

Trucs & Astuces

48 Recettes Normandes



Sommaire

LA QUALITÉ EN NORMANDIE	4	FRUITS & LÉGUMES	32
LA NORMANDIE ET L'ÉQUILIBRE ALIMENTAIRE	5	Gratin de boudin aux pommes	34
PRODUITS LAITIERS	6	Poire caramélisée, brioche & crème légère	34
Filet de carrelet beurre blanc au cidre	10	Grondin grillé, pomme de terre & bettes	35
Oeuf, Saint-Jacques & crème de cidre	10	St-Jacques poêlées crème de carottes	35
Brick de camembert miel & gingembre	11	Dodine de canard & fondue de poireaux	36
Neufchâtel rôti aux pommes & poireau	11	Céleri, pommes & tartare de saumon	36
Ballottine de volaille au Livarot & aux légumes	12	PRODUITS CIDRICOLES	38
Hûtres gratinées au Pont-l'Evêque	12	Tartare de betterave & tagliatelle de légumes	42
VIANDES ET CHARCUTERIES	14	Emincé de bœuf, Camembert & 2 pommes	42
Burger Normand	18	Emincé de pintade au Poiré Domfront	43
Piccata de veau en croûte de colombo	18	Filet de barbue gratiné au Pommeau	43
Noisettes d'agneau retour de voyage	19	Coquille Saint-Jacques émulsion au Calvados	44
Salade cochon, Camembert & pommes	19	Tartine andouille & Pont-l'Evêque, salade	44
Roulade de dinde au foie gras Normand	20	LES COCKTAILS	45
Cristal de foie gras & pommes	20	Calvados Tonic	45
Lapin farci sauce Pommeau	21	L'Aurore	45
Craquant andouille, Camembert & pommes	21	Boréale	45
PRODUITS DE LA MER	23	Exotic	45
Rouleau de bulot, jambon cru & curry	26	Le Vrai Normand	45
Coquilles St-Jacques au beurre blanc normand	26	Eng-Ler	45
Palourde, amandes & cerfeuil tubéreux	27	Carados	45
Dorade grise au foie gras normand	27	PRODUITS SUCRÉS ET CÉRÉALIERS	47
Tartine de grondin rouge & tomates	28	Tiramisu normand sur son lit de sablés	49
Pavé de lieu jaune en croûte d'herbes	28	Mousse caramel beurre salé & sablés	49
Tacaud en écailles de St-Jacques	29	Pomme rôtie à la confiture de lait	50
Rouelles de calamar frit, chutney de pommes	29	Magret de canard & sa sauce café	50
Carta fata de grondin et moules	30	Gâche perdue & caramel fondant	51
Verrine d'hûtre de Normandie au combawa	30	Légumes anciens & joue de bœuf au miel	51

Envie de Saveur ?
Envie de Qualité ?
Envie de Terroir ?
Envie de Paysage ?
Envie de Proximité ?
Envie de Durabilité ?
Envie de Partage ?
Envie d'Equilibre ?....



Entre terre et mer, la Normandie regorge de produits de qualité: spécialités laitières, fruits et légumes, produits cidricoles, viandes et charcuteries, trésors de la mer, gourmandises...

En alliant, avec bonheur et au gré des saisons, saveurs des herbages, couleurs des jardins et parfums de la mer, nos Chefs Normands sont les acteurs enthousiastes d'une cuisine simple, créative, gourmande et saine

Reconnaître un bon produit, savoir le conserver, le cuisiner, profiter de ses atouts nutritionnels ... suivez le guide et découvrez les Trucs et Astuces d'une alimentation de qualité, dans une région qui chante le plaisir et l'équilibre

..... Nous avons tous nos Envies de Normandie ... !

Didier LEFEBVRE
Président d'IRQUA-Normandie

La Qualité en Normandie

Appellation d'Origine Contrôlée/Protégée (A.O.C./A.O.P.)



C'est la garantie d'une typicité grâce à un lien étroit entre le produit, le terroir et le savoir-faire de l'homme. Les caractéristiques du produit sont dues essentiellement au milieu géographique (facteurs naturels et humains) et à la non reproductibilité du produit dans une autre région. L'Appellation d'Origine Protégée (A.O.P) est l'extension européenne de l'A.O.C.



En Normandie : Camembert de Normandie, Neufchâtel, Pont l'Évêque, Livarot, Beurre et Crème d'Isigny, Cidre Pays d'Auge, Poiré Domfront, Pommeau de Normandie, Calvados, Calvados Pays d'Auge et Domfrontais., Agneau Prés-salés du Mont-Saint-Michel

Indication Géographique Protégée (I.G.P.)



Elle désigne un produit originaire d'une région, dont une qualité déterminée, la réputation, ou une autre caractéristique peut-être attribuée à cette origine géographique et dont la production et/ou la transformation et/ou l'élaboration ont lieu dans l'aire géographique délimitée.

En Normandie : Poireau de Créances, volaille de Normandie, porc de Normandie, cidre de Normandie...

Label Rouge



Il garantit la qualité supérieure d'un produit, grâce à un cahier des charges rigoureux. Un écart supérieur significatif (notamment gustatif), par rapport aux produits courants similaires, est directement perceptible par le consommateur. La réactualisation périodique des critères de labellisation lui confère un positionnement haut de gamme. En Normandie : coquille et noix de St Jacques, volaille fermière, carotte des sables, cidre tradition, mimolette, viandes et charcuteries ...

Agriculture Biologique



C'est le signe d'un produit issu d'une agriculture respectueuse de l'environnement, des équilibres naturels et du bien être animal.

Des contrôles réguliers garantissent la non utilisation de produits chimiques de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés.

En Normandie : produits laitiers, viandes bovine, ovine, porcine, volaille, fruits et légumes, céréales...

Spécialité Traditionnelle Garantie (S.T.G.)



Elle protège une recette en mettant en valeur la composition traditionnelle du produit, ou son mode de production spécifique. En cours : bœuf de tradition, moule de bouchot...

Certification de Conformité Produit (C.C.P.)



Elle atteste qu'un produit est conforme à des caractéristiques spécifiques ou à des règles fixées dans un cahier des charge, portant sur la production, la transformation ou le conditionnement.

En Normandie : noix de St Jacques, lapin Père Guillaume, Filière Qualité Race Normande, Agneau de Pays, porc, légumes...

Marques Collectives Transversales



Bienvenue en Gourmandie.

Le logo indique que les produits respectent les 3 garanties : origine (fabrication en Normandie, privilégiant les matières premières régionales), qualité (de bonnes pratiques de fabrication) et saveur (produit testé et approuvé par les consommateurs).

En Normandie : plus de 300 produits agréés Gourmandie

Démarches Terroir.

Elles identifient des produits fermiers et artisanaux authentiques dont la matière première, la fabrication



traditionnelle et la qualité gustative sont typiques d'un terroir.

Les signes officiels de la Qualité sont l'AOC/AOP, l'IGP, le Label Rouge, l'AB, et la STG. La CCP est une démarche de certification. Les marques collectives régionales sont des démarches privées.

La Normandie et l'équilibre alimentaire

Grâce à la grande diversité et qualité de ses produits, recouvrant toutes les familles alimentaires, la Normandie et sa culture gastronomique trouvent leur place dans une alimentation saine et équilibrée, alliant plaisir et saveur, gage de bonne santé.

Le secret réside dans une bonne alliance des aliments et dans la règle d'or de la diététique : «manger de tout sans excès». Les apports énergétiques journaliers dépendent de plusieurs constantes (âge, sexe, activité physique journalière...) et varient donc selon la personne considérée (enfant maternelle, primaire, collégiens, lycéens,...). L'alimentation est équilibrée lorsque les apports en protéines, lipides et en glucides se répartissent sur la journée, de la façon suivante :

- Glucides : 50% des apports énergétiques totaux (AET)
- Protéines : 11-15% des AET
- Lipides : 35-40% des AET

Pour les glucides, il est conseillé de privilégier l'apport en glucides complexes (produits céréaliers, féculents...) et de réduire l'apport en glucides simples (desserts, friandises...).

Les protéines sont apportées par des aliments d'origine animale (viandes, poissons, œuf et produits laitiers) et d'origine végétale

(surtout les céréales et les légumes secs). L'apport doit être varié afin de couvrir la totalité des besoins en acides aminés. En Normandie, la source de protéines disponibles est variée grâce aux atouts terre/mer !

La présence de lipides est la caractéristique principale de la famille : « matières grasses ajoutées », parmi laquelle on compte les huiles, le beurre et la crème fraîche, qui est cependant la moins grasse d'entre elles. Les lipides peuvent aussi être cachés : charcuterie, fromages, produits sucrés...

Pour couvrir les besoins en lipides, et surtout en acides gras essentiels et indispensables, il est important de varier les sources d'apports en lipides, en contrôlant leur consommation. Bien qu'issue des produits laitiers, le beurre et la crème fraîche ne contiennent pas de calcium.

Les micronutriments (vitamines, minéraux et oligoéléments) se retrouvent de façon très variée dans les aliments : les plus riches en vitamines et minéraux sont les fruits et les légumes par excellence (la Normandie en regorge !), mais chaque famille apporte sa contribution en vitamines et minéraux : le calcium dans les produits laitiers, le fer dans la viande, la vitamine E dans les huiles...

Quelques repères simples : (source : Programme National Nutrition Santé)

FAMILLE ALIMENTAIRE	PRINCIPAL ATOUT	CONSEIL DE CONSOMMATION
Fruits et légumes	Fibres, vitamines et minéraux	Au moins 5 par jour
Céréales, pommes de terre et légumes secs	Glucides complexes	A chaque repas et selon l'appétit
Lait et produits laitiers	Protéines, calcium	3 à 4 par jour
Viandes, œufs	Protéines	1 à 2 fois par jour
Poissons et produits de la pêche	Protéines, oméga 3	Au moins 2 fois par semaine
Matières grasses ajoutées	Lipides	Limiter la consommation
Produits sucrés	Sucres simples	Limiter la consommation
Boissons	Eau	De l'eau à volonté
Sel	-	Limiter la consommation
Activité physique	-	Au moins l'équivalent d'une 1/2 heure de marche rapide par jour

Le secret d'une alimentation équilibrée réside dans une bonne alliance des aliments. La recherche de l'équilibre n'empêche ni le plaisir, ni la découverte, ni la convivialité : créez des menus variés et sachez profiter du meilleur de la Normandie !

Produits Laitiers de Normandie



6

Le Lait

Grâce à notre climat et à la richesse de nos prairies, nos vaches donnent un lait de grande qualité. Mais pourquoi la vache produit du lait ? Comme tous les mammifères, elle doit être fécondée et avoir un veau, pour que la lactation commence : la vache consomme alors 60 kg de nourriture et 80 litres d'eau par jour pour donner 25 à 30 l de lait.



La vache de race Normande, une excellente laitière

Indissociable de notre paysage, la vache de race Normande est une excellente laitière : son lait est d'une qualité recherchée : riche en lipides et en protéines, propriétés très appréciées pour la fabrication des fromages. Pas étonnant que nous ayons 4 fromages AOP en Normandie !

Trucs & Astuces

Quel lait consommer ?

- Le lait cru : il n'a subi aucune transformation, seulement un refroidissement. Sa date limite de consommation correspond au lendemain de la traite et, porté à ébullition 8 mn, il doit être utilisé au maximum dans les 48 heures.
- Le lait frais pasteurisé : chauffé à 85° pendant 20 secondes, il conserve toutes les qualités gustatives du lait cru. Il peut être conservé 7 jours à 4° après son conditionnement et doit être utilisé dans les 3 jours après ouverture.
- Le lait stérilisé : chauffé à 115° pendant 20 minutes, il est rapidement refroidi. Il peut se conserver 150 jours à une température maximum de 15°.
- Le lait stérilisé UHT : chauffé à Ultra Haute Température (150°) quelques secondes, il est refroidi tout aussi vite. Il se conserve 90 jours à 15°.

Le Beurre

L'ingrédient nécessaire pour réaliser du beurre, c'est la crème ! Elle est fortement agitée dans une baratte : les globules de matière grasse éclatent puis se reforment en libérant le petit lait ou babeurre. Les grains de beurre sont lavés à l'eau et moulés.

Le beurre doit contenir au moins 82% de matière grasse et au maximum 16% d'eau. Il est riche en vitamine A.

En Normandie, le Beurre AOP d'Isigny en est le plus bel exemple. Il est élaboré à partir de lait frais issu du Bessin et du Cotentin et sa maturation lente développe des arômes uniques qui en font un beurre d'exception. Sa belle couleur et son petit goût de noisette en font un beurre idéal pour la dégustation et très intéressant en cuisine.



La Crème

La base de la cuisine normande traditionnelle, sa consommation s'est développée seulement au 19^{ème} siècle. Elle est obtenue par extraction de la matière grasse du lait par centrifugation, ensuite la crème est maturée avec des ferments lactiques pour développer ses arômes et sa texture, puis conditionnée. Elle doit contenir au minimum 30% de matière grasse.

En Normandie, la référence est la Crème AOP d'Isigny. Elle est préparée juste après la traite avec du lait frais venant uniquement du Bessin et du Cotentin. Sa maturation est lente afin de permettre le développement d'arômes complexes et son taux de matière grasse est au minimum de 35%. Vous apprécierez son goût unique aussi bien crue que cuisinée.



Question d'équilibre

Pour alléger et donner de la texture à votre vinaigrette, remplacez l'huile par de la crème.

Le Camembert de Normandie

Le plus célèbre des fromages français est né pendant la Révolution, dans le village de Camembert, grâce à la rencontre entre une fermière, Marie Harel, et un prêtre réfractaire originaire de la Brie.

Il est aujourd'hui produit dans les zones de bocage, renommées pour leurs pâturages verdoyants. Le lien au terroir est également renforcé avec les vaches de race Normande.

Fabriqué exclusivement à partir de lait cru, le Camembert de Normandie AOP est moulé à la louche en 5 passages successifs. C'est un fromage à pâte molle et à croûte fleurie blanche pouvant laisser apparaître une pigmentation orangée.

Il faut environ 2,2 litres de lait et 30 jours d'affinage pour obtenir un Camembert de Normandie « fait à coeur », à l'odeur délicate de terroir et au bouquet franc et fruité.



Question d'équilibre

Les fromages Normands sont équilibrés. Par exemple, le Camembert de Normandie contient 20% de matière grasse en moins que le Comté.

Trucs & Astuces

Le mariage parfait

Nature, sur un bout de pain ou un morceau de pomme, le Camembert de Normandie se marie très bien avec le cidre AOC Pays d'Auge aux saveurs douces, sucrées et légèrement pétillant.

La fondue de Camembert

Retirer le Camembert AOP de son emballage, préchauffer le four à 180° et faire tremper l'emballage en bois du dessous dans de l'eau (pour éviter qu'il noircisse). Placer le camembert dans l'emballage bois dans un plat et laisser 15 mn au four. Déguster à l'apéritif ou en entrée avec des feuilles d'endive en guise de mouillette.

Le Neufchâtel

Originaire de la boutonnière du Pays de Bray autour de la ville de Neufchâtel en Bray, ce plus vieux fromage normand surprendra plus d'un fan de spécialités fromagères. Sa pâte molle lactique, sa croûte fleurie, sa typicité en font un produit bénéficiant de l'AOP.

S'il se déguste avec un cidre ou un vin blanc, son très léger côté salé (2%) le rend complice de bien des mariages sucrés/salés. Idéal en sauce, il sublime également bon nombre de recettes culinaires. A cuisiner comme à déguster, le Neufchâtel est bel et bien un fromage de coeur !



Le Livarot

Originaire du Pays d'Auge, le Livarot tient son nom d'une petite ville au sud de Lisieux. Cette région riche, aux verts pâturages, bénéficiant d'un climat doux et humide, permet une mise à l'herbe précoce des vaches Normandes qui produisent un lait de grande qualité.

Durant l'affinage en hâloir, qui peut se prolonger deux mois, les fromages subissent au moins trois lavages, permettant à la belle croûte rouge-orangée du Livarot de se former.

Le Livarot est traditionnellement entouré de brins de laîche. A l'origine, elles empêchaient le fromage, pauvre en matière grasse, de s'affaisser durant son affinage.

Son odeur intense et sa saveur puissante, aux goûts floraux et fumés, en font un produit AOP de caractère.

Trucs & Astuces

Choisir et conserver les fromages de Normandie

Pour choisir un fromage, il faut le tâter légèrement pour vérifier qu'il soit moelleux. L'idéal est de le conserver dans son emballage d'origine à une température fraîche : un garde manger pour l'affiner ou le bas du réfrigérateur lorsqu'il est affiné. Bien penser à le sortir 1h avant dégustation.



Le Pont-l'Evêque

D'origine monastique, le Pont l'Evêque est un fromage carré, à pâte molle et à croûte lavée ou brossée. Il était connu sous le nom d'angelot ou augelot, en référence à sa région d'origine, le Pays d'Auge.

Aujourd'hui, les fromageries reproduisent fidèlement les principes de son élaboration. Le recours important au pâturage (au moins 8 mois par an) et aux vaches de race Normande participent également aux spécificités de ce produit A.O.P. depuis 1972.

Sa croûte de couleur jaune dorée à orangée abrite une pâte souple et onctueuse, aux arômes lactés, crémeux et de noisette. Bien que son odeur soit assez marquée, sa saveur est douce.



En Normandie, retrouvez également :

- la mimolette vieille et extra vieille Label Rouge, affinée en caves
- le gruyère « Le Carrouges »
- les yaourt, fromage frais et petit suisse
- les desserts lactés

Question d'équilibre

Le Programme National Nutrition Santé recommande la consommation de 3 à 4 produits laitiers par jour : avec les produits normands, vous avez le choix !

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Giovanni Boulleaux
Les Pieds dans le Plat
Avranches - 50

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Joël Rapp
Préfecture de région
Caen - 14

Filet de carrelet beurre blanc au cidre

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

4 filets de carrelet
100 g de pommes de terre
100 g de betterave
100 g d'andouille de Vire
50 cl de cidre du Cotentin
30 g d'échalote
20 cl de crème liquide
200 g de beurre
Persil

- Cuire les pommes de terre à l'eau salée, les éplucher et tailler en dés ainsi que l'andouille et la betterave. Mélanger avec le persil haché.
- Eplucher et ciseler les échalotes, mettre dans une casserole avec le cidre, faire réduire presque à sec, ajouter la crème liquide, faire réduire et incorporer le beurre bien froid en petits morceaux.
- Chauffer une poêle avec de l'huile, placer les filets de carrelet côté peau, assaisonner et cuire 2 mn à feu doux.
- Chauffer le mélange pomme de terre/andouille/betterave 5 mn à 180°, dresser en cercle dans l'assiette, placer le carrelet dessus et le beurre blanc à côté.

Trucs & Astuces

On peut remplacer le carrelet par de la dorade grise.

Oeuf, St-Jacques & crème de cidre

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

12 œufs de caille
8 coquilles Saint-Jacques Normandes
2 échalotes
25 cl de crème fraîche
75 cl de cidre
200 g de beurre d'Isigny
5 cl de vinaigre de cidre
1 poireau

- Eplucher, laver le poireau et ciseler finement ainsi qu'une ½ échalote. Dans une casserole, faire suer au beurre, cuire à feu doux et assaisonner.
- Ciseler le reste de l'échalote, faire suer au beurre dans une casserole, déglacer avec 40 cl de cidre, laisser réduire, ajouter la crème, laisser réduire puis monter au beurre et assaisonner.
- Dans une casserole, faire bouillir le reste du cidre et le vinaigre, casser chaque œuf de caille dans un bol, pocher un par un 1 mn et égoutter sur du papier absorbant.
- Couper les noix de coquille Saint-Jacques en 2, cuire dans une poêle avec du beurre à feu vif et assaisonner.
- Dans l'assiette, faire un cercle de poireau, dresser dessus les œufs de caille et les St-Jacques et placer un cordon de crème de cidre.

Trucs & Astuces

Si vous aimez, vous pouvez ajouter une touche fumée à ce plat : des chips d'andouille ou de la poitrine fumée poêlée.



🕒 Préparation : 10 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Alain Hastain
Restaurant de l'Attache
Falaise - 14

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Frédéric Powedka
Le Moulin du Fossard
Saint-Martin-de-Bienfaite - 14

Brick de camembert miel & gingembre

Ingrédients
pour 4 personnes :

1 Camembert de Normandie
2 feuilles de brick
50 g de beurre d'Isigny
75 g de miel d'acacia
75 g d'eau
60 g de gingembre frais

- Peler et râper le gingembre. Dans une casserole, faire bouillir l'eau et le miel, ajouter le gingembre et laisser infuser selon votre goût, filtrer.
- Couper le camembert en 8. Beurrer les feuilles de brick, couper en quatre, poser un morceau de camembert au centre de chaque part et replier les bords de façon à bien refermer de façon hermétique.
- Mettre les brick au four à 180° pour colorer et donner du croustillant : le camembert doit être chaud mais pas coulant.
- Dresser 2 bricks par assiette, un peu de sirop sur chaque brick et un bouquet de salade de saison.

Trucs & Astuces

Vous pouvez également essayer cette recette avec le Neufchâtel

Neufchâtel rôti aux pommes & poireau

Ingrédients
pour 4 personnes :

1 Neufchâtel
2 pommes
120 g de chapelure
80 g de beurre
2 œufs
2 poireaux de Créances
1 l d'huile à frire
60 g de betterave cuite
2 cl de vinaigre de cidre

6 cl d'huile de pépins de raisin
Ciboulette

- Eplucher et tailler la pomme en quartiers fins, poêler au beurre.
- Couper le Neufchâtel en 2 dans l'épaisseur, disposer la pomme sur une moitié, remettre l'autre moitié, presser légèrement et mettre au froid.
- Eplucher et tailler le poireau en julienne (fine lamelle), laver et égoutter. Frire dans l'huile.
- Réaliser la vinaigrette avec le vinaigre de cidre et l'huile de pépins de raisin. Tailler la betterave en brunoise (petits dés) et ciseler la ciboulette.
- Couper le Neufchâtel en quatre, paner dans l'œuf battu et la chapelure, cuire à la poêle au beurre sur toutes les faces et terminer au four.
- Sur chaque assiette, dresser le poireau, le Neufchâtel dessus, la betterave, la ciboulette et la vinaigrette autour.

Trucs & Astuces

Vous pouvez paner le Neufchâtel avec de la chapelure de pain d'épices.



🕒 Préparation : 10 mn

🕒 Cuisson : 10 mn

Michel Gandoin
La Petite Auberge
Trouville-sur-mer - 14

🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 5 mn

Thierry Descelliers
Le Prémanoir
Trouville-sur-mer - 14

Ballottine de volaille au Livarot & aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 suprêmes de volaille	15 cl de crème fraîche
2 carottes des sables de Créances	100 g de beurre
2 poireaux des sables de Créances	25 cl de cidre Pays d'Auge
8 champignons de Paris	
4 pommes	
1 échalote	
1 citron	
1 Livarot	

- Eplucher, laver et découper en julienne (lamelle) les carottes, poireaux, champignons et pommes. Faire suer au beurre à couvert, les poireaux et les carottes, ajouter à mi-cuisson les pommes et les champignons, assaisonner et finir la cuisson.
- Gratter la croûte du Livarot et couper en lamelles. Ouvrir les suprêmes en 2, assaisonner, disposer la julienne et les lamelles de Livarot, refermer, rouler dans un film pour faire un boudin et cuire dans une eau frémissante 10 mn.
- Emincer une demi échalote, réduire à sec avec le cidre, ajouter la crème, réduire, monter au beurre, ajouter un jus de citron et assaisonner.
- Dans l'assiette, couper le suprême en 3 en biais et ajouter un cordon de sauce.

Trucs & Astuces

Essayez cette recette avec du râble de lapin désossé.

Huîtres gratinées au Pont-l'Évêque

Ingrédients pour 4 personnes :

24 huîtres de Normandie N°3
1 Pont l'Évêque
60 g d'échalotes
40 g de Beurre d'Isigny
20 cl de crème fraîche
Gros sel

- Ouvrir les huîtres, jeter la première eau et les placer sur une plaque avec un lit de gros sel.
- Ciseler l'échalote, retirer la peau du Pont-l'Évêque et couper en petits dés. Dans une casserole, faire suer l'échalote au beurre jusqu'à coloration, ajouter le Pont-l'Évêque et la crème fraîche, laisser réduire légèrement.
- Napper chaque huître avec la préparation et faire gratiner 5 mn au gril du four.
- Dresser dans les assiettes sur un lit de gros sel.

Trucs & Astuces

A la saison, vous pouvez remplacer l'huître par de la coquille Saint-Jacques.

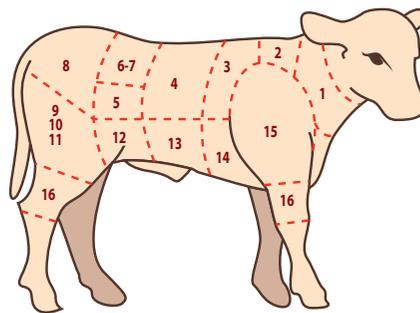


Viandes & Charcuterie de Normandie



Le Veau

Le veau est indispensable aux troupeaux laitiers normands : seules les vaches qui ont un petit donnet du lait. Le veau est élevé ensuite en groupe dans des espaces lui permettant de s'ébattre pour préserver son bien-être. Il est nourri 2 fois par jour avec une préparation lactée et à 3 mois, il commence à ruminer un peu de foin pour faire travailler son système digestif. A son abattage, le veau est généralement âgé d'environ 5 à 6 mois, selon sa croissance, et ne dépasse jamais 8 mois.



1 Collier 🍖 - 2 Côte découverte 🍖🍖 - 3 Côte seconde 🍖🍖 - 4 Côte première 🍖🍖 - 5 Filet 🍖 - 6 Longe 🍖 - 7 Côte filet 🍖🍖 - 8 Quasi 🍖🍖 - 9 Noix 🍖🍖 - 10 Noix pâtissière 🍖🍖 - 11 Sous-noix 🍖🍖 - 12 Flanchet 🍖 - 13 Tendron 🍖 - 14 Poitrine 🍖 - 15 Epaule 🍖🍖🍖 - 16 Jarret 🍖.

🍖 à mijoter • 🍖 à rôtir • 🍖 à braiser • 🍖 à poêler • 🍖 à griller

La viande de veau est légèrement rosée et très tendre.

Le Bœuf

Grâce à nos vertes prairies, le bocage normand accueille les meilleurs bovins. On retrouve sous cette appellation des bœufs, mâles castrés élevés uniquement pour leur viande, et des vaches, souvent après une carrière laitière. La qualité de la viande dépend notamment de l'élevage des bovins qui respecte le cycle des saisons : au pré quand il fait beau et à l'étable l'hiver.

Les races de viandes bovines

- Les races allaitantes, ou races à viande, spécialisées dans la production de viande : la Charolaise, la Limousine, la Blonde d'Aquitaine...
- Les races mixtes (lait et viande) aussi réputées pour leur lait que pour leur viande : la Normande, la Montbéliarde, l'Abondance, ...
- Les races laitières élevées pour la production de lait : la Prim'holstein, la Jersiaise.

La race Normande, on aime aussi sa viande !

La race Normande est une race mixte, elle est réputée pour son lait et pour sa viande. Le muscle de la race est persillé d'un fin réseau de gras : à la cuisson, il fond et transmet à la viande une saveur incomparable.

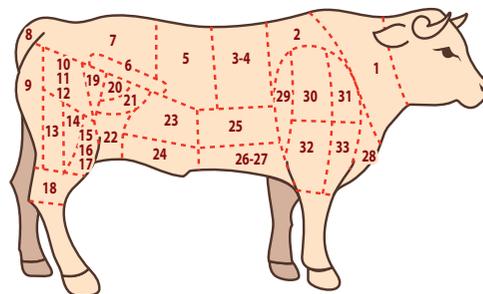
Trucs & Astuces

Les mijotés de viande bovine

Pour cuisiner malin et économique, faites mijoter les morceaux de viande bovine les moins nobles mais savoureux pour les attendrir. Et cuisson longue ne signifie pas cuisine compliquée ! En hiver, le pot-au-feu vous propose un plat avec légumes et un bouillon à boire ou à congeler pour utiliser comme fond de sauce. En été, la queue de bœuf est excellente en salade ou en terrine.

Les tripes

Elles sont cuisinées à partir des 4 estomacs de la vache (panse, caillette, bonnet et feuillet) lavés et découpés, que l'on cuit plus de 12h avec un pied de bœuf, des carottes, du



- 1 Collier 🍖 - 2 Basses Côtes 🍖 - 3 Côte 🍖 - 4 Entrecôtes 🍖 - 5 Faux-Filet 🍖 - 6 Filet 🍖 - 7 Rumsteck 🍖 - 8 Queue 🍖 - 9 Rond de Côte 🍖 - 10 Tende de Tranche 🍖 - 11 Poire 🍖 - 12 Merlan 🍖 - 13 Côte à la Noix 🍖 - 14 Araignée 🍖 - 15 Plat de tranche 🍖 - 16 Rond de tranche 🍖 - 17 Mouvant 🍖 - 18 Gîte 🍖 - 19 Aiguillette Baronne 🍖 - 20 Onglet 🍖 - 21 Hampe 🍖 - 22 Bavette d'Aloyau 🍖 - 23 Bavette de Flanchet 🍖 - 24 Flanchet 🍖 - 25 Plat de Côtes 🍖 - 26 Tendron 🍖 - 27 Milieu de Poitrine 🍖 - 28 Gros bout de Poitrine 🍖 - 29 Macreuse à bifteck 🍖 - 30 Paleron 🍖 - 31 Jumeau à bifteck 🍖 - 32 Macreuse à pot-au-feu 🍖 - 33 Jumeau à pot-au-feu 🍖



- 🍖 à mijoter 🍖 à rôtir 🍖 à braiser 🍖 à poêler 🍖 à griller

La maturation

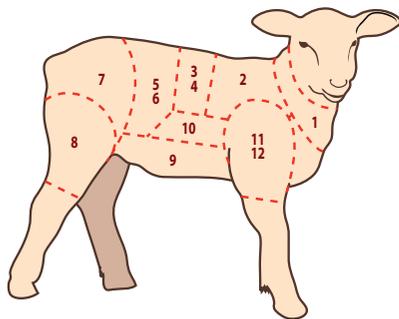
Un des secrets pour une viande de bœuf tendre et goûteuse, c'est sa maturation : après abattage, la carcasse doit rester en frigo. Après cette période de « bonification », la viande n'en sera que plus savoureuse !

cidre, un peu de Calvados et un assaisonnement. C'est un plat succulent et diététique.

Les plus connues sont les tripes à la mode de Caen, coupées en carré, plus rares sont les tripes en brochette de La Ferté Macé, coupées en lanières, roulées et piquées avec une baguette de noisetier.

L'Agneau

L'agneau de Pays est présent dans toute la Normandie : seuls sont appelés agneaux les ovins de moins de 12 mois. Elevé en complément d'une activité de culture, l'agneau de bergerie naît à l'automne, tête sa mère pendant 2 mois puis consomme de l'aliment sec (céréales, foin, pois,...). Il est abattu à l'âge de 3 à 6 mois. L'agneau d'herbe naît au printemps, tête sa mère 3 mois puis consomme de l'herbe. Il est abattu à l'âge de 4 à 9 mois.



1 Collier ●● - 2 Côte découverte ●● - 3 Côte seconde ● - 4 Côte première ● - 5 Filet ●● - 6 Côte filet ● - 7 Selle ●●● - 8 Gigot raccourci ● - 7-8 Gigot entier ●● - 9 Poitrine ●● - 10 Haut de côtes ●● - 11 Épaule ●● - 12 Épaule roulée ●.

● à mijoter ● à rôtir ● à braiser ● à poêler ● à griller

Saisonnalité

L'agneau de bergerie est idéal pour le repas de Pâques. L'agneau d'herbe est excellent en été et à l'automne.

L'Agneau Prés-salés du Mont-Saint-Michel

Depuis 2009, cet agneau d'exception est reconnu par l'AOC. Il doit son nom aux prés qu'il pâture en bord de mer, constitués d'herbes halophiles : la puccinellie maritime, la salicorne, l'obione,... L'agneau ne doit pas être abattu avant l'âge de 5 mois. Parmi les races sélectionnées, on retrouve les races locales Cotentin, Avranchin et Roussin.

De la Pentecôte à Noël, vous pouvez vous régaler de sa chair tendre et savoureuse.



Question d'équilibre

Comme le bœuf, l'agneau est riche en fer « héminique » qui est absorbé 4 fois mieux par l'organisme que le fer « non héminique contenu dans la plupart des autres aliments. Le fer est indispensable dans le mécanisme de transport de l'oxygène et permet de lutter contre la fatigue : il est important d'avoir des apports réguliers.

Trucs & Astuces

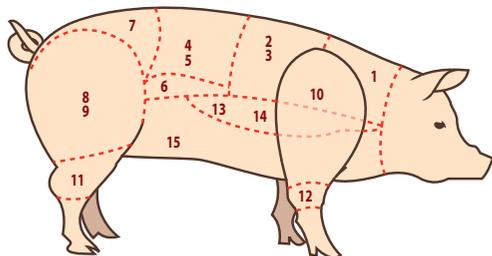
La cuisson d'une viande, un temps de repos avant et après

Une viande ne doit jamais être cuite à la sortie du réfrigérateur mais sortie à l'avance pour être à température de la pièce.

Après cuisson, vous devez la laisser reposer 10 minutes avant de la découper : elle n'en sera que meilleure (couvrir pour la garder au chaud).

Le Porc

La Normandie est la 3ème région productrice de porcs. Après une gestation de 3 mois, 3 semaines et 3 jours, les truies mettent bas. Les porcelets tètent leur mère pendant 4 semaines puis sont sevrés et nourris avec un aliment à base de céréales. A 6 mois, ils atteignent un poids de 115 kg et sont prêts à être abattus. Le porc de Bayeux est une race ancienne, blanche, à tâches noires. Quelques éleveurs continuent son élevage dans le Bessin notamment.



1 Echine 🐷🐷 - 2 Côte seconde 🐷🐷 - 3 Côte première 🐷🐷 - 4 Côte filet 🐷🐷 - 5 Filet 🐷 - 6 Filet mignon 🐷🐷🐷 - 7 Pointe de filet 🐷 - 8 Jambon 🐷🐷 - 9 Grillade 🐷🐷 - 10 Palette 🐷🐷 - 11 Jarret arrière 🐷🐷 - 12 Jarret avant 🐷🐷 - 13 Plat de côte 🐷🐷 - 14 Travers 🐷🐷 - 15 Poitrine 🐷🐷.

🐷 à mijoter 🐷 à rôtir 🐷 à braiser 🐷 à poêler 🐷 à griller

Dans le cochon, tout est bon !

Les spécialités normandes à base porc sont nombreuses :

- la véritable andouille de Vire est réalisée avec le chaudin de porc nettoyé, salé, embossé dans un boyaux naturel. Fumée puis cuite, elle fait environ 500g une fois prête à consommer.
- le saucisson du marin, créé en 1900 pour les marins qui partaient à Terre-neuve. C'est une échine de porc entière, salée au sel de mer, frottée aux épices, séchée naturellement à l'air marin et légèrement fumée.
- le jambon fumé de la Manche est réalisé avec le jambon désossé, salé puis fumé.
- le boudin noir, réalisé à base de sang et de gras de cochon, et assaisonné avec des oignons et des épices et notamment le boudin de Mortagne au Perche.
- les terrines, les pâtés, les rillettes,...



Question d'équilibre

Contrairement à une idée reçue, la viande de porc est maigre. Le muscle a une teneur en lipides modérée, inférieure à 10g pour 100g de muscle (3 g sur le jambon cuit). De plus, cette viande présente un avantage : on peut facilement ôter la couenne et le gras, qui sont visibles.



Le Poulet



En Normandie, on élève depuis longtemps le poulet d'où le célèbre plat « Poulet Vallée d'Auge ». Depuis 15 ans, le Label rouge « Volaille de Normandie » propose un animal élevé dans la région en plein air, nourri avec une alimentation 100% végétale et un souci du bien-être animal. De petits producteurs proposent également certaines variétés anciennes comme la poule de Gournay ou la Merlerault.

Le Lapin

Depuis longtemps, il fait partie de la basse-cour normande. Issu de cette tradition, la filière cunicole propose aujourd'hui « Le Père Guillaume », un lapin certifié né, élevé et abattu en Normandie et nourri avec un aliment 100% végétal préparé dans la région.



Le Canard



Il est à l'origine d'un autre plat historique normand « Le Canard à la rouennaise ». On trouve encore une petite production de la race liée au plat, le Canard de Rouen. Mais depuis plusieurs années, c'est surtout la production de canard gras qui s'est développée en Normandie pour proposer foie gras, magret et autre confit de qualité.

Question d'équilibre

- La viande, combien de fois par semaine ? L'apport de protéines conseillé est de 100g, 1 à 2 fois par jour, en alternant avec le poisson et les œufs (100g = 1 steak haché = 2 œufs).
- Le lapin et le poulet sont des viandes maigres. Tous les morceaux du lapin et le poulet, si l'on enlève la peau, contiennent moins de 10g de graisse pour 100 g de viande : des concentrés de protéines !

Trucs & Astuces

Il est souvent vendu découpé ce qui permet de préparer rapidement de bons petits plats : en 15 mn, un râble de lapin à la moutarde cuit au four ou des épaules mijotées avec des légumes de saison.

🕒 Préparation : 10 mn

🕒 Cuisson : 10 mn

Marc Inesta
Préfecture de la Manche
Saint-Lô - 50

Burger Normand

Ingrédients pour 4 personnes :

½ Pont l'Évêque
400 g de viande de bœuf
hachée
3 jaunes d'œufs
4 pains à hamburger
2 pommes (granny, golden)
40 g de roquette
Ciboulette
Huile de tournesol

- Mélanger la viande hachée avec les jaunes d'œufs et la ciboulette ciselée. Couper 4 tranches de pomme golden, la pomme granny en julienne (lamelle) et le Pont-l'Évêque en 8 lamelles.
- Diviser la viande en 4 parts égales, mouler 4 steaks en les pressant entre les paumes des mains et assaisonner.
- Faire chauffer une poêle avec un peu d'huile de tournesol, cuire les tranches de golden et les steaks 2 à 3 mn de chaque côté en pressant avec une spatule pour bien les griller.
- Dorer au four les pains à hamburger. Placer dans chaque pain la pomme cuite, 2 tranches de fromage, passer 1 mn au four pour faire fondre le fromage, ajouter le steak, la salade, la pomme granny et refermer le pain.

Trucs & Astuces

Vous pouvez ajouter à la préparation une sauce à base de crème ou de fromage blanc, de vinaigre de cidre et de fines herbes.

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Fabienne Loerch
Le Saint-Pierre
La Bouille - 76

Piccata de veau en croûte de colombo

Ingrédients pour 4 personnes :

720 g de filet de veau nor-
mand
200 g de farine
200 g de mie de pain
50 g de moutarde de Meaux
30 g de poudre à colombo
1 œuf
500 g de patates douces
15 cl de crème fraîche
25 cl de jus de veau

150 g de beurre
1 bâton de réglisse
Thym
Huile de pépins de raisin

- Eplucher les patates douces, cuire à l'eau, égoutter et écraser avec la crème fraîche, assaisonner et réserver au chaud.
- Chauffer le jus de veau, infuser hors du feu avec le réglisse jusqu'à obtention du goût recherché, monter au beurre et réserver au chaud.
- Détailler 12 escalopes de 60 g environ chacune et de même épaisseur, assaisonner. Mixer la mie de pain, du thym, la moutarde et le colombo. Paner les escalopes avec la farine, l'œuf battu et la chapelure au colombo.
- Dans une poêle bien chaude, cuire les escalopes dans l'huile et du beurre, retirer sur du papier absorbant.
- Dans l'assiette, placer des quenelles de purée, les 3 escalopes et un cordon de jus de réglisse.

Trucs & Astuces

Remplacez la patate douce par du cerfeuil tubéreux ou du panais.



🕒 Préparation : 10 mn

🔥 Cuisson : 10 mn

Cyrille Berland
Les Toques Rebelles
Caen - 14

🕒 Préparation : 25 mn

🔥 Cuisson : 20 mn

Olivier Roussel
Collège Jean Moulin
Caen - 14

Noisettes d'agneau retour de voyage

Ingrédients pour 4 personnes :

800 g de filet d'agneau de Prés-salés
1 poivron rouge
1 poivron vert
1 oignon
2 gousses d'ail
20 cl de lait de coco
1 piment antillais
3 g de curry Kashmiri
3 cl d'huile d'olive
15 g de sucre

- Détailler l'agneau en 4 petits filets.
- Laver et tailler les poivrons en cubes.
- Peler l'oignon et l'ail, ciseler l'oignon et écraser les gousses d'ail.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ou un wok, torréfier dedans le curry, verser le sucre jusqu'à obtention d'un caramel. Ajouter les morceaux d'agneau, bien faire colorer, cuire 5 mn et débarrasser.
- Faire colorer et cuire les légumes de la même façon, remettre la viande, verser le lait de coco et mijoter à couvert 10 mn au four à 180°.
- Servir dans des assiettes creuses chaudes.

Trucs & Astuces

On peut accompagner ce plat d'une purée de pommes de terre de Normandie ou de panais.

Salade cochon, Camembert & pommes

Ingrédients pour 4 personnes :

1 salade frisée
100 g de jambon fumé de la Manche
100 g d'andouille de Vire
½ Camembert de Normandie
¼ de baguette tradition
1 pomme reinette
150 g de pommes de terre
1 yaourt
2 cl de vinaigre de cidre

- Cuire les pommes de terre à l'eau salée avec la peau.
- Eplucher et laver la salade. Couper l'andouille en tranches de 3 mm puis en julienne (lamelle), la pomme en brunoise (petit cube) et le jambon en lamelles.
- Mélanger le yaourt, le vinaigre et assaisonner.
- Eplucher les pommes de terre, couper en lamelles de 5 mm et rissoler à l'huile.
- Couper 4 tranches de pain, placer dessus un morceau de Camembert et passer au four.
- Dans l'assiette, placer un peu de frisée, l'assaisonnement au yaourt, les pommes de terre, l'andouille, la pomme, le jambon fumé et le toast de camembert bien chaud.

Trucs & Astuces

Dans la sauce, on peut remplacer le yaourt par de la crème.



🕒 Préparation : 30 mn

🕒 Cuisson : 25 mn

Jean-François Perrin
Le Relais de la Galerie
Granville - 50

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Cyrille Berland
Les Toques Rebelles
Caen - 14

Roulade de dinde au foie gras Normand

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

4 escalopes de dinde de 160 g
80 g de foie gras
250 g de champignons de paris
30 cl de crème fraîche
1 l de fond de volaille
20 cl de vin blanc sec
800 g de pommes de terre
grenaille
500 g d'épinards frais
Beurre

- Dans une casserole, faire réduire le fond de volaille et le vin blanc, faire réduire, ajouter la crème fraîche, réduire à nouveau, assaisonner et maintenir au chaud.
- Cuire les pommes de terre avec leur peau dans de l'eau salée.
- Laver les champignons dans une eau citronnée, tailler en fine julienne (lamelle), suer au beurre, assaisonner et cuire à feu doux.
- Laver les épinards à l'eau vinaigrée et ciseler en fines lanières. Couper le foie gras en cubes.
- Aplatir les escalopes avec une lame lourde, assaisonner les 2 côtés, déposer une couche de champignons et des cubes de foie gras. Rouler l'escalope dans un papier film, rassembler les extrémités et pocher 15 mn dans le reste du fond de volaille à petit bouillon.
- Faire revenir les pommes de terre et les épinards au beurre.
- Dans des assiettes chaudes, placer un lit d'épinard, les pommes de terre, une roulade de dinde coupée en biais puis un peu de sauce.

Trucs & Astuces

Vous pouvez avantageusement remplacer le vin blanc par du Poiré Domfront.

Cristal de foie gras & pommes

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

1 foie gras de 500 g
4 pommes
2 oignons rouges
20 g de sucre
8 tranches de lard
10 g de beurre d'Isigny
5 cl de Calvados
Papier cristal, raphia

- Eplucher et émincer les oignons rouges, faire compoter dans le beurre et le sucre. Ajouter les pommes en quartier, le lard coupé en lardons, faire sauter vivement et flamber au calvados.
- Couper le foie gras en tranches de 2 cm, assaisonner des 2 côtés et cuire à la poêle sans matière grasse.
- Dans chaque carré de papier cristal, disposer les pommes, le foie gras, parsemer de pluches de persil et refermer la papillote en aumônière avec un brin de raphia.
- Passer au four 5 mn à 180° et servir.

Trucs & Astuces

Remplacez le foie gras par du magret de canard ou du filet mignon de porc.



🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Fabrice Cazeaux
Auberge du Président
Cormeilles - 27

🕒 Préparation : 10 mn

🕒 Cuisson : 10 mn

Stéphane Lemenant
Groupe FIM
Agneaux - 50

Lapin farci sauce Pommeau

Ingrédients pour 4 personnes :

2 râbles de lapin	10 cl de crème fraîche
300 g de chair à saucisse	Crépine
4 tranches de jambon fumé du Cotentin	Quatre épices
2 échalotes	
2 pommes	
3 cl de Calvados	
10 cl de Pommeau de Nor- mandie	
20 cl de fond de veau	

- Eplucher et couper les pommes en dés de 1 cm, mariner dans le Pommeau.
- Eplucher et ciseler les échalotes.
- Désosser les râbles. Mélanger la farce, une échalote ciselée, les cubes de pommes marinés, un peu de quatre épices, assaisonner et farcir les râbles.
- Chemiser le râble avec le jambon fumé, refermer avec la crépine, ficeler et faire des tranches épaisses.
- Saisir les râbles dans une sauteuse avec une échalote ciselée, flamber au Calvados et déglacer au Pommeau. Réserver les râbles et terminer la cuisson au four 10 mn à 180°.
- Mouiller la sauteuse avec le fond de veau, laisser réduire jusqu'à onctuosité, ajouter la crème, une pomme découpée en petits dés et vérifier l'assaisonnement.
- Placer quelques tranches dans l'assiette et napper de sauce.

Trucs & Astuces

Cuisez les râbles farcis entiers en cocotte.

Craquant andouille, Camembert & pommes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 feuilles de brick	Pommeau de Normandie
½ Camembert de Normandie	Persil, cerfeuil, aneth, ciboulette
4 pommes	
16 tranches d'andouille de Vire	
125 g de beurre	
50 g de sucre	
5 cl de vinaigre balsamique	
5 cl d'huile de noix	
Calvados	

- Eplucher les pommes et couper en quartiers. Dans une poêle, sauter au beurre, flamber au Calvados et Pommeau et ajouter le sucre.
- Couper 8 tranches de camembert.
- Étaler du beurre fondu au pinceau sur la feuille de brick, ajouter 2 tranches de Camembert, les pommes et 4 tranches d'andouille. Refermer la feuille de brick, retourner, placer sur une plaque et cuire au four 10 mn à 180°.
- Réaliser une salade d'herbes, assaisonner avec la vinaigrette à l'huile de noix et servir avec le craquant.

Trucs & Astuces

Pour décorer l'assiette et compléter la touche de pomme, ajoutez un trait de caramel de Pommeau.



Produits de la mer de Normandie



22

Le Homard

Le roi des crustacés décapodes fréquente les endroits accidentés, rochers ou épaves. Le homard dit européen se pêche essentiellement au casier : le pêcheur à pied peut aussi en trouver lors des grandes marées mais attention à respecter la taille réglementaire (87 mm de longueur céphalothoracique).



On en débarque en Normandie 80 à 130 tonnes chaque année à Granville, Cherbourg et sur la côte Ouest.

Saisonnalité

La pêche est autorisée toute l'année, mais les apports sont plus importants d'avril à novembre, quand la température de l'eau est plus élevée.

L'Araignée

La pêche à l'araignée se pratique en Normandie essentiellement aux casiers et un peu au filet maillant droit. La taille minimale de capture est de 12 cm.

300 tonnes sont pêchées chaque année en Normandie, principalement à Granville, Dieppe et Fécamp.



Saisonnalité

Toute l'année, sauf du 1^{er} septembre au 15 octobre où sa pêche est fermée, et la meilleure saison pour la consommer est le printemps.

Le Tacaud

Le Tacaud (ou Gode) est un poisson de la même famille que le merlan, le lieu ou le cabillaud. Comme eux, il vit souvent en bancs dans les eaux assez côtières, sur des fonds rocheux ou en bordures d'épaves. Il se capture principalement au chalut, mais parfois à la ligne sur les épaves par les pêcheurs amateurs.



En Normandie, la débarque annuelle atteint 1400 tonnes principalement à Cherbourg, Port-en-Bessin, Grandcamp et Dieppe.

Saisonnalité

Il se pêche à peu près toute l'année.

La Dorade Grise

C'est un poisson grégaire dont les bancs se trouvent près du fond et en pleine eau. La dorade grise se capture au chalut pélagique (entre deux eaux), notamment la nuit et en « boeuf » en chalutage par 2 bateaux, ou bien quand elle remonte du fond, avec un chalut de fond (elle suit la nourriture).



En Normandie, 1800 tonnes sont débarquées chaque année principalement à Granville, Port-en-Bessin et Cherbourg.

Saisonnalité

La meilleure période de pêche se situe d'octobre à février.

La Normandie, 3^{ème} région de pêche de poisson

Le Grondin Rouge

C'est un poisson benthique vivant sur les fonds de graviers ou de sable caillouteux. Le grondin rouge est capturé au chalut de fond, une sorte de filet en poche.

1800 tonnes sont débarquées chaque année en Normandie, principalement à Cherbourg, Port en Bessin et Dieppe.



Saisonnalité

Il se pêche d'août à avril.

Question d'équilibre

- Le poisson, combien de fois par semaine ? L'apport de protéines conseillé est de 100g, 1 à 2 fois par jour, en alternant avec la viande et les œufs.
- Le poisson contient des oligo-éléments, des sels minéraux et les poissons dits « gras » (maquereaux) apportent des acides gras oméga 3 qui aident à lutter contre le mauvais cholestérol.

Trucs & Astuces

Bien cuire vos crustacés

Pour déguster vos crustacés froids, faire bouillir de l'eau, ajouter l'assaisonnement et les aromates, plonger les crustacés vivants, laisser chaque pièce 10 mn par 500 g, retirer et laisser refroidir.
Pour le homard grillé, blanchir 1 mn dans de l'eau bouillante salée et couper en deux.

Choisir un bon poisson

Un bon poisson est un poisson frais : un œil vif, une couleur brillante, des ouïes rouge vif, bien ferme, avec ses écailles et d'une odeur agréable. Regardez bien l'étiquette : elle vous indique si c'est un poisson de pêche ou d'élevage et l'origine du lieu de pêche.

Il ne se conserve pas : vous devez le cuire sous 24h après l'achat.

Le Bulot

Le bulot est un mollusque gastéropode carnivore dont la taille peut atteindre 10 cm. Le bulot se pêche à l'aide de casiers qui sont relevés tous les jours par des bateaux spécialisés : les bulotiers. La taille minimale de capture est de 4,5 cm.

En Normandie, on en débarque chaque année 10 000 tonnes à Granville et sur la côte Ouest.



Saisonnalité

Il est pêché toute l'année. Néanmoins, il a tendance à se raréfier pendant l'été en raison de l'augmentation de la température de l'eau qui le pousse à s'enfouir.

Trucs & Astuces

La cuisson des bulots

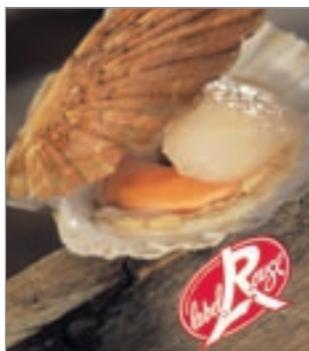
Faire dégorger les bulots dans le sel pendant 1 heure, en rinçant abondamment à l'eau claire. Mettre dans une casserole avec de l'eau froide, du thym, du laurier, monter à ébullition, cuire à petit bouillon 15 à 20 mn (selon la grosseur) et laisser refroidir dans l'eau de cuisson.

La Normandie, 1^{ère} région de pêche des coquillages

La Coquille Saint-Jacques

Ce mollusque bivalve hermaphrodite vit sur des fonds sablo-vaseux. La coquille Saint-Jacques est capturée à l'aide de dragues souples montées sur ressorts tractées par des bateaux.

On en pêche chaque année 8 300 tonnes en Normandie à Port en Bessin, Dieppe, Grancamp-Maisy, Granville et Fécamp.



Saisonnalité

Sa pêche est fermée en France de la mi-mai à début octobre, période de reproduction.

La coquille de Normandie a son label !

Depuis 2002, la Normandie vous propose sa coquille Saint-Jacques Label Rouge : un produit très frais, corallé avec une grosse noix, disponible uniquement de fin novembre à mi-avril.

Question d'équilibre

Les coquillages sont une bonne source de protéines, de minéraux, de vitamines, d'oligo-éléments et sont pauvres en calories.

Trucs & Astuces

Choisir un coquillage frais

Un coquillage de qualité doit être vivant au moment de l'achat : il est donc fermé et ne doit pas sentir. Vous pouvez le conserver 2 à 3 jours au réfrigérateur, à plat et si possible avec un poids pour éviter qu'il s'ouvre et perde son eau. S'il est proposé cuit, demandez qui l'a préparé et s'il est arrivé frais ou congelé.

L'Huître

L'huître est un bivalve qui se nourrit en filtrant l'eau de mer pour capter les particules nécessaires à son alimentation et l'oxygène nécessaire à sa respiration. Elle est élevée 3 à 4 ans dans des poches situées sur des tables de 30 à 80 cm de hauteur et découvertes lors des marées. Régulièrement, l'éleveur retourne les poches ou les remonte dans son atelier pour trier les huîtres et les reconditionner selon leurs tailles afin d'uniformiser la croissance.



On en récolte chaque année en Normandie 28 000 tonnes sur les côtes Ouest et Est de la Manche et sur les côtes du Calvados.

Saisonnalité

Elle se reproduit pendant l'été : c'est à cette période que l'huître est laiteuse. Elle peut se consommer toute l'année.

Trucs & Astuces

L'ouverture de l'huître

Pour ouvrir l'huître, il suffit de couper le muscle adducteur. Lorsque l'on regarde la coquille plate, en ayant la partie la plus fine vers soi, le muscle se situe à droite de l'huître. Il faut prendre la coquille dans la main gauche avec un torchon (pour éviter de se blesser) et enfoncer le couteau à huître avec la main droite pour couper le muscle.

Découvrez les 4 crus de l'huître de Normandie !

● Côte Ouest de la Manche

Avec les plus forts courants d'Europe, l'eau peut se retirer à plus de 6 km de la côte, laissant apparaître une vaste plaine aménagée de parcs. Le brassage de ces courants et du vent du large font de l'huître de la Côte Ouest, un mets au goût corsé et iodé, apprécié des amateurs d'huîtres fines.

● Côte Est - St Vaast la Hougue

Protégés des vents d'Ouest, les parcs s'étalent dans 2 anses limitées par le Fort de la Hougue et la Tour Vauban. Cette configuration exceptionnelle est propice à l'élevage et fait de l'huître de St Vaast la Hougue la plus prestigieuse, réputée pour son fameux goût de noisette.

● Baie des Veys et Utah Beach

L'apport régulier d'eau douce, provenant des rivières voisines, fait de ce site le lieu des meilleures « pousses » du littoral français. L'abondance de phytoplancton nourrit une huître qui deviendra charnue au goût très doux et croquant.

● Côte de Nacre

Plus jeune bassin de France, ce site, encadré par une « mer ouverte » et bordé de marais côtiers, est un secteur où l'huître se développe très rapidement pour donner un produit charnu, ferme et savoureux.

La Normandie, 1^{ère} région de production d'huître et de moules de bouchot

La Moule de Bouchot

La moule est un bivalve qui filtre l'eau pour respirer et pour retenir le plancton dont elle se nourrit. Son byssus, un écheveau de filaments à ventouses, lui permet de se fixer.

Elle naît au début du printemps, le naissain est capté sur des cordes tendues horizontalement où il se développe jusqu'à la fin de l'été. Ensuite, les cordes sont enroulées en



spirale autour de bouchots, des pieux plantés dans le sol, et protégées contre les intempéries et les prédateurs. Au bout d'un an, les moules sont cueillies mécaniquement.

La récolte en Normandie atteint 18 000 tonnes chaque année sur les côtes Ouest et Est de la Manche.

Saisonnalité

Elle se consomme à sa pleine maturité, entre juin et février.

🕒 Préparation : 20 mn

Freddy Pommier
Hôtel du Tribunal
Mortagne-au-Perche - 61

🕒 Préparation : 10 mn

🕒 Cuisson : 5 mn

Philippe Fouchard
Bistrot de Paul & Roger
Saint-Lô - 50

Rouleau de bulot, jambon cru & curry

Ingrédients
pour 4 personnes :

1 kg de bulots cuits
8 tranches de jambon cru
½ chou blanc
500 g de mascarpone
6 cl de vinaigre balsamique
300 g de crème liquide
100 g de lait entier
Coriandre
Curry fort, tabasco
24 pics en bois

- Mélanger la crème, le lait, un peu de curry fort, sel, poivre, mettre dans un siphon, percuter 2 cartouches de gaz et réserver au froid.
- Décortiquer les bulots, retirer les intestins, laver et hacher légèrement.
- Emincer le chou, assaisonner avec le mascarpone, le vinaigre, la coriandre ciselée, assaisonner et ajouter les bulots.
- Etaler le jambon, poser un peu de mélange chou/bulot, rouler en serrant fortement, placer 3 pics et couper en 3.
- Dans une verrine, mettre un peu d'espuma au curry et poser la brochette sur le dessus.

Trucs & Astuces

Remplacez le mascarpone par un mélange fromage blanc et crème de Normandie.

Coquilles St-Jacques au beurre blanc normand

Ingrédients
pour 4 personnes :

16 coquilles Saint-Jacques de Normandie
60 g d'échalote
25 cl de cidre
20 cl de crème fraîche d'Isigny
200 g de beurre normand
2 cl de vinaigre de cidre

- Ciseler l'échalote, faire réduire à sec dans une casserole avec le cidre. A feu doux, ajouter le vinaigre de cidre, la crème fraîche, monter au beurre et assaisonner.
- Dans une poêle bien chaude, cuire les coquilles Saint-Jacques au beurre 1 mn de chaque côté.
- Dans l'assiette, placer les coquilles et un trait de sauce.

Trucs & Astuces

Accompagnez d'un émincé de poireau de Créances ou d'une petite salade d'herbes.



🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Laurent Blanchard
Le Saint-Pierre
La Bouille - 76

🕒 Préparation : 40 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

David Roussel
La Marigotière
Notre Dame du Hamel - 27

Palourde, amandes & cerfeuil tubéreux

Ingrédients pour 4 personnes :

32 palourdes	60 g d'échalote ciselée
5 cl de vin blanc	400 g de beurre d'Isigny
200 g de cerfeuil tubéreux	Thym
2 cl d'huile de noisette	
10 cl de crème liquide	
1 botte de persil plat	
20 feuilles de menthe	
4 gousses d'ail	
50 g de moutarde de Meaux	
40 g de poudre d'amande	

- Eplucher et cuire le cerfeuil tubéreux dans de l'eau salée, égoutter, ajouter la crème, l'huile de noisette et écraser.
- Chauffer les palourdes à couvert avec le vin blanc, 1 branche de thym et du poivre pour les ouvrir, décortiquer, garder 32 coquilles nettoyées.
- Mixer finement le beurre pommade, le persil plat, la menthe, les gousses d'ail, la moutarde de Meaux, la poudre d'amande, l'échalote et assaisonner.
- Dans chaque coquille, mettre un peu de purée, une palourde, du beurre, gratiner au grill du four 5 mn et servir.

Trucs & Astuces

Pour alléger la purée, on peut y incorporer la crème fouettée.

Dorade grise au foie gras Normand

Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de dorade de 200 g écaillés	25 cl de cidre
250 g de beurre demi-sel	10 cl de Calvados
160 g de foie gras cru normand	2 oeufs
6 pommes (Golden, Granny smith, Royal gala)	20 cl de crème fraîche
1 échalote	Vinaigre de cidre
30 g de miel d'acacia	Quatre épices
2 citrons jaunes	

- Retirer les arêtes des filets, beurrer de chaque côté, poser sur une plaque et enfourner 5 mn à 220°.
- Eplucher une pomme de chaque variété, tailler en dés et cuire avec le jus des citrons, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, sel et poivre.
- Lever la peau des filets, disposer des lamelles de foie gras, parsemer de sel, quelques lamelles de beurre demi-sel et recouvrir avec la peau.
- Eplucher et couper le reste des pommes en petits dés, ciseler l'échalote, faire revenir au beurre demi-sel, poivrer, parsemer de quatre épices et flamber avec 5 cl de Calvados. Mixer, filtrer, monter au beurre, ajouter une 15 g de miel, 10 cl de crème et assaisonner.
- Monter les blancs en neige. Monter un sabayon au fouet avec les deux jaunes, 2 cuillères de crème, quatre épices, Calvados et les blancs. Retirer la peau des filets, disposer le sabayon à la poche sur les filets, enfourner sous le grill jusqu'à coloration.
- Dans l'assiette, mettre le salpicon de pommes, poser dessus la dorade, puis un trait de sauce.

Trucs & Astuces

A la place du sabayon, faites une chantilly salée avec de la crème, les ingrédients aromatiques et déposer sur le filet chaud.



🕒 Préparation : 25 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Isabelle Champagne
Le Clos Joli
Bagnoles-de-l'Orne - 61

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Philippe Vimont
Hôtel Albert 1^{er}
Bagnoles-de-l'Orne - 61

Tartine de grondin rouge & tomates

Ingrédients
pour 4 personnes :

4 tranches de pain de campagne
2 grondins rouges
2 tomates
1 échalote
1 oignon
15 g de sucre
2 cl de vinaigre de cidre
50 g de farine
Persil, huile d'olive

- Laver, monder, épépiner les tomates et couper en petits dés. Ciseler l'échalote. Faire chauffer une casserole avec de l'huile d'olive, ajouter la tomate, l'échalote, le sucre, le vinaigre de cidre, mélanger et laisser compoter.
- Couper l'oignon en rondelles, fariner légèrement, frire dans une poêle avec de l'huile et égoutter sur du papier absorbant.
- Lever les filets de grondin, retirer les arêtes, cuire à la poêle 1 mn de chaque côté et assaisonner.
- Toaster les tranches de pain, déposer dessus la compotée de tomate, un filet de grondin et l'oignon frit.

Trucs & Astuces

Vous pouvez réaliser la tartine avec d'autres poissons des côtes Normandes comme la dorade grise.

Pavé de lieu jaune en croûte d'herbes

Ingrédients
pour 4 personnes :

4 pavés de lieu jaune de 150g
100 g de beurre d'Isigny
200 g de farine
1 botte de persil
1 botte d'aneth
10 cl d'huile d'olive
200 g de courgette
200 g d'aubergine
100 g de poivron

- Laver et hacher au robot le persil, ajouter le beurre pommade, la chapelure et assaisonner.
- Assaisonner les pavés de lieu, placer sur une plaque, étaler la croûte d'herbe sur le dessus des pavés et cuire au four 10 mn à 180°.
- Laver et tailler en brunoise (petit dé) la courgette, l'aubergine, le poivron, faire revenir 5 mn à l'huile d'olive.
- Placer de l'huile d'olive, de l'aneth et du persil dans un robot et hacher le tout pour réaliser une huile verte.
- Dresser un peu de ratatouille au centre de l'assiette, placer le pavé dessus et un cordon d'huile verte autour.

Trucs & Astuces

Vous pouvez également réaliser la croûte comme un crumble salé.



🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 30 mn

Tacaud en écailles de Saint-Jacques

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pavés de tacaud de 150 g	1 pomme
4 noix de coquille Saint-Jacques Normandes	4 cl de vinaigre de cidre
1 kg de potimarron	Huile d'olive
20 châtaignes cuites	
150 g de beurre	
20 cl de crème	
20 cl de fumet de poisson	
30 cl de cidre brut du Perche	
2 échalotes	

- Eplucher et ciseler les échalotes. Enlever le cœur et couper en brunoise (petit dé) la pomme en gardant la peau. Dans une casserole, faire suer les échalotes et la pomme dans 50 g de beurre, ajouter le cidre et réduire des 2/3, ajouter le fumet de poisson, le vinaigre de cidre, réduire à nouveau, ajouter la crème, cuire 10 mn, mixer, passer au chinois et assaisonner.
- Eplucher, couper en morceaux, cuire le potimarron à l'eau bouillante salée 20 mn et égoutter. Passer au presse purée le potimarron et 8 châtaignes, ajouter 100 g de beurre, mélanger et rectifier l'assaisonnement.
- Assaisonner les pavés et cuire 5 mn de chaque côté. Couper les Saint-Jacques en 3 dans l'épaisseur et faire revenir 30 s de chaque côté.
- Mouler en haut de l'assiette la purée de potimarron et poser dessus 2 châtaignes. Déposer devant le tacaud, 3 rouelles de Saint-Jacques en écailles et un peu de sauce.

Trucs & Astuces

Remplacez le tacaud par un autre poisson blanc comme la dorade grise ou le cabillaud.

🕒 Préparation : 25 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Rouelles de calamar frit, chutney de pommes

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de calamar	3 cl de Xérès
1 citron	5 cl de sauce soja
20 cl d'huile d'olive	2 cl de balsamique
50 g de farine	25 cl de jus de viande
1 œuf	
50 g de chapelure	
1 l d'huile pour friture	
2 pommes	
10 g de beurre	
15 g de miel de Normandie	

- Zester le citron.
- Laver le calamar, couper en rondelles de 5 mm, faire macérer dans l'huile d'olive et le jus d'un ½ citron quelques minutes et sécher. Paner avec la farine, l'œuf battu, la chapelure et frire dans l'huile jusqu'à une légère coloration, retirer sur un papier absorbant et assaisonner.
- Eplucher les pommes, couper en brunoise (petits dés), faire revenir au beurre avec quelques zestes de citron, le jus d'un ½ citron et cuire 8 mn.
- Dans une casserole, faire caraméliser le miel, retirer du feu et rajouter le xérès, le vinaigre balsamique, la sauce soja, laisser réduire, ajouter le jus de viande et laisser réduire encore pour obtenir une sauce épaisse.
- Dans l'assiette, faire un rectangle de chutney, disposer dessus les rouelles et à côté 2 traits de sauce.

Trucs & Astuces

Réalisez également ce plat à l'apéritif en verrine.



L. Duvallet – M. C. Rousseau
Lycée Jean Monnet
Mortagne-au-Perche - 61

🕒 Préparation : 30 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Carta fata de grondin et moules

Ingrédients
pour 4 personnes :

4 filets de grondin rouge de
120 g
200 g de moules de Barfleur
40 g de lard fumé
200 g de poireau des sables de
Créances
200 g de carotte des sables de
Créances
4 pommes de terre de 60 g
25 cl de lait entier

15 g de beurre
4 feuilles de Carta fata
Bouquet garni
Raphia

- Eplucher, laver et couper les carottes en rondelles. Dans une casserole, mettre de l'eau, le lard fumé, un bouquet garni, porter à ébullition, écumer, ajouter les carottes et cuire 20 mn. Egoutter, mixer les carottes avec le lait chaud et assaisonner.
- Laver et cuire les pommes de terre.
- Enlever les arêtes des filets de grondin. Nettoyer les moules. Eplucher, couper en julienne, laver le poireau et faire fondre dans le beurre.
- Au centre de la feuille de Carta fata, placer le poireau, un filet, les moules autour, assaisonner, refermer en aumônière avec le raphia et cuire au four 10 mn à 150°.
- Servir dans une assiette une aumônière, le crémeux de carottes au lard et la pomme de terre coupée en deux.

Trucs & Astuces

Pour donner ce goût fumé, on peut également mettre des morceaux d'andouille de Vire directement dans la purée.

Philippe Hardy
Le Mascaret
Blainville-sur-mer - 50

🕒 Préparation : 25 mn

🕒 Cuisson : 10 mn

Verrine d'huître au combawa

Ingrédients
pour 4 personnes :

12 huîtres de Normandie n°2
1 combawa
1 fève tonka
30 g d'amande
25 cl de fond de veau
50 cl de fond blanc
6 feuilles de gélatine
2 mandarines

- Ouvrir les huîtres, jeter la première eau et les décoquiller.
- Faire réduire le fond de veau, ajouter 2 feuilles de gélatine, râper la fève tonka dans chaque verrine, verser le fond de veau dans le fond et mettre au froid pour figer.
- Faire bouillir le fond blanc. Hors du feu, ajouter du combawa râpé, laisser infuser, ajouter 4 feuilles de gélatine.
- Dans la verrine, placer une huître et le fond tiède, mettre au froid pour figer.
- Hacher au couteau et torréfier les amandes à la poêle.
- Sur chaque verrine, ajouter l'amande torréfiée, un suprême de combawa et de mandarine.

Trucs & Astuces

Essayez cette recette avec d'autres coquillages comme la praire ou la palourde.



Fruits & légumes de Normandie



La Pomme

En Normandie, il n'existe pas que la pomme à coudre. Des variétés anciennes de pomme à couteau et à cuire (Bénédictin, Calville rouge, Revers,...) sont produites principalement dans des vergers hautes tiges.

Elles sont à l'origine de plats traditionnels normands comme le bourdin (fruit épluché enveloppé de pâte) ou le bourdelot (tarte rectangulaire en pâte feuilletée).

Saisonnalité :

si on peut en manger toute l'année, l'automne est la période de récolte de la plupart des variétés donc le moment où le fruit est à sa saveur optimale.



Question d'équilibre

Après l'avoir lavée, il est recommandé de manger la pomme avec la peau car elle contient de nombreuses vitamines.



La Poire

Historiquement, les poires récoltées en Normandie étaient surtout des poires à cuire comme la poire de fisée, très présente dans le pays de Caux. Rougissant et s'attendrissant à la cuisson, les pâtisseries de Dieppe l'utilisent pour le pâté de poire, une tourte réalisée avec une pâte feuilletée.



Question d'équilibre

5 fruits et légumes par jour !

Le Plan National Nutrition Santé conseille la consommation d'au moins 5 fruits et légumes par jour. Vous pouvez les manger crus ou cuits, naturels ou préparés, achetés frais, surgelés ou en conserve.

« 5 fruits et légumes » signifie 5 portions de 80 à 100 g (1 pomme, 1 carotte, 5 fraises,...), si possible en variant les produits qui n'apportent pas tous les mêmes vitamines et minéraux.

Le Navet

La Normandie est la 1^{ère} région de production de navets. Le navet de Normandie est réputé pour sa saveur et son bel aspect bicolore.

Saisonnalité :

Il est cultivé toute l'année, la récolte se faisant 2 mois après le semis.



Question d'équilibre

Le navet apporte très peu de calories mais il est riche en minéraux, vitamines et fibres.

La Pomme de Terre



Ce tubercule nécessite un climat tempéré et un apport d'eau régulier qui correspond principalement aux côtes normandes. Planté en avril, sa tubérisation (c'est à dire son développement) a lieu en juin.

Saisonnalité :

La pomme de terre est récoltée entre août et septembre et elle est stockée au froid en attendant d'être préparée pour la vente (calibrage, tri, lavage, conditionnement).

Attention : la pomme de terre n'est pas considérée comme un légume mais comme un féculent.

Question d'équilibre

La pomme de terre est un féculent, important pour nous donner de l'énergie mais à consommer en complément des légumes. Pensez à les mélanger dans la purée (carotte, céleri, chou-fleur) ou dans des plats (gratin de pomme de terre, carotte, camembert).

Trucs & Astuces

Quelle pomme de terre choisir ?

Pour choisir une pomme de terre, ne vous polarisez pas sur la variété mais sur l'utilisation que vous souhaitez en faire : vapeur, purée/potage, frites.

La Salade

On commence par un semis en pépinière, les plants sont repiqués et la récolte a lieu entre 2 et 4 mois après, selon la variété et la saison. C'est en Normandie, que les salades préparées, prêtes à l'emploi, ont été inventées : on l'appelle « la 4^{ème} gamme ».

Saisonnalité :

On récolte des salades toute l'année.

Question d'équilibre

Pour conserver son apport calorique faible, remplacer l'huile par de la crème afin d'alléger votre vinaigrette. Elle est aussi une source intéressante de carotène, vitamine C, calcium et cuivre.

Quelques idées pour manger des fruits et légumes

Les fruits : en compote sans sucre ajouté, en tarte, en salade...

Les légumes : à la poêle, à la vapeur, au micro-onde, en potage...

En entrée, en accompagnement, avec des pâtes, du riz, en dessert

Pensez aux épices, herbes aromatiques, ail, oignon, échalote, sauce soja

Pour plus de vitamines : penser au citron et aux herbes aromatiques (persil...) dans vos préparations.

Comment les conserver ?

Quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Congelez les produits de saison : on a ainsi en hiver plus de variétés à petit prix.



Le Poireau

La Normandie est la 1^{ère} région de production du poireau. On commence par faire des semis en serre et ensuite les jeunes plants sont repiqués en pleine terre et récoltés 5 à 7 mois plus tard. La qualité du « Poireau des sables de Créances » a été validée par un Label rouge et une IGP.



Saisonnalité :

Résistant bien au gel, il est cultivé toute l'année.

Question d'équilibre

Le poireau est le légume minceur par excellence : faible apport calorique, riche en fibre, long à digérer. Diurétique, son bouillon facilite l'élimination rénale.

La Carotte

La Normandie est la 2^{ème} région de production de carottes. Elle nécessite un climat océanique et humide. La région de Créances est réputée pour la qualité de ses carottes grâce à des sols sablonneux et une météorologie particulièrement adaptée : c'est pourquoi elle a obtenu un Label Rouge « Carotte des Sables »



Saisonnalité :

La graine est plantée au printemps, la carotte récoltée l'été est conservée en terre ou au froid jusqu'à consommation.

Question d'équilibre

La carotte est riche en caroténoïdes, des antioxydants comme le bêta carotènes. Ils sont liposolubles donc mieux absorbés avec une source de gras.

Trucs & Astuces

Les carottes non lavées se conservent plus longtemps que les carottes lavées car leur préparation crée un choc qui diminue leur plage de consommation.

🕒 Préparation : 15 mn
 🕒 Cuisson : 30 mn

Christian Tournier
 Auberge de la Vallée des Peintres
 Carolles - 50

Gratin de boudin aux pommes

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

500 g de boudin noir de Mortagne
 4 pommes de Normandie
 3 oignons
 8 œufs
 1 l de crème liquide
 20 cl de Calvados
 Roquette

- Eplucher et émincer les pommes et les oignons. Retirer la peau du boudin, couper le boudin noir en tronçons de 2 cm, étaler au fond d'un plat et disposer dessus la pomme et l'oignon.
- Casser et battre les œufs en omelette, ajouter la crème fraîche, le Calvados et 15 g de sel. Verser la préparation dans le plat et cuire au four 30 mn à 200°.
- Déguster sur un lit de roquette assaisonnée minute.

Trucs & Astuces

Remplacez le boudin par de l'andouille de Vire.

🕒 Préparation : 15 mn
 🕒 Cuisson : 10 mn

Didier Salignon
 Collège Albert Jacquard
 Caen - 14

Poire caramélisée, brioche & crème légère

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

4 tranches de brioche
 2 poires
 10 g de beurre
 10 cl de lait
 40 g de sucre
 1 jaune d'œuf
 5 g de farine
 5 g de maïzena
 1 gousse de vanille
 10 cl de crème chantilly

- Mélanger le jaune d'œuf, 20 g de sucre, la farine et la maïzena. Faire bouillir le lait, ajouter en une fois au mélange précédent, remettre à cuire 5 mn dans la casserole à feu vif en remuant constamment et débarrasser dans un récipient froid pour arrêter la cuisson.
- Eplucher les poires coupées en deux. Dans une casserole, faire un caramel blond avec le beurre et 20 g de sucre, caraméliser les poires et finir la cuisson au four 5 mn à 150°.
- Mélanger la crème pâtissière à la crème chantilly pour l'alléger. Toaster les tranches de brioche.
- Dans l'assiette, placer la brioche, ajouter de la crème légère sur la moitié et sur l'assiette, la poire debout et napper avec le jus de cuisson de la poire.

Trucs & Astuces

Remplacez la crème légère par une boule de glace vanille.



🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Frédéric Robillard
EREA Pierre Mendès France
La Ferté Macé - 61

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Nathalie Jeanneau
ICEP
Caen - 14

Grondin grillé, pomme de terre & bettes

Ingrédients pour 4 personnes :

4 filets de grondin rouge de 100 g
400 g de pommes de terre
160 g de bette
20 g d'échalote
10 cl de crème
20 g de beurre
5 cl d'huile de colza
1 citron

- Eplucher, laver et ciseler les échalotes, émincer les bettes, découper les pommes de terre en rondelles.
- Dans une poêle, faire chauffer 10 g de beurre avec 2 cl d'huile, placer 4 superpositions de rondelles de pommes de terre et cuire 5 mn de chaque côté.
- Faire suer les échalotes dans une casserole avec 10 g de beurre, ajouter les bettes, un filet d'eau et cuire 10 mn à couvert.
- Dans une casserole, faire bouillir la crème, le jus de citron et assaisonner.
- Huiler les filets de rouget, griller 2 mn de chaque côté et assaisonner.
- Dresser le filet de rouget, ajouter dessus l'écaïlle de pomme de terre et la sauce, les bettes à côté.

Trucs & Astuces

Vous pouvez cuire le grondin rouge au four avec l'écaïlle de pommes de terre pour le protéger.

St-Jacques poêlées crème de carottes

Ingrédients pour 4 personnes :

14 noix de coquille Saint-Jacques Normandes
8 carottes
1 oignon
5 g de graines de cumin
2 gousses d'ail
2 oranges
10 cl de crème double
20 cl de crème liquide
10 cl d'huile d'olive

5 g de piment d'Espelette
50 g de chocolat noir
Coriandre feuille

- Laver, éplucher et tailler les carottes en 2 dans le sens de la longueur puis en fines lamelles. Eplucher et émincer l'oignon. Dans une casserole, faire réduire le jus des oranges de moitié.
- Dans une casserole, faire suer l'oignon à l'huile d'olive avec une pincée de sel, ajouter les carottes, le cumin, les gousses d'ail coupées en deux, mouiller avec de l'eau à hauteur et cuire 15 mn. Ajouter le jus d'orange réduit, la crème liquide, laisser bouillir 2 mn, retirer les gousses d'ail et mixer.
- Mélanger le piment d'Espelette et la crème double, réserver au frais.
- Dans une poêle bien chaude, saisir à l'huile d'olive les coquilles Saint-Jacques 1 mn de chaque côté, assaisonner.
- Dresser dans une assiette creuse la crème, 4 noix, un peu de crème d'Espelette sur chaque et quelques copeaux de chocolat.

Trucs & Astuces

Réalisez la même recette avec un poisson blanc comme le tacaud ou le cabillaud.



⌚ Préparation : 30 mn

🔥 Cuisson : 20 mn

Arnaud Gentil
Restaurant Le Parc
Duclair - 76

⌚ Préparation : 15 mn

Christophe Gibert
Ecole primaire Bicoquet
Caen - 14

Dodine de canard & fondue de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :

2 magrets de canard	1 œuf
1,5 cl de Calvados	3 cl de Porto
1 pincée de quatre épices	25 cl de crème fraîche
50 g de crêpine	15 cl de fond de veau
400 g de poireaux	1 botte de persil
120 g de champignons	
100 g de lard gras	
120 g de viande de porc	
120 g de viande de veau	
25 g de poudre d'amande	

- Détacher la chair de la peau des magrets, couper le maigre en lanières et mariner 24h au réfrigérateur avec le Calvados et le Porto, le quatre épices et assaisonnement.
- Nettoyer les champignons. Hacher et mélanger ½ magret mariné, le lard gras, le porc, le veau, les champignons et le persil. Ajouter la poudre d'amande, l'œuf, assaisonner et bien lisser. Faire sauter à la poêle un peu de ce mélange pour vérifier l'assaisonnement.
- Tremper la crêpine dans l'eau froide. Étendre la peau du canard, entailler, étaler la moitié de la farce, ajouter les lanières marinées restantes et couvrir avec le reste de la farce. Egoutter et éponger la crêpine, envelopper la dodine dedans, retirer l'excédent et ficeler bien serré.
- Laver et couper le poireau en julienne (lamelle). Faire revenir dans une casserole avec du beurre à couvert 15 mn, ajouter 5 cl de crème en fin de cuisson.
- Couper des tranches de dodine et cuire à la poêle 5 mn de chaque côté. Déglacer la poêle avec le jus de veau, ajouter la crème et laisser réduire.
- Dresser 2 tranches de dodine, la sauce dessus et la fondue de poireau à côté.

Trucs & Astuces

On peut également utiliser la marinade comme base de sauce.

Céleri, pommes & tartare de saumon

Ingrédients pour 4 personnes :

120 g de céleri rave
120 g de pomme
80 g de saumon
1 citron
1 jaune d'œuf
10 g de moutarde
Huile de tournesol
Persil plat

- Découper le saumon en petits dés, assaisonner, ajouter le jus d'un demi-citron et réserver au frais.
- Peler et râper le céleri rave à la grosse grille, ajouter un quart de jus de citron et bien mélanger. Monter une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde et l'huile. Mélanger le céleri rave à la mayonnaise. Couper la pomme en fine julienne (lamelle), ajouter le jus de citron restant et mélanger au céleri.
- Faire un fond de céleri et pomme dans l'assiette à l'aide d'un cercle, ajouter dessus le tartare de saumon et une pluche de persil plat.

Trucs & Astuces

- Pour rester dans le contraste de couleurs, remplacer le céleri par du chou rouge et le saumon par de la dorade grise.



Produits cidricoles de Normandie



Le Jus de Pomme

En Normandie, on fait du jus de pomme avec des pommes à cidre récoltées à l'automne, broyées et pressées. Le jus clarifié est mis en bouteille, puis pasteurisé pour une bonne conservation. La multiplicité des variétés et des terroirs normands explique la diversité des jus proposés dans la région.



Milk-shake pomme/fraise

Mixez 8 cl de jus de pomme, 8 cl de lait et 2 cl de sirop de fraise ou 10 fraises avec de la glace jusqu'à consistance onctueuse.

Question d'équilibre

Les pommes à cidre sont riches en polyphénols, des antioxydants naturels, que l'on retrouve dans le jus de pomme, le cidre et le vinaigre de cidre.



Le Cidre



Le cidre est ancré dans la tradition normande depuis le 16^{ème} siècle. Les nombreuses variétés de petites pommes (classées en 4 familles : douce, douce-amère, amère ou acidulée) sont récoltées à l'automne lorsqu'elles sont tombées à terre, elles sont lavées, broyées et pressées pour obtenir le jus. Ensuite le jus est clarifié pour retirer les éléments en suspension et la fermentation commence : le sucre se transforme en gaz et en alcool. Au bout de quelques mois, il est mis en bouteille et il faudra attendre encore plusieurs mois la prise de mousse pour pouvoir le consommer.

Avec quoi boire un cidre ?

Chaque producteur propose des cidres différents mais on peut distinguer 4 types de cidres adaptés à certains plats :

- les cidres « fraîcheur » (acidulés, vifs, peu tanniques) en accompagnement des fruits de mer et des poissons marinés
- les cidres « corsés » (peu sucrés, amertumés, charpentés) en accompagnement des plats crévés, du foie gras poêlé ou du Livarot
- les cidres « douceur » (sucrés, structurés, long en bouche) en accompagnement de l'andouille de Vire, du Camembert, du Pont l'Evêque ou de dessert aux fruits
- les cidres « saveur » (acidulé, sucré, tannique) en accompagnement des poissons ou des tripes.

En Normandie, les cidres sont de qualité !

- Le Cidre Pays d'Auge bénéficie d'une AOP et se distingue par la finesse de ses arômes, sa faible acidité et l'élégance de son équilibre.
- Le Cotentin, le Perche et le Pays de Caux ont également commencé cette démarche.
- L'IGP Cidre de Normandie vous garantit un cidre pur jus élaboré en Normandie selon la méthode traditionnelle.

Trucs & Astuces

Les appellations des cidres sont différentes selon leur taux de sucre :

Doux : sucré et peu alcoolisé avec moins de 3%.

Demi-sec : légèrement sucré.

Brut : il est peu sucré et environ 4% d'alcool.

Traditionnel : il se caractérise par une saveur plus intense et présente un léger trouble résiduel naturel, avec un degré d'alcool acquis supérieur à 4%.

Le Poiré

Moins connu que son cousin, le cidre, mais aussi ancien, le poiré est le fruit d'un verger de poiriers, particulièrement renommés dans le Domfrontais et le Mortanais.

Comme pour le cidre, les poires sont ramassées à l'automne, lavées, broyées, pressées et le jus clarifié fermente plusieurs mois. Mis en bouteille, il faut attendre la prise de mousse pour le consommer.

Son goût subtil, sa couleur jaune dorée et ses fines bulles vous séduiront dès la première dégustation.

Le Poiré Domfront

Le Poiré « Domfront » bénéficie de l'AOP et se caractérise par une couleur jaune pâle à doré, une effervescence harmonieuse liée à la finesse de ses bulles et une large palette aromatique dominée par des notes fruitées et florales.

Question d'équilibre

Le cidre et le poiré sont à consommer avec modération mais contiennent 2 à 3 fois moins d'alcool que le vin.



Le Vinaigre de Cidre

En laissant fermenter une deuxième fois le cidre, l'alcool se transforme naturellement en acide acétique. Riche en polyphénols, le vinaigre de cidre parfume agréablement les vinaigrettes et vos plats.



Le Pommeau de Normandie

Elaboré depuis longtemps dans les fermes normandes, il a obtenu son AOC en 1991. Il s'agit d'un mutage, l'adjonction d'alcool à un moût de fruit stoppant ainsi sa fermentation. On ajoute du Calvados au moût de pommes à cidre frais dans une proportion d'environ 1/4 d'eau-de-vie pour 3/4 de moût. Ce mélange va vieillir en fûts de chêne un minimum de 14 mois pour développer une palette aromatique aux parfums de pommes cuites, de fruits secs, de miel, de cacao ou de pruneaux confits.

Comment le déguster avec modération ?

Apéritif par excellence, sa température idéale est de 8 à 10° pour apprécier toute sa rondeur et son authenticité.

Au cours d'un repas, il accompagne à merveille le foie gras ou le coeur d'un melon, son bouquet parfume toutes les sauces et ses notes fruitées subliment l'intensité d'un dessert aux pommes ou au chocolat.



Le Calvados

Il est presque aussi ancien que le cidre (le premier écrit date de 1553 !). Pour élaborer un Calvados, il faut d'abord faire un cidre spécifique qui va transformer tout le sucre de la pomme en alcool. Ensuite intervient l'alchimie de la distillation : le cidre est chauffé dans un alambic et les vapeurs chargées d'alcool sont recueillies et condensées pour obtenir une eau-de-vie à 72° maximum. Placé en fûts de chêne pendant plusieurs années, le Calvados prend peu à peu sa couleur et acquiert finesse et plénitude. En cas d'assemblage, le maître de chais associe des Calvados d'âges divers, provenant de récoltes ou de terroirs différents afin de trouver le parfait équilibre entre bois et fruit.

Il existe 3 Calvados AOC en Normandie

- le Calvados est réalisé majoritairement en Normandie avec des pommes de Normandie et doit vieillir au minimum 2 ans en fûts de chêne.
- le Calvados Pays d'Auge est réalisé dans le Pays d'Auge avec des pommes du Pays d'Auge et subit une double distillation
- le Calvados Domfrontais est réalisé dans le Domfrontais avec 30% minimum de poires, il est distillé avec un alambic à colonne et doit vieillir en fûts au moins 3 ans.

Quel âge à mon Calvados ?

- Fine, Trois étoiles, Trois pommes, VS (Very Special) : minimum 2 ans en fût de chêne
- Vieux, Réserve : minimum 3 ans
- VO (Very Old), Vieille Réserve, VSOP (Very Special Old Pale) : minimum 4 ans
- Hors d'âge, XO, Très Vieille Réserve, Très Vieux, Extra, Napoléon : minimum 6 ans
- « 25 ans » : indique le vieillissement du plus jeune des Calvados assemblés
- « 1954 » : indique une année unique de distillation. C'est un millésime.

Comment le déguster avec modération ?

Un Calvados jeune est à consommer à l'apéritif, sur glace, en cocktails ou en cuisine.

Un Calvados de bel âge est réservé à des instants privilégiés : à la fin d'un repas, au cours d'une soirée, il révèle toute sa rondeur, des notes boisées, caramélisées et une longueur en bouche inoubliable.



🕒 Préparation : 20 mn
🔥 Cuisson : 20 mn

Sébastien Lefèvre
Collège Victor Hugo
Sourdeval - 50

🕒 Préparation : 10 mn
🔥 Cuisson : 15 mn

Géry Boddaert
La Camembertière
Les Champeaux en Auge - 61

Tartare de betterave & tagliatelle de légumes

Ingrédients
pour 4 personnes :

1 betterave
½ yaourts 0%
80 g de céleri rave
½ poireau de Créances
½ poire
½ pomme
6 cl de vinaigre de cidre
20 g de sucre
100 g de moules de bouchot de Normandie
30 cl d'eau

- Dans une casserole, porter à ébullition l'eau, le sucre, le vinaigre, la pomme coupée en 4, retirer du feu et laisser infuser. Retirer les pommes, réduire et refroidir.
- Eplucher et râper la betterave et la poire.
- Eplucher le céleri, trancher à la mandoline, couper en tagliatelles, blanchir 3 mn dans de l'eau bouillante salée, égoutter et réserver.
- Laver et couper le poireau en lanières, cuire 15 mn à couvert avec un peu d'eau.
- Cuire les moules à couvert et décortiquer.
- Assaisonner le yaourt et mélanger avec la betterave.
- Disposer la betterave au centre de l'assiette en dôme, les autres préparations de chaque côté, arroser de crème de pomme et poser 2 moules sur la betterave.

Trucs & Astuces

Si vous n'avez pas de mandoline, réalisez les tagliatelles de céleri avec un économiseur.

Emincé de bœuf, Camembert & 2 pommes

Ingrédients
pour 4 personnes :

4 faux-filets de race Normande de 150 g
200 g de pommes de terre
2 pommes
1 Camembert de Normandie
15 cl de jus de veau
25 cl de Cidre AOC Pays d'Auge
25 cl de crème fraîche
10 g de beurre

Huile d'olive
Thym

- Eplucher, laver et détailler les pommes de terre en petits cubes, faire sauter à la poêle à l'huile d'olive 5 mn et passer au four 10 mn à 180°.
- Eplucher les pommes, émincer en éventail, beurrer et cuire au four 10 mn à 180°.
- Assaisonner le faux-filet avec du poivre concassé et du thym, saisir des 2 côtés et réserver au chaud.
- Couper le camembert en cubes. Déglacer la poêle avec le cidre, réduire, ajouter le jus de veau, le camembert, la crème et passer au chinois.
- Dresser le faux-filet émincé, un peu de sauce dessus et les pommes à côté.

Trucs & Astuces

Essayez la même recette avec du poisson, vous serez étonnés.



🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Patrice Malgrey
Hôtel de France
Domfront - 61

Emincé de pintade au Poiré Domfront

Ingrédients
pour 4 personnes :

1 pintade Normande de 1,6 kg
50 g de beurre
50 g d'oignon
40 cl de Poiré Domfront
40 cl de fond brun de volaille au poiré
10 g de miel toutes fleurs
1 poire
15 cl de crème fraîche
Thym, laurier

- Faire désosser la pintade par votre boucher et réaliser le fond brun avec la carcasse.
- Eplucher et couper la poire en brunoise (petit dé), faire sauter au beurre en gardant bien ferme et réserver.
- Emincer la chair de la pintade. Faire rissoler les morceaux de pintade dans un sautoir, cuire à feu doux 10 mn et réserver.
- Dégraisser le sautoir, ajouter l'oignon ciselé, un peu de thym, 2 feuilles de laurier et faire colorer. Ajouter le miel, caraméliser légèrement, déglacer au poiré, réduire de moitié, ajouter le fond et réduire à nouveau de moitié.
- Ajouter la crème, faire bouillir légèrement, rectifier l'assaisonnement, ajouter la pintade, la poire et servir.

Trucs & Astuces

On peut servir en garniture un gratin de pommes de terre au lard fumé ou un flan de carottes de Créances au cumin.

🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Pascal Trémauville
Les Régates
Le Havre - 76

Filet de barbue gratiné au Pommeau

Ingrédients
pour 4 personnes :

4 filets de barbue de 150 g
1 poireau
20 cl de fumet de poisson
10 cl de Pommeau de Normandie
80 g de beurre d'Isigny
25 cl de crème liquide

- Laver et couper le poireau en fine julienne (bâtonnet) et faire suer au beurre à couvert.
- Dans une casserole, réduire de moitié le fumet et le Pommeau, ajouter le beurre en fouettant hors du feu puis la crème montée.
- Saisir les filets de barbue à la poêle de chaque côté, assaisonner et déposer dans les assiettes. Placer dessus la julienne de poireau, napper de sauce et faire gratiner au four 5 mn à 180°.

Trucs & Astuces

Réalisez cette recette avec d'autres poissons comme le tcaud ou la dorade grise.



🕒 Préparation : 15 mn
 🕒 Cuisson : 20 mn

Xavier Knobelspiess
 Le 1900
 Elbeuf - 76

🕒 Préparation : 15 mn
 🕒 Cuisson : 10 mn

Esskandar Monshizadeh
 Lycée Paul Cornu
 Lisieux - 14

Coquille Saint-Jacques émulsion au Calvados

**Ingrédients
 pour 4 personnes :**

12 noix de coquille Saint-Jacques
 400 g de poireaux
 400 g de rutabagas
 50 cl de crème
 25 cl de cidre du Pays de Caux
 10 cl de Calvados
 ½ pomme
 Beurre
 Cannelle

- Eplucher, laver et couper les rutabagas en brunoise (petit dé) et les poireaux en julienne (lamelle), suer au beurre dans une sauteuse avec une pincée de cannelle, assaisonner, ajouter le cidre et cuire 15 mn.
- Cuire les coquilles Saint-Jacques au beurre dans une poêle 1 mn de chaque côté, assaisonner et réserver.
- Déglacer la poêle avec le Calvados, ajouter la pomme en dés, laisser réduire, ajouter la crème, laisser réduire à nouveau et émulsionner le tout au blender.
- Dans une assiette creuse, poser les légumes dans le fond, 3 noix de coquille et l'émulsion de Calvados dessus.

Trucs & Astuces

Dégustez ce plat avec le cidre qui vous a servi pour la recette.

Tartine andouille & Pont-l'Evêque, salade

**Ingrédients
 pour 4 personnes :**

4 tranches de pain bio
 80 g d'andouille de Vire
 80 g de Pont l'Evêque
 200 g de salade (feuille de chêne rouge, batavia)
 10 tomates cerise
 2 cl de vinaigre
 5 cl d'huile

- Eplucher et laver la salade. Couper 4 rondelles d'andouille, 4 tranches de Pont-l'Evêque et les tomates en deux.
- Sur chaque tranche de pain, poser une tranche d'andouille, une tranche de Pont-l'Evêque et une ½ tomate. Passer au four 7 mn à 180°.
- Disposer la salade sur l'assiette, quelques tomates, assaisonner avec la vinaigrette au vinaigre de cidre et poser la tartine.

Trucs & Astuces

Remplacez l'huile par de la crème pour un goût différent et une sauce allégée.



Les Cocktails

Calvados Tonic

3 cl de Calvados
7 cl de Tonic
Glaçons



L'Aurore Boréale

4 cl de Calvados
1,5 cl de Cointreau
5 cl de jus de goyave
1 cl de jus de citron frais
0,5 cl de sirop de fraise
Glaçons

Exotic

3 cl de Calvados
2 cl de Grand Marnier
2 cl de Mangalore
4 cl de jus de cranberry
1 cl de jus de citron vert
Glaçons

Eng-Ler

3 cl de Calvados
1 cl de Parfait Triple Sec
1 cl de sirop de cannelle
2 cl de jus de pomme
1 cl de jus de citron



Le Vrai Normand

3 cl de Calvados
2 cl de Pommeau de Normandie
6 cl de jus de pomme
1 trait de grenadine
Glaçons

Carados

4 cl de Calvados
2 cl de Liqueur de caramel
1 cl de sirop de pampleousse
8 cl de jus de cranberry
Glaçons



Produits sucrés & céréaliers de Normandie



46

Le Sablé

Sablés ou galettes sont de petits biscuits découpés dans une pâte sablée faite avec de la farine, du beurre, des oeufs et dorés au petit lait avant d'être mis au four.

Question d'équilibre

Produit phare de notre patrimoine normand, le sablé est un aliment de bonne qualité. Accompagné d'un fruit et d'un produit laitier, il est le meilleur ami d'un petit déjeuner et d'un goûter équilibré.



Le Miel

L'abeille élabore le miel pour faire des réserves de nourriture. Elle recueille le pollen des fleurs ou le miellat des arbres (sapin), le transforme dans son jabot, le dépose dans les alvéoles, le ventile pour descendre sa teneur en eau à moins de 18% et le stocke dans d'autres alvéoles operculées.



Question d'équilibre

Le miel contient moins de calories que le sucre et ses glucides ont une importance moindre sur le taux de sucre du sang. Il contient deux protéines aux vertus antibiotiques : les inhibines et les défensines.

Le Café

Le Havre a commencé à importer du café au 18^{ème} siècle jusqu'à devenir au début du 20^{ème} la première bourse européenne pour le café, rivalisant avec celle de New York. Malgré la diminution de cette activité depuis la seconde guerre mondiale, 50% du café importé en France passe toujours par son port et il reste quelques torréfacteurs importants dans la région.

La caféine

Contrairement à l'idée reçue, plus le café est long, plus il contient de caféine : elle se diffuse au contact de l'eau, c'est d'ailleurs un des moyen d'élaboration du décaféiné

Le Caramel d'Isigny

Le caramel d'Isigny est le grand bonbon normand, fabriqué à partir de sucre, de beurre et de crème fraîche, et parfumé à la vanille, au café ou au Calvados. C'est la gourmandise des petits et des grands, dont l'origine est le terroir des A.O.C. Beurre et Crème d'Isigny.

Trucs & Astuces

Pour accompagner vos desserts, vous pouvez faire des tuiles de caramel : posez des caramels sur une plaque de four, passer au four à 180°, retirer quand les caramels ont complètement fondus et laisser refroidir.



La Teurgoule

Ce dessert traditionnel normand est composé de lait, de riz, de cannelle et de sucre cuit dans une terrine ronde. Son secret est de le cuire doucement mais longtemps pour que le riz absorbe tout le lait.

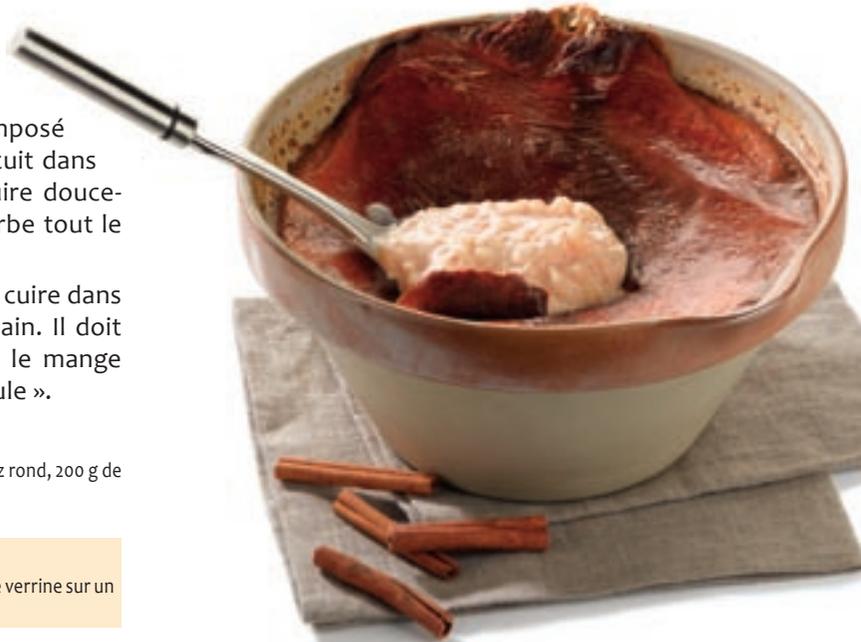
A l'origine, les fermières amenaient leur plat à cuire dans le four du boulanger après la cuisson du pain. Il doit son nom à l'impatience du gourmand qui le mange chaud et à grande cuillère et se « tord la goule ».

Recette de la teurgoule

Dans une terrine, mélanger 2 l de lait entier bouillant, 125 g de riz rond, 200 g de sucre, 1 bâton de cannelle et cuire 5 h à 110° sans remuer.

Question d'équilibre

Pour un dessert équilibré à base de teurgoule, dresser dans une verrine sur un lit de dés de pommes et de poire.



La Confiture de Lait

L'abondance et la qualité du lait en Normandie ont conduit à son utilisation dans beaucoup de desserts jusqu'à l'assimiler, presque, à un fruit dans la confiture de lait ! Comme une confiture classique, elle s'obtient grâce à une cuisson longue de lait et de sucre auquel certains ajoutent de la vanille. Son goût de caramel est irrésistible.

Question d'équilibre

Riche en glucides et en lipides, c'est un produit qui se consomme tartiné sur un morceau de pain ou une crêpe par exemple le matin au petit déjeuner. De cette façon, elle vous apportera de l'énergie pour bien démarrer la journée.



🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 10 mn

Pascal Gos
Lycée Elisa Lemonnier
Petit Quevilly - 76

🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 10 mn

Alain Hochecorne
Collège Roucherolles
Bolbec - 76

Tiramisu Normand sur son lit de sablés

Ingrédients
pour 4 personnes :

1 œuf
200 g de mascarpone
230 g de sucre
200 g de sablé normand
2 pommes golden
60 g de spéculos
10 cl de crème liquide
100 g de beurre demi-sel

- Eplucher et découper les pommes en cube, cuire au four 10 mn à 150°.
- Séparer le jaune du blanc d'œuf dans 2 saladiers. Fouetter le jaune avec 30 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse, ajouter le mascarpone en fouettant énergiquement et les spéculos émiettés.
- Battre le blanc en neige, ajouter une pincée de sel et de sucre et battre à nouveau pour raffermir les blancs. Incorporer délicatement à la spatule au mélange précédent.
- Dans un plat, disposer les sablés entiers dans le fond, les cubes de pomme, verser dessus le mélange et mettre au froid.
- Dans une casserole, faire caraméliser 200 g de sucre et 15 cl d'eau, décuire au beurre demi-sel, ajouter la crème, bien mélanger à feu doux et refroidir.
- Servir une part de mascarpone avec un peu de coulis dessus.

Trucs & Astuces

Vous pouvez servir une gelée de cidre qui soutiendra la saveur du fruit.

Mousse caramel beurre salé & sablés

Ingrédients
pour 4 personnes :

120 g de sucre
40 g de beurre demi-sel
50 cl de crème liquide
2 feuilles de gélatine
8 sablés Normands

- Dans une casserole, faire caraméliser 80 g de sucre, décuire hors du feu avec le beurre demi-sel et 10 cl crème liquide bouillante.
- Ramollir la gélatine dans l'eau froide. Monter 40 cl de crème liquide et 40 g de sucre en chantilly. Ajouter la gélatine dans le caramel tiède, puis délicatement la chantilly, verser dans 4 coupes et mettre au réfrigérateur 3 h.
- Servir avec 2 sablés Normands par personne.

Trucs & Astuces

Aromatisez le caramel à la pomme avec quelques gouttes de Calvados.



🕒 Préparation : 20 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Stéphane Pugat
Le Dauphin
Caen - 14

🕒 Préparation : 25 mn

🕒 Cuisson : 20 mn

Antoine Jung
IFA Marcel Sauvage
Mont-Saint-Aignan - 76

Pomme rôtie à la confiture de lait

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

3 pommes
25 g de beurre
45 g de cassonade
90 g de confiture de lait
20 cl de lait
120 g de fruits secs
3 cl de mandarine impériale
2 œufs
6 tranches de pain d'épices
1 mandarine

- Faire macérer les fruits secs concassés dans la mandarine impériale.
- Eplucher et couper les pommes en rondelles, poêler les tranches au beurre, ajouter les fruits secs égouttés et la confiture de lait.
- Tremper le pain d'épices de chaque côté dans le mélange lait, sucre (cassonade), zestes de mandarine, puis dans les œufs battus et poêler quelques minutes.
- Dresser une tranche de pain d'épices dessous, puis des tranches de pomme avec la sauce confiture de lait et le restant du pain d'épices en bâtonnets.

Trucs & Astuces

Inversez les goûts : remplacez la pomme par de la mandarine et faites macérer les fruits secs dans du Calvados.

Magret de canard & sa sauce café

**Ingrédients
pour 4 personnes :**

2 magrets de canard	2 cl de vinaigre balsamique
70 g d'éclats de noisettes	2 g de maïzena
2 blancs d'œufs	Tabasco
25 cl de café	Cardamome moulu
15 cl de crème liquide	
10 cl de vin rouge	
35 g de beurre	
5 champignons de Paris	
45 g de miel	
2 cl de fond de veau	

- Entailler les magrets côté peau, saisir des 2 côtés dans une poêle bien chaude, retirer la graisse, ajouter 30 g de miel et répartir sur les magrets.
- Mélanger à la fourchette les blancs d'œufs et les noisettes, assaisonner, poser les magret dans un plat à four côté peau et badigeonner le côté chair avec le mélange. Finir la cuisson au four 10 mn à 180°.
- Laver et couper les champignons en fines lamelles, faire revenir dans une poêle avec 10 g de beurre. Ajouter le café, le vin, le fond de volaille, un peu de cardamome, 3 gouttes de tabasco et laisser réduire 5 mn à feu moyen.
- Filtrer la sauce, réserver les champignons, ajouter 25 g de beurre à feu doux, mélanger, ajouter la maïzena, fouetter jusqu'à épaississement, ajouter les champignons et la crème liquide.
- Dresser le magret en tronçons et la sauce autour.

Trucs & Astuces

Accompagnez ce plat d'une purée de carottes ou de tagliatelles de légumes.



🕒 Préparation : 10 mn

🕒 Cuisson : 15 mn

Eric Cauvin
Groupe FIM
Saint-Lô - 50

🕒 Préparation : 15 mn

🕒 Cuisson : 60 mn

Stéphane Lhernault
Cuisine centrale des Douaires
Gaillon - 27

Gâche perdue & caramel fondant

Ingrédients pour 4 personnes :

1 gâche	50 g de confiture d'abricot
3 œufs	5 cl de Calvados
20 cl de crème d'Isigny	Gingembre
10 cl de lait	Vanille, cannelle
100 g de sucre	
50 g de sucre glace	
20 caramels d'Isigny	
100 g de beurre d'Isigny	
3 pommes reinette	
1 pomme granny	

- Faire fondre les caramels au bain marie avec une pointe de lait.
- Trancher la gâche. Blanchir les œufs avec 80 g de sucre, ajouter la crème, le lait et une pincée de cannelle.
- Tremper la gâche dans l'appareil, laisser imbiber, égoutter, saisir à la poêle au beurre des deux faces jusqu'à coloration et finir la cuisson au four 5 mn à 180°.
- Eplucher et tailler les pommes en brunoise (petit dé), sauter au beurre, flamber au calvados, ajouter un peu de vanille et la confiture d'abricot.
- Dresser sur une petite assiette la compotée de pomme, la gâche perdue, un peu de gingembre râpé, napper de caramel et saupoudrer de sucre glace.

Trucs & Astuces

Utilisez vos restes de pain pour réaliser la recette.

Légumes anciens & joue de bœuf au miel

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de joue de bœuf	3 cl de vin rouge Les Arpents du Soleil
1 l de fond de veau	
1 carotte	
1 oignon	
300 g de pommes de terre	
80 g de céleri rave	
80 g de panais	
50 g de beurre	
1 échalote	
15 g de miel	

- Eplucher et couper en rondelles la carotte et l'oignon. Cuire la joue de bœuf dans le jus de veau avec la carotte, l'oignon, thym, laurier jusqu'à consistance moelleuse.
- Eplucher, laver et cuire les pommes de terre, le céleri et le panais. Passer au presse purée, ajouter le beurre et réserver.
- Ciselée l'échalote, faire suer au beurre, déglacer avec le vin, ajouter le miel un peu de jus de cuisson de la joue et faire réduire jusqu'à un sirop. Hacher la joue de bœuf, ajouter et rectifier l'assaisonnement.
- Dans un plat, dresser la viande au fond, la purée dessus et faire gratiner. Servir avec un salade au vinaigre de cidre.

Trucs & Astuces

Réalisez ce plat avec des restes de pot-au-feu pour varier.





Institut Régional de la Qualité Agroalimentaire de Normandie

Agropôle Normandie
6 rue des Roquemonts
14 053 Caen cedex 4

Tél. 02 31 47 22 52
Fax 02 31 47 22 86

www.irqua-normandie.fr
www.gourmandie.fr

