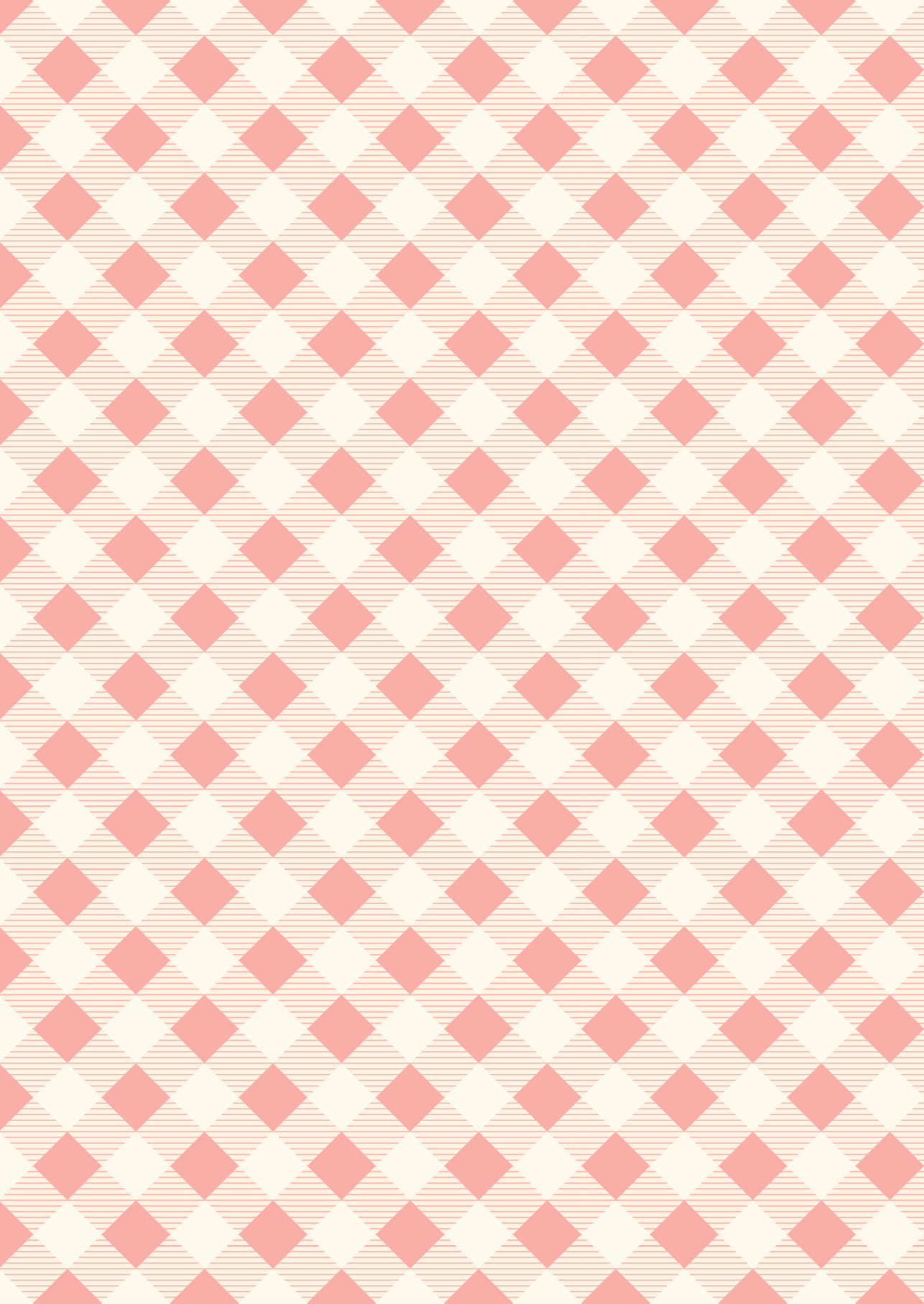


*Bien manger au collège,
les recettes des chefs haut-viennois!*

*La cantine
fait
sa cuisine!*



Bien manger est un enjeu essentiel pour la santé, l'éducation et l'avenir de nos jeunes. Chaque jour, dans les cuisines de nos collèges, des équipes engagées travaillent avec passion pour proposer aux collégiens des repas équilibrés, savoureux et accessibles à tous. À travers ce livre de recettes, nous avons souhaité mettre à l'honneur ces femmes et ces hommes qui contribuent à la qualité de la vie scolaire et au plaisir de partager un bon repas. Les chefs et leurs équipes imaginent des menus variés, cuisinent des produits de saison et s'attachent à faire découvrir aux élèves la richesse de notre terroir.

Le Département est pleinement engagé dans cette démarche de qualité. Grâce au dispositif d'Encouragement au Bien Manger, nous accompagnons les collèges dans l'achat de produits locaux et biologiques afin d'améliorer toujours davantage les repas servis aux élèves et de soutenir les producteurs de notre territoire. Par ailleurs, avec Agrilocal87, la collectivité départementale a choisi de faciliter l'approvisionnement en circuits courts des restaurants collectifs et de soutenir l'agriculture locale en offrant de nouveaux débouchés. Les recettes réunies dans cet ouvrage témoignent de ce savoir-faire et de cette volonté de faire de la restauration scolaire un véritable lieu de découverte culinaire et d'apprentissage du bien manger. Elles montrent aussi que la cuisine collective peut être gourmande, inventive et respectueuse de l'environnement.

J'espère que ces pages vous donneront envie de cuisiner, de partager et de redécouvrir le plaisir d'une alimentation simple, saine et locale.

Je remercie chaleureusement les chefs et les équipes de cuisine qui contribuent chaque jour à faire de nos cantines des lieux où l'on apprend aussi le goût des bonnes choses.

Jean-Claude Leblois
*Président du Conseil départemental
de la Haute-Vienne*

sommaire

Entrées

Gnocchis à la romaine	8
Galetous au fromage frais & à la ciboulette	10
Soupe à la citrouille bleue de Hongrie	12
Burger sin carne	14
Salade norvégienne	16

Plats

Dos de cabillaud & son crumble de chorizo au parmesan	20
Poulet coco curry & riz basmati	22
Fondu creusois	24
Pâté de pommes de terre à la crème	26
Carbonnade de bœuf & purée de pommes de terre	28
Sauté de porc du Limousin au cidre & à la moutarde de Champsac	30
Cassolette de la mer	32
Pâtes bolognaise	34
Riz sauté aux œufs et légumes façon asiatique	36
Chili con carne	38
Poulet basquaise	40
Gratin dauphinois	42
Croque-monsieur montagnard	44
Chou farci	46

Desserts

Pain perdu aux épices et aux pommes	50
Flognarde limousine	52
Mœlleux aux pommes du Limousin	54
Flan pâtissier bio à la vanille	56
Le Nathou	58
Cookies aux pépites de chocolat	60
Panna cotta vanille & coulis de framboises	62
Crumble aux pommes	64
Mœlleux à la noisette	66
Tarte fine aux fraises	68
Mousse au chocolat à l'aquafaba	70



Entrées

Gnocchis à la romaine



1 heure



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Fabrice Meynard (chef de cuisine), Laëtitia Pascaud, Sandrine Parachou (seconds de cuisine) et Liana Broyan (agent polyvalent de restauration) au **collège Jean-Baptiste Corot à Aix-sur-Vienne**.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 L de lait
- 130 g de semoule de blé fine
- 2 œufs entiers et 3 jaunes
- 250 g d'emmental râpé
- 1 L de sauce tomate
- Sel & poivre blanc

Allergènes

gluten lait

œufs

Préparation

Mettre le lait, le sel et le poivre blanc à chauffer au bain-marie.

À ébullition, verser la semoule en pluie, mélanger activement au fouet, laisser cuire 3 minutes environ et couper la cuisson.

Hors du feu, ajouter les œufs et les 2/3 de l'emmental, bien mélanger.

Immédiatement après, garnir cet appareil dans un plat à gratin, épaisseur 2,5 cm maximum, et recouvrir d'une feuille de papier sulfurisé.

Laisser refroidir (2°C à cœur).

Détailler les gnocchis à l'aide d'un emporte-pièce (rond, triangulaire, losange etc.) et les disposer dans le plat.

Parsemer du tiers d'emmental restant et faire gratiner au four.

Servir avec de la sauce tomate bien chaude.



Galetous au fromage frais & à la ciboulette



2 heures 45



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Philippe Simon (chef de cuisine), Fabien Delhoume, Fabrice Rivière (seconds de cuisine) et Léo Bourguignon (agent polyvalent de restauration) au collège Pierre Donzelot à Limoges.



Philippe Simon, Fabien Delhoume, Léo Bourguignon et Fabrice Rivière

Ingrédients

pour 6 personnes

- 200 g de farine de sarrasin
- 100 g de farine de froment
- 10 g de levure fraîche de boulanger
- 200 ml de bière
- 1 L d'eau tiède
- 4 g de sel
- 1 pincée de sucre
- 400 g de fromage frais nature
- Crème liquide
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de cerfeuil
- 1 botte de ciboulette
- 70 g d'échalotes
- Sel & poivre

Allergènes

gluten lait

sulfites

Préparation

Préparation du levain

Émietter la levure dans un bol.

Ajouter une pincée de sucre et 100 ml d'eau tiède.

Incorporer 20 g de farine de blé.

Couvrir et laisser reposer 30 minutes.

Mélange des farines

Dans un grand saladier, mélanger les farines de sarrasin et de froment.

Ajouter le sel.

Verser le levain, l'eau tiède restante et la bière.

Mélanger énergiquement jusqu'à obtenir une pâte homogène et épaisse.

Laisser reposer 1h30.

Cuisson des galetous

Chauffer une poêle à feu moyen avec un peu de matière grasse.

Verser une louche de pâte et étalez-la en une galette épaisse.

Cuire environ 2 minutes de chaque côté.

Répéter l'opération jusqu'à épuisement de la pâte.

Dressage

Laisser refroidir les galetous sur une feuille d'aluminium.

Prendre le fromage frais et le ramollir dans un grand saladier avec un peu de crème liquide. Saler et poivrer à votre convenance.

Incorporer les herbes hachées et les échalotes ciselées.

Répartir à l'aide d'une spatule le fromage aux herbes sur l'ensemble des galetous et les rouler soigneusement en les serrant bien au fur et à mesure. Les couper en tronçons.

Réserver au frais avant de servir.



Produits locaux

Farine de la SCEA
Lou Gabissou
à Saint-Yrieix-la-Perche



Faisselle du Gaec Reconnu
des Combes (Laiterie de Lily)
à Ussac



Soupe à la citrouille bleue de Hongrie



45 minutes



Facile



Automne/Hiver



Étienne Feugère

Une recette proposée par Étienne Feugère (chef de cuisine) et Élodie Tusseau (second de cuisine) au collège **Fernand Lagrange à Pierre-Buffière**.

Ingrédients

pour 6 personnes

- Une demi-citrouille
- 400 g de châtaignes sous vide ou en conserve
- 5 grosses pommes de terre
- 500 g d'échalotes
- 10 cl de vin blanc
- 75 cl de bouillon de légumes ou de volaille
- 15 cl de crème
- Bouquet garni
- Sel & poivre

Préparation

Faire revenir les échalotes ciselées et les châtaignes.

Incorporer la citrouille détaillée en gros dés.

Une fois le tout bien doré, verser le vin blanc pour déglacer.

Laisser réduire à sec.

Mouiller avec le bouillon de légumes et ajouter les pommes de terre.

Ajouter le bouquet garni.

Laisser cuire.

Une fois cuit, mixer et ajouter la crème.

Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

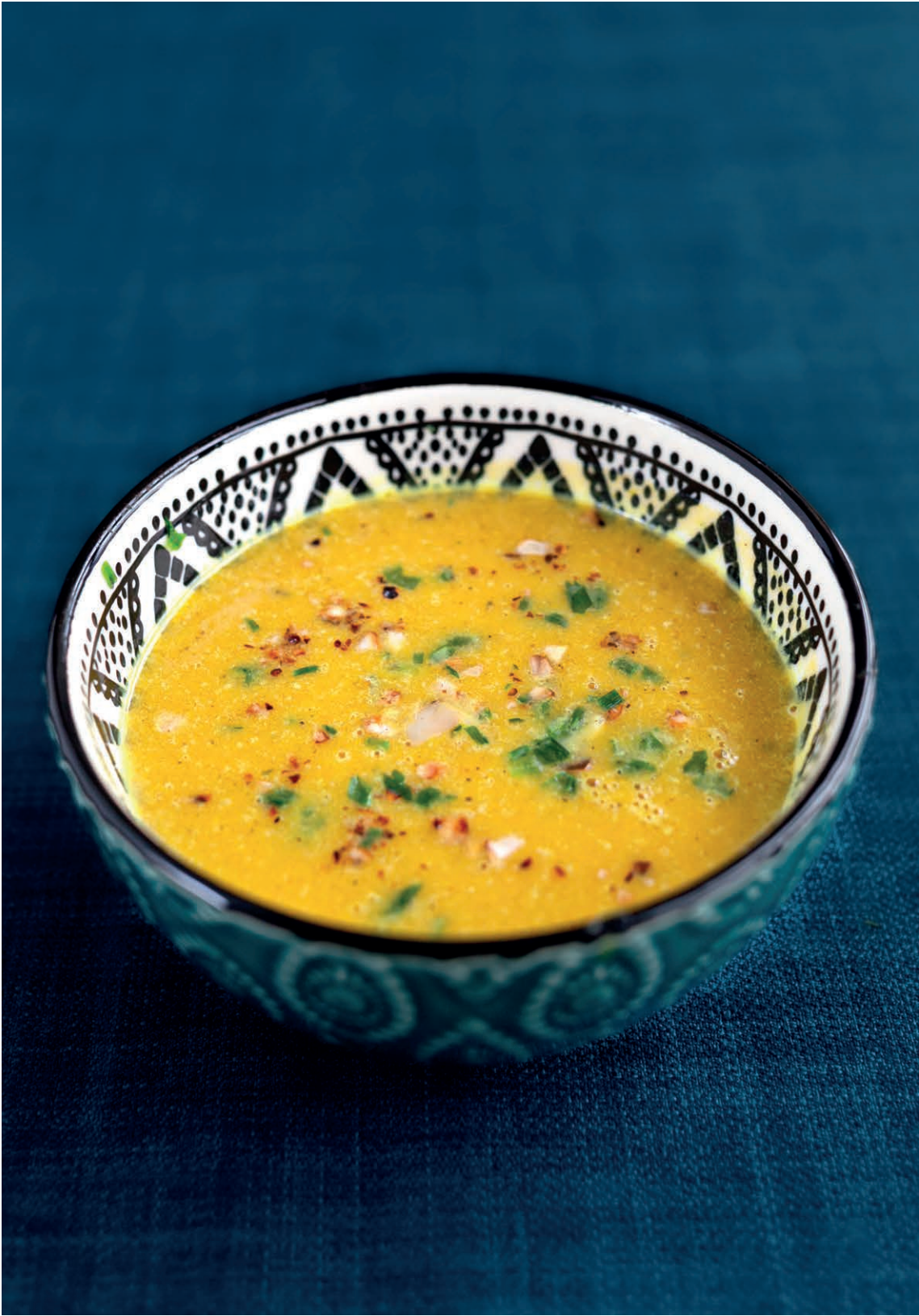
Produits locaux

Citrouilles du Gaec Courgette & Poulette à Glanges (87) et du Potager de la Borie à Lubersac (19)



Allergènes

lait sulfites
céleri



Burger sin carne



45 minutes



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Olivier Lavaure (chef de cuisine) et Denis Lavallée (second de cuisine) au collège Arsène d'Arsonval à Saint-Germain-les-Belles.



Olivier Lavaure, Joëlle Lahaye, Kevin Verger et Ambre Dos Santos

Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 pains buns bio et frais
- 3 carottes
- 6 œufs entiers et 1 jaune
- Salade au choix, quelques feuilles
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Huile de colza
- Vinaigre de cidre
- 1 échalote
- Ciboulette
- Sel & poivre

Allergènes

gluten œufs sulfites
moutarde fruits à coque

Préparation

Laver et éplucher les carottes. Laver et essorer la salade. Éplucher et ciseler l'échalote. Laver et hacher finement la ciboulette. Réserver le tout.

Préparer la vinaigrette avec le vinaigre de cidre, l'huile de colza, sel, poivre.

Incorporer l'échalote et la ciboulette à la vinaigrette.

Râper les carottes le plus finement possible. Les assaisonner avec la vinaigrette puis réserver au frais.

Préparer la mayonnaise en mélangeant le jaune d'œuf avec la moutarde, du sel, du poivre et du vinaigre. Fouetter en versant de l'huile jusqu'à épaississement.

Faire toaster les deux côtés des buns.

Faire cuire les œufs durs. Après refroidissement les couper en moitié ou en quart.

Montage des burgers

Sur la partie basse des burgers, étaler la mayonnaise.

Déposer 1 ou 2 feuilles de salade, ajouter les carottes râpées (en égouttant un peu la sauce).

Déposer de façon homogène sur la salade.

Fermer avec le chapeau du bun.

La garniture peut être adaptée selon vos préférences et la saison : rondelles de tomates, fromage...

Produits locaux

Œufs du Gaec
Mestre-Laleu
à Saint-Ybard (19)



Légumes de la Ferme
Les petites bottes
à Beyssenac (19)





Salade norvégienne



45 minutes



Facile



Printemps/Été

Une recette proposée par Hervé Vilbois (chef de cuisine) et Adrien Thouvenin-Gazaigne (agent polyvalent de restauration) au collège **Jean Rostand à Saint-Sulpice-Laurière**.



Hervé Vilbois, Pascale Pastier et Adrien Thouvenin-Gazaigne

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 grosse salade feuille de chêne rouge
- 150 g de saumon fumé
- 2 œufs
- 2 pommes
- 2 tomates
- 2 grandes tranches de pain de mie
- 12 olives noires
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Cerneaux de noix
- Le jus d'un demi citron
- Sel & poivre

Préparation

Laver et trier la salade.

Plongez les œufs délicatement (avec l'aide d'une écumoire de préférence) dans l'eau bouillante et laissez-les cuire à frémissements pendant 10 minutes.

Écaler les œufs, les couper en quartiers et réserver.

Couper le pain de mie en cubes. Dans un saladier, le mélanger avec l'huile d'olive.

Faire dorer au four puis réserver.

Couper les tomates en quartiers et les pommes en cubes, verser le jus de citron sur les pommes afin d'éviter l'oxydation.

Réaliser la vinaigrette

- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive

Dresser la salade

Mettre la vinaigrette au fond du bol, y placer la salade, les quartiers d'œufs et de tomates, les cubes de pommes.

Ajouter le saumon fumé détaillé en fines tranches, les croûtons de pain, les noix et les olives.

Allergènes

poisson gluten
œufs sulfites
moutarde fruits à coque

Produits locaux



Cerneaux de noix AOP de La Maison de la Noix à Cénac-et-Saint-Julien (24)



Tomates de La tomate gourmande à Levroux (36)



Pommes de la Famille Teulet à La Roche-L'Abeille (87)







Plats



Dos de cabillaud & son crumble de chorizo au parmesan



30 minutes



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Caroline Faye (chef(fe) de cuisine) et Nathalie Fredon (second de cuisine) au **collège Pierre Desproges à Châlus**.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 dos de cabillaud
- 6 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 6 cuillères à soupe de chapelure
- 30 tranches fines de chorizo fort
- 45 g de beurre
- Sel & poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Mixer le chorizo.

Dans un saladier, mélanger le chorizo mixé avec le parmesan et la chapelure. Ajouter le beurre ramolli et mélanger du bout des doigts.

Déposer les dos de cabillaud dans un plat allant au four et couvrir de crumble au chorizo.

Saler & poivrer.

Enfourner 15 minutes.

Servir bien chaud, accompagné d'une purée de patates douces.

Allergènes

gluten lait

poisson

Astuce



Rajouter un filet d'huile d'olive et un fond d'eau dans le plat avant de poser le poisson.



Poulet coco curry & riz basmati



1 heure



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Magalie Crouzillat (chef de cuisine), Dalil Boualem (second de cuisine) et Christel Leblois (agent polyvalent de restauration) au collège Albert Calmette à Limoges.



Dalil Boualem

Ingrédients

pour 6 personnes

- 350 g de riz basmati
- 30 g de beurre doux
- 6 filets de poulet coupés en morceaux
- 100 ml de fond de volaille
- 400 ml de lait de coco
- 5 cuillères à café de curry
- 1 cuillère à café de curcuma
- Le jus d'un citron
- Huile de tournesol
- 3 échalotes
- 6 brins de ciboulette
- Sel

Préparation

Faire dorer les morceaux de poulet dans l'huile de tournesol, saler. Les retirer, réserver.

Faire revenir les échalotes ciselées, retirer l'excédent d'huile puis ajouter le curry et le curcuma afin de le faire légèrement torrifier.

Déglacer avec le fond de volaille, puis faire réduire de moitié.

Ajouter le lait de coco et laisser mijoter la sauce jusqu'à obtenir une liaison "nappante".

Mettre les morceaux de poulet dans la sauce pendant trois minutes.

Ajouter le jus de citron, puis parsemer de ciboulette ciselée finement.

Rectifier l'assaisonnement selon vos goûts.

Cuire le riz basmati dans de l'eau salée, puis beurrer légèrement.

Allergènes

lait céleri



Fondu creusois



30 minutes



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par *Xavier Quanty (chef de cuisine), David Chabasse, Coralie Markut (seconds de cuisine) et Frédéric Pasquer (agent polyvalent de restauration) au collège Bernard Palissy à Saint-Léonard-de-Noblat.*

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 camembert au lait cru (250 g)
- 200 g de bleu
- 200 ml de crème fraîche

Préparation

Couper les fromages en fines lamelles.

Dans une sauteuse, faire chauffer la crème.

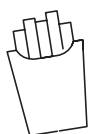
Ajouter petit à petit les lamelles de fromage en remuant à la spatule.

Quand le fromage est fondu, c'est prêt, dégustez !

Allergène

lait

Astuce



Servi avec des frites, c'est un plat végétarien ! Mais, il peut être aussi servi avec du jambon de pays ou du jambon blanc.



Pâté de pommes de terre à la crème



1 heure 30



Difficile



Toute l'année

Une recette proposée par Mickaël Brigout, Laurent Tourbier (seconds de cuisine) et Christelle Périou (agent polyvalent de restauration) au collège Jean Moulin à Ambazac.



Mickaël Brigout, Sylvie Dubost, Laurent Tourbier et Christelle Périou

Ingrédients

pour 6 personnes

- 2 pâtes feuilletées
- 1 kg de pommes de terre
- 40 cl de crème épaisse
- 1 jaune d'œuf pour la dorure
- Ail
- Persil
- Sel & poivre

Préparation

Éplucher et couper les pommes de terre en rondelles, les cuire à la vapeur.

Étaler la première pâte feuilletée et la piquer.

Déposer les pommes de terre, mélangées avec l'ail et le persil, sur la pâte. Saler, poivrer puis ajouter la crème épaisse.

Recouvrir le tout avec la deuxième pâte feuilletée.

Souder les deux pâtes avec une fourchette.

Battre le jaune d'œuf et badigeonner la tourte.

Cuire au four à 180°C pendant 45 minutes.

Allergènes

gluten lait

œufs



Carbonnade de bœuf & purée de pommes de terre



4 heures



Difficile



Automne/Hiver

Une recette proposée par Jérôme Rabe (chef de cuisine) et Gilles Vinzent (second de cuisine) au collège Jean Monnet à Châteauneuf-la-Forêt.



Christophe Roudaud, Christelle Pautout, Jérôme Rabe, Gilles Vinzent, Aline Potron et Julien Senecal

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1,2 kg de bœuf à braiser (paleron, macreuse, jarret...)
 - 3 oignons
 - 1 cuillère à soupe de sucre vergeoise
 - 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
 - 500 ml de bière brune
 - 100 g de pain d'épices un peu rassis
 - 1 cuillère à soupe de moutarde forte
 - 25 g de beurre
 - 25 ml de fond de veau
 - Huile de tournesol
 - 2 feuilles de laurier
 - Thym, sel & poivre
-
- 1,2 kg de pommes de terre (Bintje)
 - 60 g de beurre
 - 100 g de lait
 - 20 à 25 g de crème fraîche épaisse
 - Gros sel, sel fin, poivre & muscade

Allergènes

sulfites moutarde

lait gluten

Préparation

La carbonnade de bœuf

Couper la viande en morceaux de 60 à 80 g.

Éplucher les oignons et les couper finement en rondelles.

Tartiner les tranches de pain d'épices avec la moutarde.

Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile de tournesol, puis faire revenir les morceaux de viande sur chaque face, les retirer, les égoutter et les réserver.

Dans la même sauteuse faire colorer les oignons, les saupoudrer de vergeoise, laisser caraméliser 5 minutes et ajouter le vinaigre de vin, mélanger.

Rajouter la viande, mélanger et couvrir de bière et de fond de veau.

Saler, poivrer, ajouter le laurier et le thym.

Déposer les tranches de pain d'épices à la surface.

Couvrir la sauteuse et laisser mijoter pendant 2 à 3 heures, tout en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la viande soit tendre.

Rectifier l'assaisonnement.

La purée de pommes de terre

Laver et éplucher les pommes de terre de même calibre pour une cuisson homogène.

Les plonger dans une casserole d'eau froide de sorte qu'elles soient complètement immergées, saler au gros sel (10 g par litre d'eau).

Porter à ébullition puis baisser le feu de sorte que l'eau de la casserole frémisses.

Faire chauffer le lait avec le beurre à feu doux, puis réserver.

Au bout de 25 minutes de cuisson vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau (la lame doit rentrer dans la pomme de terre sans difficulté).

Égoutter les pommes de terre, puis les passer au presse purée, tant qu'elles sont encore chaudes. À l'aide d'une spatule, ajouter progressivement le mélange lait-beurre jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.

Ajouter la crème fraîche épaisse et mélanger énergiquement au fouet. Rectifier l'assaisonnement sel, poivre et muscade selon votre convenance.



Produits locaux



Bœuf de La Ferme
des Gannes à Nexon (87)



Pommes de terre de chez
Dominique Detivaud à Saint-Denis-des-Murs (87)

Sauté de porc du Limousin au cidre & à la moutarde de Champsac



1 heure 30



Difficile



Toute l'année

Une recette proposée par Alexandre Dufresne (chef de cuisine) et Ludivine Ballandier (second de cuisine) au collège **Louis Timbal à Châteauponsac**.



Alexandre Dufresne et Ludivine Ballandier

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de sauté de porc Label rouge Limousin
- 1 oignon
- 15 g de farine
- 25 cl de cidre brut
- 30 g de moutarde de Champsac
- 20 cl de crème fraîche bio
- 10 cl de vin blanc
- Huile de tournesol
- Thym
- Laurier
- Sel & poivre

Allergènes

gluten **moutarde**
sulfites **lait**

Préparation

Faire revenir l'oignon et le sauté de porc dans l'huile de tournesol à feu vif. Quand la viande est bien colorée, déglacer avec le vin blanc.

Ajouter la farine, mélanger, ajouter un peu d'eau, le thym, le laurier, le sel et le poivre. Mélanger à nouveau, laisser cuire à couvert au moins une heure.

Ajouter la crème fraîche et la moutarde, terminer la cuisson en remuant régulièrement jusqu'à la consistance de la sauce désirée.

Produits locaux

Oignons du Gaec Les jardins de Joëlle à Châteauponsac (87)

Cidre de la SCEA Le Verger du Pré de Sagne à Allasac (19)

Moutarde de la Maison Delouis à Champsac (87)



Crème fraîche de La ferme du Paupiquet à Ansac-sur-Vienne (86)

Sauté de porc Label rouge Limousin



Cassiolette de la mer



1 heure 30



Difficile



Toute l'année

Une recette proposée par Jérôme Brousseau (chef de cuisine), Olivier Dufournaud, Maxime Bonnet (seconds de cuisine) et Isabelle Vergnolle (agent polyvalent de restauration) au collège Jean Rebier à Isle.



Jérôme Brousseau, Isabelle Vergnolle et Olivier Dufournaud

Ingrédients

pour 6 personnes

- 200 g de crevettes roses
- 150 g de noix de pétoncle
- 150 g de cabillaud
- 150 g de saumon
- 150 g de colin
- 3 carottes
- 100 g de champignons
- 30 cl de vin blanc
- 40 cl de crème épaisse
- 5 cl de Whisky
- 1 L de fumet de poisson
- 3 branches de céleri branche
- 3 échalotes
- 3 gousses d'ail
- Une botte de persil
- Chapelure

Allergènes

poisson crustacés mollusques
céleri lait gluten sulfites

Préparation

Éplucher les carottes, l'ail et les échalotes.

Nettoyer le céleri branche et les champignons.

Découper en brunoise les carottes, le céleri branche, les échalotes, l'ail et les champignons. Réserver.

Décortiquer les crevettes. Réserver les têtes et les parures.

Tailler le saumon, le colin et le cabillaud en cubes. Réserver.

Préparer le bouillon pour pocher les poissons ainsi que les noix de pétoncle en faisant revenir la brunoise de légumes préalablement préparée.

Déglacer avec le vin blanc et laisser réduire.

Ajouter le fumet de poisson et laisser frémir 5 minutes.

En parallèle, faites revenir les têtes et les parures de crevettes dans de l'huile chaude avec quelques lamelles d'échalotes.

Extraire tous les sucs des têtes de crevettes en les écrasant avec une louche, laisser réduire, déglacer avec le whisky puis flamber.

Ajouter un peu de bouillon et laisser réduire quelques minutes.

Passer la bisque de crevettes au chinois puis remettre en casserole et laisser chauffer à feu doux.

Ajouter un peu de crème épaisse.

Pocher les poissons et les noix de pétoncles, égoutter puis les dresser dans des cassiolettes en y rajoutant les crevettes.

Ajouter la garniture du bouillon puis napper de bisque de crevettes.

Parsemer de chapelure puis faire gratiner quelques minutes au four.

Servir bien chaud !



Produits locaux



Carottes, céleri branche et persil
de Dominique Thévenin à Aix-sur-Vienne

Pâtes bolognaise



45 minutes



Difficile



Été

Une recette proposée par Vincent Baillot (chef de cuisine), Laurent Pain (second de cuisine) et Sonia Couturaud (agent polyvalent de restauration) au **collège Pierre Robert au Dorat**.



Vincent Baillot et Sonia Couturaud

Ingrédients

pour 6 personnes

- 600 g de bœuf haché à 5% de matières grasses
- 600 g de pâtes bio
- 60 g de beurre
- 80 g d'oignons
- 2 gousses d'ail
- 800 g de tomates
- 80 g de concentré de tomate
- 160 g d'emmental râpé
- 100 g de farine de blé
- 1 bouquet garni
- Sel & poivre

Allergènes

gluten lait

Préparation

Sauce tomate

Laver et éliminer le pédoncule des tomates. Les monder, les épépiner et les concasser.

Éplucher les oignons, l'ail et les ciseler.

Avec le beurre, faire suer la moitié des oignons et de l'ail, rajouter les tomates concassées, poudrer de farine.

Mouiller avec un peu d'eau et ajouter le concentré de tomate.

Faire cuire avec un couvercle et assaisonner.

Viande

Faire suer le beurre avec le reste d'oignons et d'ail, rajouter le bœuf haché.

Faire cuire avec le bouquet garni et assaisonner.

Cuisson des pâtes

Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée 9 minutes (selon les pâtes choisies).

Mélanger la viande avec la sauce tomate. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire puis napper les pâtes déposées dans les assiettes. Parsemer d'emmental râpé. Déguster aussitôt.



Riz sauté aux œufs et légumes façon asiatique



45 minutes



Difficile



Été

Une recette proposée par Jean-Luc Célérier (chef de cuisine) et Alexandre Lacour, (second de cuisine) au collège Anatole France à Limoges.



Jean-Luc Célérier, Alexandre Lacour et Karine Authier

Ingrédients

pour 6 personnes

- 400 g de riz thaï
- 5 œufs
- 2 carottes
- 1 poivron vert
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 15 g de graines de sésame
- Sel & poivre

Allergènes

soja œufs sésame

Préparation

Cuire le riz à la vapeur et réserver au chaud.

Émincer l'oignon, couper les carottes en petits dés ainsi que le poivron.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer les légumes. Réserver au chaud.

Ajouter les œufs dans l'huile bien chaude et laisser coaguler avant de mélanger.

Ajouter le riz à feu vif, saler, poivrer et bien mélanger. Cuire 5 à 7 minutes. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Hors du feu ajouter les légumes et la sauce soja avec le riz sauté aux œufs.

Parsemer de graines de sésame et servir aussitôt.



Chili con carne



1 heure 30



Difficile



Été

Une recette proposée par Sébastien Dubois (chef de cuisine) et Kevin Menut (second de cuisine) au collège Guy de Maupassant à Limoges.



Kevin Menut et Sébastien Dubois

Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de bœuf haché bio à 5% de matières grasses
- 400 g de tomates concassées
- 70 g de concentré de tomate
- 400 g de haricots rouges
- 200 g de maïs
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 oignon rouge
- 3 gousses d'ail
- 200 ml de bouillon de bœuf
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 2 cuillères à café de paprika
- Tabasco
- Sel & poivre

Préparation

Émincer l'oignon et les poivrons et hacher l'ail. Réserver.

Dans une grande cocotte ou une marmite, faire chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faire revenir la viande hachée jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et émiettée. Égoutter le surplus de graisse si nécessaire.

Ajouter l'oignon haché, l'ail et les poivrons. Faire revenir pendant environ 5 à 7 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Incorporer le cumin, le paprika, le sel et le poivre. Bien remuer pendant une minute pour que les épices libèrent leurs arômes.

Verser les tomates concassées et le bouillon de bœuf.

Ajouter les haricots rouges (rincés et égouttés) et le maïs. Bien mélanger.

Porter à ébullition, puis réduire le feu, couvrir et laisser mijoter pendant au moins une heure en remuant de temps en temps. Verser 4 à 5 gouttes de tabasco. Servir avec du riz.



Poulet basquaise



1 heure 30



Difficile



Été

Une recette proposée par Tony Rabal (chef de cuisine) et Marie-Sandra Grondin (agent polyvalent de restauration) au collège Bernart de Ventadour à Limoges.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 cuisses de poulet
- 1 kg de tomates
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 250 ml de vin blanc
- 10 ml d'huile d'olive
- Bouquet garni
- Sel & piment d'Espelette ou poivre

Préparation

Couper finement ou hacher l'ail et les oignons.

Couper les tomates en morceaux.

Couper les poivrons en deux, les épépiner en les passant sous l'eau et les tailler en lanières.

Dans une sauteuse, faire dorer les cuisses de poulet dans l'huile d'olive. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

Verser l'ail, les oignons et les poivrons et faire revenir à feu doux pendant environ 5 minutes en remuant.

Ajouter le bouquet garni et le vin blanc.

Ajouter le poulet, les tomates, le sel, le piment et faire cuire à couvert environ 50 minutes à feu doux.

Servir avec du riz.



Gratin dauphinois



1 heure 30



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Guillaume Perrier (chef de cuisine) et Zohra Derdouche (agent polyvalent de restauration) au collège Firmin Roz à Limoges.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1,5 kg de pommes de terre à chair ferme (amandine, bintje, charlotte...)
- 100 g de beurre demi-sel
- 60 cl de crème
- 60 cl de lait
- 2 gousses d'ail
- 5 g de muscade râpée
- Sel et poivre

Préparation

Éplucher, laver et couper les pommes de terre en fines rondelles. Hacher l'ail finement.

Dans une casserole, porter à ébullition le lait avec l'ail, le sel, le poivre et la muscade puis y plonger les pommes de terre. Laisser cuire 10 à 15 minutes.

Préchauffer le four à 180°C et beurrer un plat à gratin.

Placer les pommes de terre égouttées dans le plat. Les recouvrir de crème, puis disposer des petites noix de beurre sur le dessus.

Enfourner pour 45 minutes à une heure en vérifiant la cuisson au couteau.

Produits locaux



Pommes de terre de chez Thibault Antoinet à Châteauponsac (87)



Lait et crème de la Laiterie Les Fayes à Limoges (87)

Allergène

lait

Astuce



Pour plus de goût, ajouter des lamelles de fromage (Comté, Cantal, Beaufort...) à gratiner sur le dessus.



Croque-monsieur montagnard



30 minutes



Facile



Toute l'année



Mélanie Balan et Nicolas Leysenne

Une recette proposée par Nicolas Leysenne (second de cuisine) et Mélanie Balan (agent polyvalent de restauration) au collège Arsène Bonneaud à Nexon.

Ingrédients

pour 4 personnes

- 8 tranches de pain de campagne
- 4 tranches de jambon de pays
- 8 tranches de tomme de montagne
- 250 g de champignons
- 1/4 L de béchamel (25 g de beurre, 25 ml de lait, 25 g de farine, sel, poivre, muscade)
- Ail
- Persil
- Sel et poivre

Préparation

La béchamel

Faire fondre 25 g de beurre dans une casserole à fond épais. Ajouter 25 g de farine et remuer avec une cuillère en bois sans laisser colorer. Verser progressivement le lait sans cesser de remuer et jusqu'à épaississement. Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre, muscade.

Le croque-monsieur

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Faire sauter les champignons en tranches et les assaisonner avec sel, poivre, ail et persil.

Tartinier les tranches de pain de campagne avec la béchamel.

Sur la moitié du pain, déposer une tranche de fromage, une tranche de jambon puis une couche de champignons.

Recouvrir avec le reste des tranches de pain tartinées de béchamel et déposer le reste de tomme.

Passer au four jusqu'à ce que le fromage soit gratiné.

Allergènes

lait gluten

Astuce



Servir avec une salade verte.



Produits locaux



Pain de la boulangerie
Oh délices d'antan
à Saint-Yrieix-la-Perche (87)



Lait de la Ferme
Belardia Les Peycheres
à Saint-Saud-Lacoussière (24)

Chou farci



1 heure 15



Difficile



Automne/Hiver

Une recette proposée par Hervé Beaudet (chef de cuisine), Christophe Gathen (second de cuisine) au collège Paul Langevin à Saint-Junien.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 chou vert
- 500 g de bœuf à hacher (basse côte)
- 300 g de poitrine de porc
- 300 g d'épaule de porc
- 250 g de carottes
- 250 g de crème épaisse
- 300 g de tomates
- 1 oignon
- Herbes de Provence
- Sel & poivre

Préparation

Préparer le chou (de préférence la veille) en l'éminçant et en y ajoutant une cuillère à café de sel fin. Le blanchir 10 minutes dans l'eau bouillante. Réserver.

Râper finement les carottes, hacher l'oignon, hacher la viande.

Assembler la farce en mélangeant la viande hachée, les carottes râpées finement, la crème épaisse, les herbes de Provence, le sel et le poivre.

Tapiser le fond d'un plat à gratin avec la moitié du chou, étaler la farce et recouvrir avec le reste du chou. Recouvrir avec les tranches de tomates, ajouter la crème épaisse au pinceau.

Couvrir le plat et faire cuire environ 45 minutes à 180°C.

Produits locaux



Viande de la Coopérative Le Pré vert à Chamiers (24)



Légumes de producteurs locaux via la plateforme Agrilocal

Allergène

lait

Astuce



Servir avec une salade et des cerneaux de noix.







Desserts



Pain perdu aux épices et aux pommes



30 minutes



Facile



Été/Automne/Hiver

Une recette proposée par *Christophe Dourousseau (chef de cuisine), Didier Jacquemin (second de cuisine) et Carole Kiesou (agent polyvalent de restauration) au collège André Maurois à Limoges.*

Ingrédients

pour 6 personnes

- Pain tranché ou brioche :
2 pièces par personne
- 3 œufs bio
- 300 ml de lait entier bio
- 30 g de sucre et 40 g pour caraméliser les pommes
- 25 g de beurre et 20 g pour faire revenir les pommes
- 75 ml de crème liquide 30% de matière grasse
- Vanille liquide
- 1 cuillère à café de cannelle ou épices à pain d'épices
- 300 g de pommes

Préparation

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Couper les pommes en dés, les faire revenir avec 20 g de beurre pendant 5 minutes, puis ajouter 40 g de sucre pour faire caraméliser durant 5 minutes.

Réaliser l'appareil en mélangeant au fouet : la crème, le lait, le sucre, les œufs, la vanille et les épices.

Mettre le pain à tremper dans l'appareil (3 minutes), puis retirer les tranches et les déposer dans un plat allant au four préalablement beurré.

Cuire au four les pains perdus pendant 10 minutes, puis servir rapidement avec les pommes caramélisées.

Produits locaux



Pain Label rouge local de la boulangerie Neuviale à Boisseuil (87)



Œufs bio et locaux du Gaec Courgette et Poulette, de Glanges (87)



Lait, beurre et crème bio de la Laiterie Les Fayes à Limoges (87)



Pommes de la Famille Teulet à La Roche-l'Abeille (87)

Allergènes

lait gluten
œufs

Astuce

Les tranches peuvent être cuites à la poêle ou à la sauteuse et la garniture adaptée selon vos préférences et la saison (confiture, pêches caramélisées, fruits frais, miel, sirop d'érable, sauce chocolat).





Flognarde limousine



1 heure



Facile



Automne/Hiver

Une recette proposée par Patricia Liraud (chefe de cuisine), Lionel Bouny et Éric Chatenet (seconds de cuisine) au collège **Léon Blum à Limoges**.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 140 g de farine bio et 20 g pour le moule
- 4 pommes
- 4 œufs bio
- 100 g de crème de marron
- 40 g de châtaignes blanchies
- 1 L de lait bio
- 30 g de beurre doux pour le moule

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Dans un saladier, mélanger les œufs et la crème de marron.

Ajouter la farine, mélanger à nouveau afin d'éviter les grumeaux.

Ajouter le lait, bien mélanger.

Éplucher les pommes et les couper en quartiers.

Beurrer et fariner un moule à manquer de 28 centimètres de diamètre.

Répartir le mélange dans le moule puis ajouter les pommes et les châtaignes.

Cuire 40 minutes à 180°C.

Démouler une fois refroidi et saupoudrer de sucre glace.

Allergènes

lait gluten
œufs



Moelleux aux pommes du Limousin



45 minutes



Facile



Été/Automne/Hiver

Une recette proposée par Stéphane Divry (chef de cuisine), Brigitte Japaud (second de cuisine) et Corinne Bergeron (agent polyvalent de restauration) au collège Maryse Bastié à Nantiat.



Brigitte Japaud, Stéphane Divry, Carine Francillon, Corinne Bergeron et Sylvie Duvivier

Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 pommes variété Golden
- 4 œufs bio
- 150 g de sucre en poudre
- 150 g de beurre doux
- 250 g de farine bio
- 150 ml de lait bio
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à café de vanille liquide
- 1 pincée de sel fin

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

Couper les pommes en dés. Les mettre dans un saladier et y ajouter 50 g de sucre. Mélanger.

Dans un autre saladier, mélanger les œufs, le sucre, le beurre fondu, la farine, la levure, le lait, la vanille et le sel.

Mettre un papier sulfurisé dans un moule.

Déposer les pommes au fond du moule et ajouter l'appareil sur le dessus.

Cuire 30 minutes.

Vérifier la cuisson en plongeant un couteau au centre. La pointe doit ressortir sèche.

Allergènes

lait gluten
œufs



Flan pâtissier bio à la vanille



1 heure 30



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Michel Fernandes (chef de cuisine) et Amélie Veniel-Barry (second de cuisine) au collège Simone Veil à Rochechouart.



Michel Fernandes et Amélie Veniel-Barry

Ingrédients

pour 8 personnes

Pour la pâte sucrée

- 250 g de farine type 55
- 125 g de beurre doux bio
- 90 g de sucre glace
- 30 g de poudre d'amandes

Pour le flan vanille

- 500 ml de lait bio
- 6 jaunes d'œufs bio
- 100 g de sucre
- 40 g de fécule de maïs
- 140 g de crème fraîche liquide à 35% de matière grasse
- 70 g de beurre
- 2 gousses de vanille

Allergènes

lait gluten
œufs fruits à coque

Préparation

Préparation de la pâte sucrée

Dans un grand saladier, travailler le beurre jusqu'à ce qu'il soit souple.

Ajouter ensuite le sucre glace, la poudre d'amandes et l'œuf.

Mélanger jusqu'à ce que l'appareil soit homogène.

Ajouter la farine et pétrir.

Filmer la pâte et la réserver au réfrigérateur pendant environ une heure.

Fariner le plan de travail et abaisser la pâte sur 2 à 3 millimètres d'épaisseur.

Déposer la pâte dans un moule à tarte de 20 centimètres de diamètre.

Réserver le fond de tarte au réfrigérateur pour que la pâte durcisse.

Préparation du flan vanille

Préchauffer le four à 165°C en chaleur tournante.

Dans une grande casserole, verser le lait, la moitié du sucre et les gousses de vanille fendues et grattées. Porter à ébullition puis retirer les deux gousses de vanille.

Dans un bol, verser l'autre moitié du sucre, les jaunes d'œufs et la fécule de maïs. Mélanger doucement à l'aide d'un fouet. Verser le lait chaud sur cette préparation, mélanger et verser à nouveau le tout dans la casserole.

Porter à nouveau votre préparation à ébullition, laisser cuire deux minutes, sans cesser de mélanger afin d'éviter que le fond de la casserole ne brûle.

Hors du feu, ajouter la crème et le beurre. Mélanger jusqu'à ce que le beurre soit totalement fondu. Verser votre appareil à flan, qui doit être encore chaud, dans le fond de tarte.

Enfourner pendant 45 minutes.

Laisser le flan refroidir, puis placer au réfrigérateur pendant deux heures. Démouler.



Produits locaux



Beurre, lait et crème
de la Ferme du Paupiquet
à Ansac-sur-Vienne (16)



Œufs de la ferme
Les œufs de chez nous
à Saint-Martin-de-Jussac (87)

Le Nathou



45 minutes



Facile



Été/Automne

Une recette proposée par Didier Da Cunha (chef de cuisine) et Virginie Fabas (second de cuisine) au collège Pierre Mendès France à Bessines-sur-Gartempe.



Didier Da Cunha

Ingrédients

pour 6 personnes

- 200 g de myrtilles
- 125 g de farine
- 100 g de beurre pommade
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 3 g de levure chimique
- Quelques gouttes de vanille liquide

Préparation

Préchauffer le four à 180°C en chaleur tournante.

Mélanger les œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Incorporer la farine et la levure. Bien mélanger.

Ajouter le beurre pommade et la vanille.

Mettre dans un moule préalablement beurré.

Faire revenir les myrtilles avec du beurre et du sucre pour les cuire un peu et les déposer dans le moule sur l'appareil.

Enfourner pendant 20 à 40 minutes suivant l'épaisseur.

Produits locaux



Beurre bio du Gaec de la Grande Dennerie à Blanzaguet-Saint-Cybard (16)

Allergènes

lait gluten
œufs

Astuce



Vous pouvez remplacer un peu de farine par de la poudre d'amandes. Ce gâteau peut aussi être réalisé avec des poires, des abricots ou des prunes rouges.



Cookies aux pépites de chocolat



2 heures 30



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Laurent Clavaud (chef de cuisine), Sylvain Foulquier, Christophe Gauchou (seconds de cuisine) et Aurore Coulaud (agent polyvalent de restauration) au collège Maurice Genevoix à Couzeix.



Sylvain Foulquier, Sylvie Aifen-Dumetez, Laurent Clavaud et Christophe Gauchou

Ingrédients

pour 6 personnes

- 260 g de farine
- 80 g de beurre
- 100 g de sucre cassonade
- 40 g de sucre semoule
- 200 g de pépites de chocolat
- 11 g de levure chimique
- 8 g de sel fin
- 1 œuf
- Arôme vanille

Préparation

Couper le beurre en morceaux. Le déposer dans la cuve du batteur avec le sucre cassonade et mélanger avec le crochet jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Incorporer l'œuf entier et le sucre semoule.

Ajouter la levure préalablement mélangée avec la farine.

Finir en ajoutant le sel, le chocolat et l'arôme vanille. Mélanger afin d'obtenir une pâte bien homogène.

Former un rouleau avec la pâte et l'entourer d'un film alimentaire en serrant bien.

Réserver au frais pendant minimum 2 heures, voire tout une nuit.

Préchauffer le four à 180°C.

Enlever le film et réaliser des tranches de 1,5 à 2 centimètres d'épaisseur.

Déposer les cookies sur une plaque à pâtisserie recouverte d'une feuille de papier cuisson.

Cuire 10 à 12 minutes.

Laisser refroidir au minimum 15 minutes.

Allergènes

lait gluten
œufs

Produits locaux



Œufs du Gaec des Quatre Vents à Chamborêt (87)



Panna cotta vanille & coulis de framboises



3 heures 30



Facile



Toute l'année



Michèle Gerbaud et Frédéric Paquet

Une recette proposée par Michèle Gerbaud, (chef(fe) de cuisine) et Frédéric Paquet (second de cuisine) au collège Georges Guingouin à Eymoutiers.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 25 cl de crème
- 25 cl de lait
- 60 g de sucre cassonade
- 2 feuilles de gélatine
- Arôme vanille
- 10 cl de coulis de fruits rouges

Préparation

Faire chauffer le lait et la crème dans une casserole.

Faire ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.

Quand le lait et la crème sont chauds ajouter la gélatine égouttée, le sucre cassonade et l'arôme vanille.

Laisser revenir à ébullition en remuant avec un fouet.

Verser dans six ramequins.

Laisser refroidir 10 minutes à l'extérieur puis mettre au réfrigérateur pendant 3 heures minimum.

Verser le coulis de fruits rouges sur les crèmes avant de servir.

Produits locaux



Lait et crème du Gaec des Combes à Ussac (19)

Allergène

lait



Crumble aux pommes



45 minutes



Facile



Été/Automne/hiver

Une recette proposée par Romain Palmisano (chef de cuisine) et Alom MD Robiul (agent polyvalent de restauration) au collège **Pierre de Ronsard à Limoges**.



Alom MD Robiul et Romain Palmisano

Ingrédients

pour 6 personnes

- 5 à 6 pommes Golden (selon la taille)
- 100 g de sucre cassonade
- 130 g de farine
- 100 g de beurre froid
- 1 pincée de cannelle en poudre
- Facultatif : quelques pépites de chocolat pour plus de gourmandise

Préparation

Préparation des pommes

Laver, éplucher et tailler les pommes en cubes d'environ 1 centimètre.

Prélever 20 g de beurre et faire chauffer à feu doux dans une poêle.

Ajouter et faire cuire doucement les pommes.

Ajouter un filet d'eau pendant la cuisson pour faire décoller les sucs de cuisson et éviter que le tout n'accroche.

Retirer et réserver.

Préparation du crumble

Préchauffer le four à 200°C en chaleur tournante.

Préparer le crumble en mélangeant le sucre, la farine, le reste de beurre, la cannelle jusqu'à former du bout des doigts des petites masses en forme de boules (ne pas "sabler la masse").

Dans un plat, déposer les pommes puis parsemer de manière homogène la pâte à crumble par-dessus.

Ajouter éventuellement quelques pépites de chocolat.

Cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à obtenir une coloration brune du crumble.

Allergènes

lait gluten

Astuce



À déguster chaud, ou froid, avec une boule de glace vanille !



Moelleux à la noisette



45 minutes



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Julien Grosso (chef de cuisine) et Nathalie Mazaud, (agent polyvalent de restauration) au collège Gisèle Halimi à Saint-Mathieu.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 125 g de noisettes en poudre
- 125 g de farine
- 140 g de sucre semoule
- 150 g de beurre fondu
- 4 blancs d'œufs
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 pincée de sel

Préparation

Préchauffer le four à 170°C.

Dans un grand bol, battre les blancs en neige avec une pincée de sel.

Ajouter le sucre en poudre puis finir de monter les blancs en neige jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes.

Ajouter le beurre fondu et refroidi ainsi que l'extrait de vanille, puis remuer délicatement à l'aide d'une spatule en veillant à ne pas casser les blancs.

Ajouter la farine tout en remuant, puis la poudre de noisettes.

Chemiser un moule à manquer de 24-28 centimètres de diamètre avec du beurre fondu et de la farine.

Verser le mélange dans le moule, puis cuire 20 minutes.

Produits locaux



Farine de chez Frans à Saint-Junien (87)



Œufs La ferme des Chabo'T à Saint-Mathieu (87)



Beurre bio de la Ferme du Paupiquet à Ansac-sur-Vienne (16)

Allergènes

lait gluten
fruits à coque œufs



Tarte fine aux fraises



1 heure



Facile



Printemps/Été

Une recette proposée par Cédric Fleur (chef de cuisine) et Cyril Filloux (second de cuisine) au collège Fabre d'Églantine à Saint-Sulpice-les-Feuilles.

Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 pâte feuilletée
- 700 g de fraises
- 100 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.
Cuire la pâte feuilletée 20 minutes entre deux plaques.
Couper la moitié des fraises en dés. Les mettre dans un saladier. Y ajouter le sucre et le vinaigre balsamique. Placer au frais 20 minutes.
Découper la moitié restante des fraises en lamelles.
Verser les fraises en dés sur le fond de tarte précuit et enfourner à nouveau 15 minutes.
Laisser refroidir. Ajouter les lamelles de fraises.

Produits locaux



Fraises des Vergers de l'Aumaillerie à Tersannes

Allergènes

lait gluten
œufs sulfites

Astuce

Ajoutez quelques feuilles de menthe sur les fraises pour la décoration



Les fraises des Vergers de l'Aumallerie à Tersannes (87)

Mousse au chocolat à l'aquafaba*



4 heures 30



Facile



Toute l'année

Une recette proposée par Magali Gaillard (chef de cuisine) au **collège Louis Jourvet à Bellac**.



Magali Gaillard

Ingrédients

pour 8 personnes

**Laquafaba désigne l'eau issue de la cuisson des fèves, et plus généralement des légumineuses (pois chiche, haricots secs...).*

- 150 g de chocolat noir
- 150 g d'aquafaba (eau de cuisson de pois chiche)
- 1 à 2 cuillères à soupe de sucre

Préparation

Réserver l'aquafaba au réfrigérateur 24 heures à l'avance, il faut qu'il soit bien froid.

Faire monter l'aquafaba au batteur comme des blancs d'œufs en neige.

Faire fondre le chocolat au bain-marie.

Mélanger délicatement la mousse obtenue avec le chocolat fondu. Soulever à la spatule. Rajouter le sucre.

Laisser refroidir 4 heures minimum. La mousse va se figer et s'épaissir.

Astuce

Vous pouvez utiliser les pois chiches pour réaliser du houmous.

- 240 g de pois chiches (poids net égoutté)
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de tahin (pâte de sésame)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de cumin moulu
- 1 pincée de paprika
- Sel & poivre

Égoutter les pois chiches et les conserver au réfrigérateur.

Dans un mixeur mettre les pois chiches, les gousses d'ail pelées et égermées, le tahin (ou si vous n'en avez pas une cuillère à soupe de graines de sésame).

Mixer le tout puis incorporer progressivement l'huile d'olive pour obtenir une préparation crémeuse. Vous pouvez ajouter un peu d'eau si besoin.

Assaisonner.

À déguster avec des crudités ou du pain.

Allergène

sésame



mes recettes

A series of horizontal dotted lines for writing recipes.



La cantine fait sa cuisine!

est une publication
du Conseil départemental
de la Haute-Vienne

Textes : Direction de
la communication /
Direction des collèges
Département de la Haute-Vienne

Photographies : Sarah Escola,
sauf p18 & 25, Philippe Laurençon ;
p18 & 47, A. Baguet - Focal Studio ;
p48 & 51, Christelle Rama ;
p48 & 53, Thomashawk ;
p48 & 67, Vivien Malagnat ;
p49 & 69, Vergers de l'Aumallerie.

Couverture, conception
graphique et mise en page :
terre-lune

Impression : Imprimerie Messages

© mai 2026

