



Nos  
Chefs ont  
du talent



LES VIANDES  
ET POISSONS



## LES VIANDES & POISSONS

---

- P. 4 ROUGET RÔTI, SABLÉS  
À L'HUILE D'OLIVE, CHUTNEY  
DE LÉGUMES PRINTANIER,  
POMMES DE TERRE  
ET OIGNONS CONFITS,  
BEURRE VIOLET
- P. 6 ENROBÉ DE FILETS DE DORADE,  
TAGLIATELLES DE LÉGUMES,  
NAVET GLACÉ ET  
SON ÉMULSION DE SAFRAN
- P. 8 BALLOTTINE DE VOLAILLE,  
PURÉE DE POMMES DE TERRE  
ET SON PAILLASSON  
DE CÉLERI RAVE
- P. 10 PAVÉ DE VEAU EN CROÛTE,  
RISOTTO DE SARRASIN,  
CHIPS DE BETTERAVES  
ET ASPERGES VERTES
- P. 12 CROUSTILLANT DE LÉGUMES,  
DUO DE POISSONS SUR LIT  
DE FONDUE DE POIREAUX,  
SAUCE AU CIDRE
- P. 14 PAVÉ DE SAUMON  
À LA CRÈME DE SOJA MIEL,  
NOÏSETTES DE LÉGUMES,  
PURÉE DE PANAIS

## édito

---

Chaque jour, les agents départementaux s'investissent pour confectionner des repas équilibrés et de qualité aux 46 000 collégiens demi-pensionnaires.

À leurs côtés, le Département est ainsi attentif aux denrées utilisées pour la production des repas : qualité, fraîcheur, recours aux produits bios, labellisés et locaux.

Valoriser les savoir-faire et compétences de nos chefs de cuisine, les former et les accompagner dans la création de nouvelles recettes, font partie des missions auxquelles le Département est attaché. Afin de garantir une restauration scolaire de qualité dans tous les collèges, un club des chefs a également été mis en place et permet un travail collectif et un échange de bonnes pratiques.

C'est dans ce cadre que nos chefs ont pu tester des recettes qu'ils réaliseront dans les collèges pendant l'année scolaire 2020-2021. Nous avons donc le plaisir de partager avec vous quelques-unes de ces nouvelles recettes réalisées sur la thématique «viandes et poissons».

À vos fourneaux, à vos papilles pour découvrir ces nouvelles saveurs!



**Jérôme Bérenger**  
Vice-président en charge des  
collèges et de la réussite éducative



**François Durovray**  
Président du Département  
de l'Essonne

# ROUGET RÔTI, SABLÉS À L'HUILE D'OLIVE, chutney de légumes printaniers, pommes de terre et oignons confits, beurre violet



## Ingrédients

250 g de farine  
160 g de sucre en poudre  
3 œufs entiers  
5 g de levure  
140 g de beurre demi-sel  
150 g de beurre doux  
165 g d'huile d'olive  
160 g de miel  
1 cuill. à soupe de crème fraîche  
20 cl de vinaigre balsamique  
100 g de haricots mange-tout  
100 g de navets boules d'or  
400 g de carottes orange  
200 g de carottes violettes  
50 g d'haricots plats  
1 botte de radis roses  
140 g d'oignons grelots  
1 citron jaune et 1 citron combava  
400 g de pommes de terre  
8 filets de rouget grondin  
2 gousses d'ail  
2 branches de romarin frais  
2 branches de thym frais  
40 g d'échalotes  
20 cl de vin rouge  
10 g de fleur de sel  
Sel fin et poivre 5 baies  
Sel de légumes  
et poivre cubèbe

### Sablés à l'huile d'olive

Blanchir les œufs avec le sucre et y incorporer 140 g de beurre demi-sel pommade. Ajoutez 65 g d'huile d'olive, la farine tamisée, la levure et mélanger. Façonner une boule et mettre au frais 1h. Abaisser la pâte à 3 mm, découper 4 pièces avec un emporte-pièce et les déposer sur un papier sulfurisé. Réserver.

### Chutney de légumes

Hacher finement les carottes, navets et 65 g de haricots mange-tout. Mélanger le vinaigre balsamique avec 130 g de miel, porter à ébullition et laisser réduire pour obtenir un sirop. Ajouter les légumes et faire mijoter jusqu'à épaississement. Étaler le chutney sur les sablés puis faire dorer au four à 170 °C. Réserver au chaud.

### Pommes de terre croustilles

Tailler les pommes de terre épluchées en gros rectangles, les mélanger avec 50 g d'huile d'olive, le thym et le romarin puis assaisonner. Cuire au four à 180 °C environ 1h15 en aspergeant souvent. Réserver au chaud.

### Pickles de légumes

Tailler les légumes en fines lanières et couper les radis en rondelles. Mélanger 30 g d'huile d'olive avec des zestes de citron combava, ajouter les légumes, assaisonner et laisser mariner 1h au frais. Mélanger 10 cl de vin rouge, 30 g de miel, les oignons grelots épluchés, et assaisonner. Cuire le tout jusqu'à ébullition et laisser mijoter environ 45 min. Laisser refroidir et réserver au frais.

### Rouget rôti et beurre violet

Désarêter les filets de rouget, saler et les disposer l'un sur l'autre. Cuire à feu moyen dans 20 g d'huile d'olive pendant 2 min de chaque côté. Terminer à feu doux, couverts pendant 3 min. Ajouter le poivre cubèbe et réserver au chaud. Cuire, dans le jus de cuisson, les échalotes coupées finement. Ajouter 10 cl de vin rouge et la crème fraîche puis réduire. À feu doux, incorporer petit à petit 150 g de beurre mou. Fouetter pour obtenir une sauce bien crémeuse. Assaisonner et passer au chinois.



## Patrick PIERRET & Fabio MORLEO

Le chef et son aide de cuisine au collège  
Blaise Pascal à Massy.



### Pour le montage

Dans une assiette plate, déposer les filets. Les recouvrir avec les rondelles de carottes et radis en formant des écailles de légumes. Ajouter les pickles de légumes (lanières de carottes enroulées, demi radis, oignons grelots et haricots plats) de façon à apporter du volume. Les filets seront placés sur le haut de l'assiette, le sablé en bas à gauche et la pomme de terre fondante en bas à droite. Ajouter une pointe de sauce entre chaque préparation.

Nos  
Chefs ont  
du talent

### Pour le montage

Placer au milieu d'une assiette plate, les tagliatelles de légumes de façon à former un dôme. Ajouter sur le dessus la rosace de dorade. En haut à droite, placer une verrine contenant l'émulsion au safran préalablement versée au siphon. Poser autour de la rosace, de la julienne de petits pois gourmands et des morceaux de mangue. Disposer 5 noix de navet glacé.



# ENROBÉ DE FILETS DE DORADE, tagliatelles de légumes, navet glacé et son émulsion de safran



## Ingédients

4 filets de dorade  
60 g de beurre  
50 g d'échalotes  
5 cl de vin blanc  
10 cl de fumet de poisson  
150 g de carottes orange  
150 g de carottes jaunes  
300 g de courgettes  
5 cl crème liquide  
10 cl de jus de dorade  
1 cl d'huile d'olive  
150 g de navet rose  
10 g de sucre en poudre  
1 l d'eau  
100 g de petits pois gourmands  
50 g de mangue  
1 pincée de mélange d'épices Spigol  
Gros sel  
Sel fin  
Poivre

### Enrobé de filets de dorade

Désarêter les filets de dorade dans la chair. Saler, former des rosaces et les ficeler. Éplucher et couper finement les échalotes puis réserver au frais. Faire chauffer à feu moyen une poêle avec de l'huile d'olive et y déposer les rosaces. Faire cuire 3 min sur chaque côté en les retournant délicatement, puis terminer à feu doux et à couvert quelques minutes. Poivrer au dernier moment. Faire revenir les échalotes, déglacer au vin blanc, ajouter 10 cl d'eau, puis laisser réduire. Réserver au chaud et conserver le jus de cuisson.

### Tagliatelles de légumes

Éplucher les carottes et les courgettes puis les tailler en forme de tagliatelles, réserver au froid. Faire fondre 20 g de beurre et laisser reposer. Séparer la matière grasse (partie jaune) et le petit lait (matière blanchâtre). Faire cuire les tagliatelles puis les assaisonner et beurrer. Réserver au chaud.

### Navet glacé

Éplucher le navet et former des petites billes à l'aide d'une cuillère parisienne. Dans une casserole, les faire cuire puis ajouter 20 g de beurre, du sucre et assaisonner. Ajouter l'eau de façon à couvrir. Faire cuire à feu modéré jusqu'à évaporation de l'eau en remuant de temps en temps. Les légumes sont cuits quand ils sont légèrement fermes et brillants. Réserver au chaud.

### Émulsion de safran

Passer le jus de cuisson des dorades au chinois étamine. Faire réduire avec de la crème liquide en assaisonnant avec les épices jusqu'à épaississement de la préparation. Repasser au chinois pour obtenir une préparation bien lisse. Laisser refroidir et verser la crème dans un siphon. Insérer le gaz et secouer. Réserver au frais.

### Pour la décoration

Éplucher la mangue et la tailler en petits morceaux. Cuire à l'eau bouillante les petits pois gourmands pendant environ 5 min à ébullition. En fin de cuisson, les rafraîchir dans l'eau glacée. Les tailler dans le sens de la longueur en fines lamelles.



## Kristen THORNING & Ludovic RISSE

Les seconds de cuisine au collège  
Condorcet à Dourdan

# BALLOTTINE DE VOLAILLE, purée de pommes de terre et son paillasson de céleri rave



## Ingrédients

200 g de céleri rave  
5 cl d'huile de tournesol  
30 g de gruyère  
400 g de pommes de terre  
15 cl de crème fraîche  
1 cube de bouillon  
1 jaune d'œuf  
3 œufs entiers  
480 g de blanc de volaille  
150 g de carottes  
1 gousse d'ail  
50 g d'oignons blancs  
50 g d'oignons jaunes  
5 cl de crème liquide  
80 cl de fond de volaille  
5 cl de vin blanc  
1 bouquet garni  
Sel  
Poivre 5 baies  
Poivre  
Noix de muscade  
2 brins de thym fleuri  
Baies roses

### Ballottine de volaille

Tailler en petits cubes 100 g de carottes, l'ail et 50 g d'oignons blancs. Couper la volaille en morceaux, la mixer avec 3 œufs entiers et assaisonner. Ajouter la crème et mélanger. Incorporer les légumes taillés et mélanger à nouveau. Mettre la préparation dans une poche à douille. Étaler une bande de film alimentaire, déposer l'appareil en boudin puis enrouler et nouer chaque côté en évitant la présence d'air dans le film alimentaire. Cuire les boudins au court-bouillon, à feu vif, pendant 25 min avec une température à cœur de 63 °C puis laisser reposer. Déballez le film alimentaire, couper les deux extrémités et tailler des morceaux identiques en biseau. Réserver au chaud.

### Jus de volaille

Faire revenir 50 g de carottes en cubes et 50 g d'oignons jaunes dans une casserole. Déglacer au vin blanc et laisser réduire. Ajouter 30 cl de fond de volaille et laisser réduire jusqu'à évaporation du liquide. Ajouter la crème liquide et assaisonner. Laisser réduire puis réserver au chaud.

### Paillasson de céleri rave

Râper le céleri rave avec une râpe à gros trous. Mélanger avec le fromage râpé et assaisonner. Faire chauffer de l'huile et y déposer le céleri. Former une galette et laisser cuire à feu doux. Lorsque la galette est dorée, la retourner à l'aide d'une assiette ou d'un couvercle. Retourner la poêle sur l'assiette et faire glisser la galette à nouveau dans la poêle. Laisser dorer de l'autre côté. Servir chaud.

### Purée de pommes de terre

Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux, puis les déposer dans une casserole et les couvrir d'eau. Ajouter le cube de bouillon, du sel et laisser cuire environ 40 min à ébullition. Égoutter les pommes de terre mais pas totalement. Laisser une quantité d'eau de cuisson suivant l'onctuosité désirée. Écraser à l'aide d'un presse-purée puis assaisonner avec le sel, le poivre et la noix de muscade. Mélanger en ajoutant le jaune d'œuf et la crème fraîche.



## Stéphane GRONE & Céline RAIGNAULT

Le chef de cuisine au collège La Guyonnerie à Bures-sur-Yvette et la seconde de cuisine de l'Équipe mobile de remplacement (EMR)





### Pour le montage

Dans une assiette plate, déposer les morceaux de ballotine de volaille au centre de l'assiette. À l'aide d'une cuillère à soupe, disposer la purée de pommes de terre en effectuant une virgule avec le dos de la cuillère. De l'autre côté, ajouter le paillason de céleri rave. Ajouter délicatement la sauce sur la virgule et y parsemer des baies roses et des brins de thym fleuri sur le paillason.



### Pour le montage

Dans une assiette plate, déposer vers le haut le pavé de veau en croûte. À droite, à l'aide d'un emporte-pièce, déposer le risotto, puis tasser, et retirer l'emporte-pièce. À gauche, déposer 3 ou 4 asperges en formant un éventail. Ajouter quelques chips dans le centre et autour de l'assiette.

# PAVÉ DE VEAU EN CROÛTE,

## risotto de sarrasin, chips de betteraves et asperges vertes



## Ingédients

560 g de noix pâtissière de veau  
 280 g de beurre  
 10 g de feuilles de cresson  
 80 g de pain de mie  
 10 g d'ail  
 150 g de sarrasin  
 50 g d'échalotes  
 50 cl de bouillon de légumes  
 10 cl de crème d'amande  
 200 g de betteraves crues rouges  
 200 g de betteraves crues jaunes  
 1 botte d'asperges vertes  
 20 cl huile de tournesol  
 Poivre moulu  
 Poivre 5 baies  
 Sel

### Croûte de cresson

Hacher très finement l'ail et le cresson. Réserver au frais. Hacher finement la mie de pain et réserver à température ambiante. Réaliser 80 g de beurre pommade puis le mélanger avec la mie de pain, le cresson, l'ail haché, le sel et le poivre pour obtenir une pâte compacte. Enfermer la pâte entre deux feuilles de papier sulfurisé. Abaisser la pâte à 2 mm puis réserver au frais 2 h. La découper à l'aide d'un emporte-pièce et réserver au frais.

### Pavé de veau

Tailler le pavé de veau en morceaux identiques en retirant la partie blanchâtre et les nerfs puis les faire cuire à feu moyen quelques minutes sur chaque côté. Faire cuire les pavés de veau au four à 200 °C puis faire de même avec les disques de croûtes de cresson pendant 3 à 6 min. Réserver au chaud. Ajouter le poivre à la fin.

### Risotto de sarrasin

Couper très finement les échalotes et les champignons puis les faire cuire 10 min à feu moyen dans 3 cl d'huile d'olive. Mélanger régulièrement pour obtenir une texture fondante. Réserver au chaud. Faire chauffer 5 cl d'huile d'olive, y ajouter le sarrasin et mélanger. Verser le bouillon de légumes petit à petit. Compter environ 20 min pour que le sarrasin soit cuit. Ajouter la crème d'amande et assaisonner. Poursuivre la cuisson 1 min et réserver au chaud.

### Chips de betteraves et asperges vertes

Tailler les betteraves en rondelles fines. Réserver au frais les asperges. Plonger les betteraves dans l'huile pendant 3 min, les ressortir et les égoutter. Renouveler l'opération. Déposer les chips de betteraves dans un papier absorbant et les réserver à température ambiante. Dans une casserole remplie à mi-hauteur, porter à ébullition de l'eau salée puis y plonger les asperges environ 12 min. En fin de cuisson, les plonger dans un bol de glace. Faire fondre 80 g de beurre et laisser reposer. Séparer la matière grasse (partie jaune) et le petit lait (matière blanchâtre). Ajouter les asperges et recouvrir de beurre constamment pendant 2 min, saler et poivrer.



## Betty CHARLER & Nathalie DIAS TEJO

La chef de production à l'unité centrale de production Paul Éluard à Brétigny-sur-Orge et la responsable d'office de réchauffage au collège Jean Moulin à Saint-Michel-sur-Orge

# CROUSTILLANT DE LÉGUMES, DUO DE POISSONS

## sur lit de fondue de poireaux, sauce au cidre



### Ingrédients

4 feuilles de brick  
 150 g de carottes des sables  
 150 g de courgettes  
 100 g de navets  
 30 g de beurre doux  
 50 g de beurre  
 200 g de blancs de poireaux  
 25 cl de crème liquide  
 30 cl de cidre  
 100 g d'échalotes  
 1 filet de saumon (400 g)  
 1 filet de dos de cabillaud (240 g)  
 1 cl d'huile d'olive  
 30 g de fumet de poisson  
 10 cl d'eau  
 Sel fin  
 Fleur de sel  
 Poivre  
 Poivre 5 baies  
 Ciboulette fraîche

#### Croustillant de légumes

Tailler en bâtonnets les carottes, navets et courgettes (3 cm de long et 0,5 cm d'épaisseur). Faire revenir le tout environ 15 min dans une casserole avec 30 g de beurre doux, assaisonner puis réserver au chaud. Déplier les feuilles de brick et ajouter la julienne de légumes. Plier de façon à former un rouleau et badigeonner de beurre fondu. Faire cuire les rouleaux au four à 200 °C jusqu'à coloration puis réserver au chaud.

#### Fondue de poireaux

Émincer finement les poireaux préalablement épluchés. Les faire suer dans une casserole avec 20 g de beurre environ 5 min. Ajouter la crème liquide, le sel et le poivre puis laisser cuire à feu doux. Vérifier l'assaisonnement et réserver au chaud.

#### Duo de poissons

Lever et désarêter le filet de saumon et le dos de cabillaud. Tailler le filet de saumon en pavés dans le sens de la largeur et dans la partie la plus charnue. Tailler le dos de cabillaud dans le sens de la longueur en formant des rosaces, puis les ficeler. Faire fondre le beurre puis laisser reposer quelques minutes. Séparer la matière grasse (partie jaune) et le petit lait (matière blanchâtre). Dans une poêle, déposer les pavés de saumon, saler et colorer les deux faces à feu moyen. Laisser cuire à feu très doux pendant 7 min, poivrer et réserver au chaud. Dans une plaque à rôtir, disposer les dos de cabillaud, ajouter les échalotes, le beurre, le sel et 10 cl d'eau. Enfourner les filets de saumon à 150 °C (10 à 15 min selon l'épaisseur). Réserver les filets au chaud. Ajouter le poivre au dernier moment avant de servir. Réserver le jus de cuisson dans une casserole pour la préparation de la sauce cidre.

#### Sauce cidre

Faire revenir les échalotes avec 30 g de beurre jusqu'à une coloration rousse. Déglacer au cidre et laisser réduire 5 min. Ajouter la crème liquide, saler et poivrer. Laisser réduire jusqu'à épaississement de la sauce. Vérifier l'assaisonnement.



## Rodolphe FERRANDIN & Emmanuelle HUËT

Le chef de cuisine de l'Équipe mobile de remplacement (EMR)  
 et l'aide de cuisine au collège Le Pont de Bois à Saint-Chéron



### Pour le montage

Dans une assiette plate, déposer une cuillère à soupe de fondue de poireaux au milieu de l'assiette. Poser à droite et à gauche le pavé de saumon et la rosace de cabillaud. Sur le haut de l'assiette, placer le croustillant de légumes à l'aide d'une cuillère à soupe.

Ajouter la sauce sur chaque coté et former une virgule avec le dos de la cuillère. Déposer les brins de ciboulette et un peu de fleur de sel autour de l'assiette.



### Pour le montage

Dans une assiette plate, déposer une cuillère à soupe de purée de panais sur le haut de l'assiette et former une virgule avec le dos de la cuillère. Tracer un trait de sauce sur la longueur de l'assiette et placer le filet de saumon. Aligner les noisettes de légumes à gauche du filet de saumon. Parsemer du persil et quelques lanières de poivrons sur la purée.



# PAVÉ DE SAUMON

à la crème de soja miel, noisettes de légumes,  
purée de panais



## Ingédients

600 g de filet de saumon  
50 g d'échalotes  
10 cl de vin blanc  
10 cl de fumet de poisson  
10 cl de crème liquide  
2 cl de sauce soja  
20 g de miel  
200 g de carottes  
300 g de pommes  
de terre violettes  
300 g de panais  
60 g de beurre  
30 g de sucre en poudre  
1 poivron rouge  
1 pièce de poivron vert  
4 brins de persil frisé  
Graines de sésame  
Sel  
Poivre

### Noisettes de légumes

Former des billes avec les pommes de terre, les carottes et les panais en gardant les chutes de panais. Porter à ébullition les billes de pommes de terre avec de l'eau salée puis laisser cuire à feu doux 20 min. Égoutter et réserver au chaud. Au préalable, faire fondre du beurre, laisser reposer puis séparer la matière grasse (partie jaune) et le petit lait (matière blanchâtre). Y faire revenir les pommes de terre, assaisonner et réserver au chaud. Dans une casserole, répartir les billes de carottes et panais sur une épaisseur. Ajouter une partie du beurre, le sucre puis assaisonner. Couvrir avec de l'eau. Cuire à feu modéré jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson en remuant de temps en temps pour napper les légumes. Les légumes sont cuits quand ils sont légèrement fermes et brillants de jus. Réserver au chaud.

### Purée de panais

Dans une casserole, à feu vif, ajouter les chutes de panais, le sel et 1 litre d'eau puis porter à ébullition. Laisser cuire 30 min. Égoutter et les passer au moulin à légumes puis au tamis afin d'obtenir une préparation bien lisse. Crémer, assaisonner et réserver au chaud.

### Pavé de saumon

Désarêter le filet de saumon dans la chair. Le tailler en pavés dans le sens de la largeur dans la partie la plus charnue et retirer la peau. Dans une plaque à rôtir, disposer les pavés de saumon, ajouter des graines de sésame, les échalotes, le beurre, le sel et 10 cl d'eau. Enfourner à 150 °C 10 à 15 min selon l'épaisseur du saumon. Réserver les pavés au chaud puis ajouter le poivre au dernier moment. Conserver le jus de cuisson dans une casserole.

### Crème de soja et miel

Faire réduire la sauce soja et le miel jusqu'à obtention d'un liquide épais. Ajouter le jus de poisson et refaire réduire. Incorporer la crème liquide jusqu'à obtention d'une sauce épaisse. Réserver au chaud.

### Pour la décoration

Épépiner les poivrons et les couper en fines lamelles. Couper les sommités de persil. Réserver au frais.



## Jean-René DELIOT & Amidou DIAKITÉ

Le chef de cuisine et son apprenti au collègue André Maurois  
à Épinay-sur-Orge



## LES ASTUCES DU CHEF LAURENT DELARBRE, MEILLEUR OUVRIER DE FRANCE



### Pour lever un poisson en filets et en extraire les arêtes

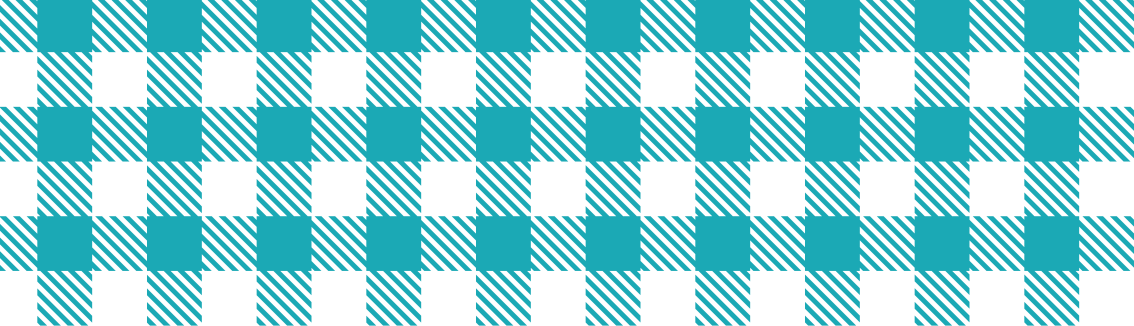
Le préalable est d'utiliser un couteau très bien affûté et adapté au poisson traité. Pour lever les filets, suivre délicatement le long de l'arête et bien dégager autour de la tête et le ventre du poisson. Pour désarêter, utiliser une pince à désarêter et remonter le filet délicatement avec le doigt pour bien sentir les arêtes.



## Pour réaliser des chips de légumes

Il existe trois principales techniques, la plus rapide consiste à tailler finement les légumes et à les frire à l'huile chaude ; la deuxième consiste à tailler finement les légumes, les disposer sur une plaque de cuisson allant au four à environ 150°; la troisième est de toujours tailler les légumes finement et d'utiliser un déshydrateur, cette méthode étant la plus longue.





« Nos remerciements à Laurent DELARBRE, meilleur ouvrier de France, pour ces journées passées à ses côtés dans la réalisation de ces recettes. »



Fabio MORLEO, Stéphane GRONE, Céline RAIGNAULT, Nathalie DIAS TEJO, Jean-René DELIOT, Laurent DELARBRE (Meilleur ouvrier de France), Kristen THORNING, Ludovic RISSÉ, Betty CHARLER, Rodolphe FERRANDIN, Patrick PIERRET, Emmanuelle HUET, Amidou DIAKITÉ.

# Essonne

TERRE D'AVENIRS

**Conseil départemental de l'Essonne**

Boulevard de France - Georges Pompidou  
91012 ÉVRY-COURCOURONNES CEDEX

[essonne.fr](http://essonne.fr)

