à la vapeur à peine 1 minute ou dans un sirop.

Etaler la pâte feuilletée.

Couper des bandes de 5 cm environ.

Les badigeonner de confiture d'abricot chauffée au préalable avec un peu d'eau.

5 personnes :

2 rouleaux de pâte feuilletée pur beurre

3 pommes de Savoie bio à chair rouge

5 cuillère à soupe

Confiture d'abricot

Cannelle

Sucre glace

Montage :

Disposer les pommes en les chevauchant et en les faisant dépasser de la pâte.

Ajouter la cannelle et replier le bas de la pâte sur la base des pommes.

Disposer les roses dans des moules à muffin et cuire au four 20 à 25 minutes à 180°C.

Avant de servir, démouler puis saupoudrer de sucre glace. A déguster tiède ou froid.



Tiramisu à la framboise



Guy Fayet - Collège Anthonioz de Gaulle Cluses

Préparation :

Garnir le fond des verrines avec les biscuits à la cuillère. Les imbiber de crème de framboises.

10 à 12 verrines :

12 biscuits à la cuillère

250 gr mascarpone

3 œufs

40 gr sucre

1 sachet sucre vanillé

250 gr framboises de

Machilly

Un peu de crème de framboises

Dans un saladier :

Séparer les blancs des jaunes.

Mélanger les jaunes avec le sucre et le sachet de sucre vanillé jusqu'à blanchissement.

Ajouter le mascarpone.

Monter les blancs en neige bien fermes puis les incorporer délicatement au mélange.

Mettre une couche de framboises dans les verrines puis une couche du mélange puis une autre couche de framboises et finir par le mascarpone.

Laisser au réfrigérateur 3h avant de servir.

Décorer d'amandes effilées grillées et de framboises.



La verrine revisitée

Richard Chabot - Collège Arthur Rimbaud -
St Julien en Genevois

8 personnes :

Pour la crème lactée :

75 cl de lait
100 gr sucre semoule
40 gr farine
15 gr maïzena
10 gr cacao amer
95 gr chocolat noir
2 poires à chair ferme
4 oranges
1 pincée sel de Guérande

Pour la chantilly:

200 gr crème liquide
25 gr sucre complet
type «rupadura»

Pour la tuile framboise:

50 gr sucre glace
25 gr beurre
120 gr framboises
pour décor (16 framboises) et purée

Elaborer la crème lactée chocolat :

Mélanger 80 gr le sucre, la farine, la maïzena, et le cacao amer. Porter le lait à ébullition, ajouter le mélange et fouetter 1 mn à feu doux après reprise de l'ébullition. Couper le feu, incorporer le chocolat, lisser au mixer. Dresser aussitôt en verrine aux 2/3. Mettre au frais.

Peler deux oranges et ciseler finement la peau en julienne, les blanchir puis égoutter. Porter à ébullition 20 gr de sucre semoule et 30 gr d'eau, ajouter les zestes, faire cuire 4 mn et laisser refroidir dans le sirop.

Peler les poires puis les couper en dés. Dans une poêle faire fondre 5 gr de beurre, faire revenir les dés de poire à feu doux, les saler très légèrement, les mettre sur du papier absorbant. Une fois refroidis, les stocker au frais. Préparer la purée de framboises.

Peler les oranges à vif et détailler les segments.

Préparer la pâte à tuile framboise :

Mettre le beurre en pommade. Ajouter le sucre glace puis la purée de framboises et mélanger au fouet. Incorporer la farine, mélanger. Dresser sur plaque : prendre une cuillère à café de la préparation et l'étaler sur une épaisseur d'un à deux mm en cercle. Laisser reposer 15 mn et cuire.

Préparer la crème chantilly :

Mélanger la crème liquide et le sucre complet, laisser au frais 15 mn puis monter en chantilly. Répartir les dés de poire sur les verrines de crème lactée, « douiller » la crème chantilly, ajouter quelques zestes d'orange confits égouttés.

