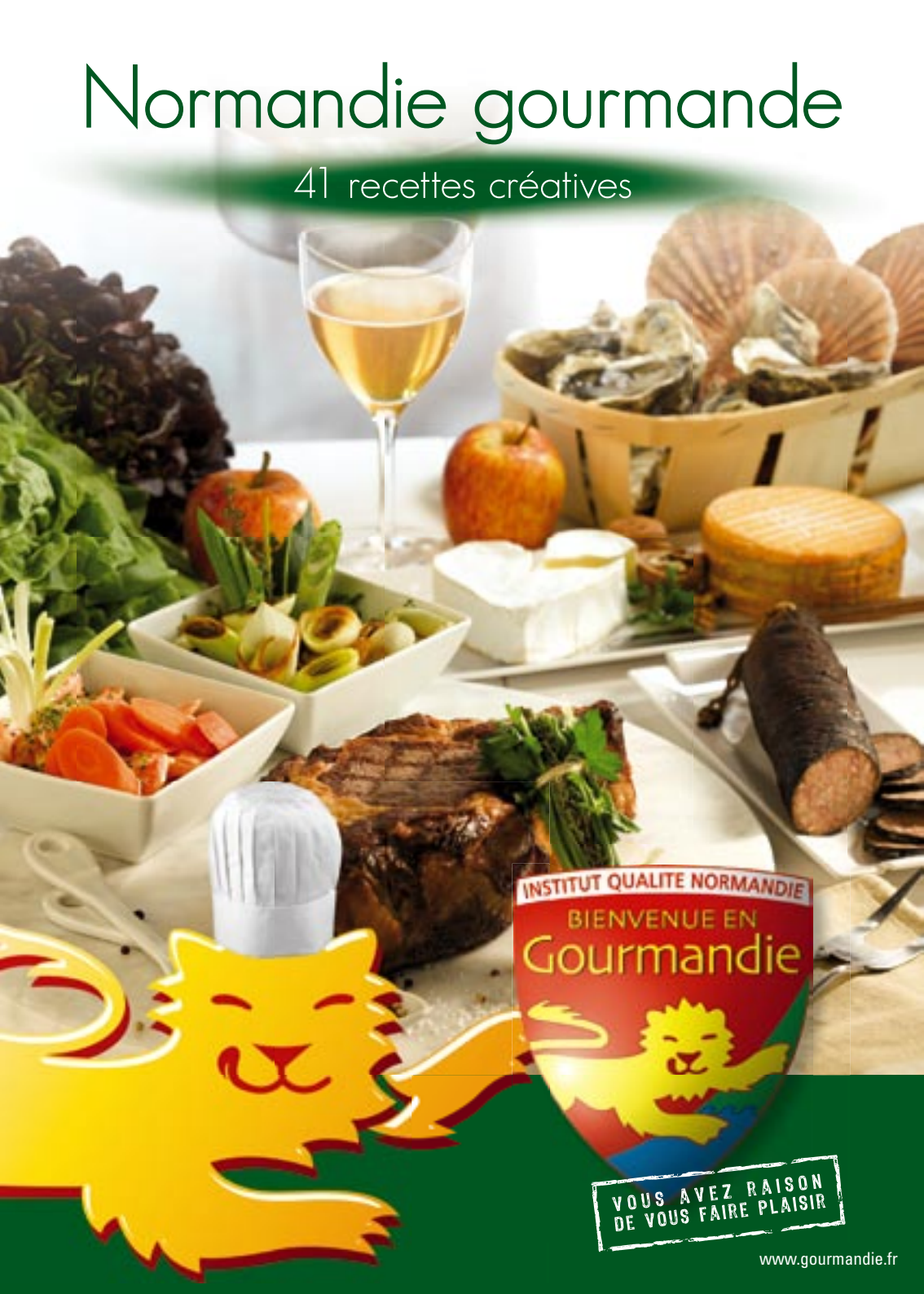
Normandie gourmande

41 recettes créatives



www.gourmandie.fr

Richesses du lait

Cette réputation se fonde sur nos 6 produits A.O.C. (Camembert de Normandie, Pont-l'Evêque, Livarot, Neufchâtel, Crème et Beurre d'Isigny), les spécialités fromagères et autres desserts : yaourts, crèmes…

Saveurs des viandes

Terre d'élevage par excellence, la Normandie est riche de viandes de qualité : bovines (la fameuse race normande), ovines (l'agneau de Pré-salé), volailles (la poule de Gournay), palmipèdes gras, lapins… ainsi que de spécialités réputées : andouille de Vire, boudin de Mortagne, jambon du Cotentin, saucisson du Marin, tripes à la mode de Caen, canard de Rouen …

Trésors des mers et des rivières

La Normandie, c'est 600 km de côtes pour une pêche fructueuse : hareng, sole, bar, rouget, turbot, merlan, maquereau… C'est la 1ère région productrice de coquilles Saint-Jacques (Label Rouge notamment), mais aussi de bulots, d'huîtres et de moules.

Fraîcheur du jardin

La Normandie est une terre de fruits et légumes (pomme, poire, salade, chou, poireau, oignon, navet et la fameuse carotte de Créances) et de produits innovants : salades prêtes à l'emploi, légumes prêts à cuire, soupes, purées…

Jus de pommes et autres boissons

Les pommiers et poiriers normands donnent naissance à des produits cidricoles prestigieux : le Cidre (dont l'A.O.C. Pays d'Auge), le Poiré (dont l'A.O.C. Poiré Domfront) ; le Pommeau de Normandie A.O.C. et les AOC Calvados, Calvados Pays d'Auge et Calvados Domfrontais. Sans oublier les jus de pommes fermiers.

Gourmandises du pays

Les artisans et industriels normands proposent un éventail de spécialités délicieuses : galettes et sablés, chocolats, caramels (d'Isigny), madeleines, confitures de fruits et de lait, miels, ainsi que les sucres de pomme rouennais, la célèbre Teurgoule et l'inoubliable tarte aux pommes normande.

la Normandie gourmande

La Normandie, gourmande de créativité !

Nous avons la chance, en Normandie, de disposer de nombreux produits de qualité, avec chacun leurs spécificités locales : produits cidricoles, cueillette et élevage en mer, viandes et charcuterie, produits laitiers, fruits et légumes, gourmandises…

La gastronomie normande doit aussi beaucoup à ses chefs, passionnés et talentueux, qui subliment depuis des années nos richesses locales. En créant de multiples associations afin de proposer les plus justes, ils sont une source d'inspiration inépuisable pour tous les amoureux de la cuisine !

Ce livret vous propose une sélection de recettes créatives de chefs normands de tous horizons, qui vous livrent ainsi des idées pour cuisiner nos produits régionaux : nul doute que vous saurez, vous aussi et devant vos fourneaux, inventer votre Normandie gourmande !

Didier LEFEBVRE
Président d'IRQUA-Normandie

La Qualité en Normandie

APPELLATION D'ORIGINE CONTRÔLÉE (A.O.C)

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 : le Camembert de Normandie, le Neufchâtel, le Pont l'Évêque, le Livarot, le Beurre et la Crème d'Isigny, le Cidre Pays d'Auge, le Poiré Domfront, le Pommeau de Normandie, les Calvados, Pays d'Auge et Domfrontais.

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 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…

SPÉCIFICITÉ TRADITIONNELLE GARANTIE (S.T.G)

Elle protège une recette en mettant en valeur la composition traditionnelle du produit, ou son mode de production spécifique.

LES DÉMARCHES DE CERTIFICATION

Démarche de certification de produit (DCP). **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, légumes…

LES 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, l'IGP, le Label Rouge, l'AB, et la STG. La DCP est une démarche de certification. Les marques collectives régionales sont des démarches privées.

Sommaire

Les Entrées

- Pressé de foie gras de canard marbré au pommeau de Normandie et pain d'épices praliné ... 6
- Rosace de légumes croquants et jambon cru normand, sauce pastel ... 7
- Salade melée au Neufchâtel ... 8
- Petites rattes aux bulots ... 9
- Croustillant d'andouille au Camembert, salade de saison et chutney aux poires ... 10
- Pomme rôtie à l'andouille et fondue de Livarot, jus de volaille corsé au vinaigre de cidre ... 11
- Escargots en feuilleté à la crème de pommeau ... 12
- Foie gras de canard poêlé et rôti, pommes séchées et gelée de cidre ... 13
- Salade de crevettes au vinaigre de cidre, carpaccio de lieu ... 14
- Fricassée de foie de veau à la confiture de lait et salade d'herbettes ... 15
- Crumble aux fruits de mer sur lit de fenouil ... 16
- Praires au beurre d'amandes ... 17
- Râble de lapin aux escargots et son croquant de petits pois aux noisettes ... 18
- Spider cochon ... 19
- Tatin de carottes de Créances et composition de poireaux ... 20
- Noix de Saint-Jacques, cidre, soja, épices douces, pommes et andouilles comme un chutney ... 21

Les Poissons

- Bar de ligne, vinaigre de cidre serré aux agrumes, pointe de gingembre rose et légumes oubliés ... 22
- Brochette de Saint-Jacques au magret fumé et céleri, sauce au pommeau de Normandie ... 23
- Carpaccio de coquilles Saint-Jacques et foie gras à l'huile d'olive et salade d'herbes ... 24
- Filet de lieu jaune, julienne de carottes de Créances, moules de bouchot sur tombée d'épinards ... 25
- Brochettes de coquille Saint-Jacques, crépinette d'endive et compotée d'oignon ... 26
- Poêlée de Saint-Jacques et d'huitres à la crème safranée ... 27
- Filet de lieu au poiré et lard sur pressé de patates douces ... 28
- Noix de Saint-Jacques au jus de pommes et pommes caramelisées ... 29
- Sandre pané aux noisettes éclatées et au thym sauce au lait, quenelle de camembert à la ciboulette ... 30

Les Viandes

- Tartare de bœuf à la bourguignonne ... 31
- Carré de côte de porcelet clouté à l'andouille, crème de cidre ... 32
- Brochettes de volaille croustillantes au chutney de pomme et cidre ... 33
- Confit de chou rouge, tournedos d'andouille de vire, émulsion de gratin et jus au pommeau de Normandie 34
- Filet d'agneau en croustillant aux herbes, tian de légumes confits ... 35
- Canard au cidre ... 36

Les Fromages

- Croustillants de Pont l'Évêque «pomme caramel» ... 37
- Le tour de Normandie du Camembert ... 38
- Croustillant de Livarot aux deux pommes et feuille de brick ... 39
- Pont l'Évêque chaud en feuille de brick à la poire sur lit de salade ... 40

Les Desserts

- Pommes légèrement confites sur un émietté de sablé, mousse de lait à l'avoine ... 41
- Bavarois aux pommes normandes et son caramel ... 42
- Spirale de golden, glace vanille, caramel au beurre salé, amandes et pistaches ... 43
- Pommes gourmandes façon crumble sur lit de crème anglaise ... 44
- Crousti-moelleux « pommes poires »aux senteurs de pain d'épices ... 45
- Gratin de pommes ... 46

Cocktails

... 47

Stéphane L'EVEQUE
Entre Terre et Mer
14 Honfleur – 02 31 89 70 60

PRESSÉ DE FOIE GRAS DE CANARD MARBRÉ AU POMMEAU DE NORMANDIE ET PAIN D'ÉPICES PRALINÉ

Marché pour 4 personnes

- 1,2 kg de foie gras « dénervé »
- 4 tranches de pain d'épices
- 50 g de nougatine
- 10 cl de Pommeau de Normandie
- Sel, poivre

Temps de préparation : 45 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Vieux Pommeau de Normandie

1 Faire sécher le pain d'épices au four à 100° puis le réduire en poussière.
2 Concasser la nougatine pour la réduire en poudre également.
3 Faire chauffer une poêle sur feu vif sans matière grasse, saisir les lobes de foie gras sur chaque face 1 mn 30.
4 Mouler les lobes de foie gras poêlés intercalés de plusieurs couches de poudre de pain d'épices et de nougatine, sel et poivre.
5 Presser la terrine pleine, à l'aide d'un poids afin de chasser les bulles d'air éventuelles.
6 Réserver au réfrigérateur une nuit. Démouler puis trancher épais.

EN VEDETTE : LE POMMEAU DE NORMANDIE

Cette A.O.C. est élaborée par « mutage » d'un jus de pommes à cidre en additionnant du Calvados. Excellent à l'apéritif, il accompagne aussi admirablement un dessert au chocolat.

Paulo FERREIRA
Lycée Jean Monnet
61 Mortagne au Perche

L'HEURE DE LA CANTINE GOURMANDE

ROSACE DE LÉGUMES CROQUANTS ET JAMBON CRU NORMAND, SAUCE PASTEL

Marché pour 4 personnes

- 4 tranches de jambon cru de la Manche
- 60 g de betterave rouge cuite
- 80 g de chou fleur
- 60 g de brocoli
- 60 g de champignons de Paris
- 4 tomates cerise
- 120 g de carotte de Créances
- 20 cl de crème liquide de Normandie
- 10 cl de vinaigre de cidre
- 10 cl d'huile de tournesol
- Sel, poivre

Temps de préparation : 15 mn

Cidre sec du Perche

1 Eplucher et laver les légumes.
2 Couper les carottes en bâtonnets de 5 mm de largeur et 3 cm de hauteur.
3 Couper le chou fleur et le brocoli et blanchir 30 sec dans une eau bouillante salée.
4 Emincer les champignons et couper les tomates cerise en 4.
5 Pour la vinaigrette de betterave, la couper en petits dés, ajouter 5 cl de vinaigre de cidre et assaisonner. Mixer le tout en incorporant en plusieurs fois l'huile de tournesol.
6 Pour la vinaigrette normande, émulsionner 5 cl de vinaigre de cidre et la crème liquide puis assaisonner.
7 Disposer au centre de l'assiette la tranche de jambon cru en rosace, déposer les légumes à l'intérieur et décorer l'assiette avec les sauces pastel.

LA TOUCHE INVENTIVE
Détendre la vinaigrette de betterave avec un peu d'eau si elle est trop épaisse.

EN VEDETTE : LA SALADE ET LE CHOU

La salade normande a connu récemment un essor avec le développement de la salade 4ème gamme prête à déguster préparée dans la Manche. La Normandie produit aussi beaucoup de chou-fleur.

Mickaël NIQUET
Lycée Modeste Leroy
27 Evreux

L'HEURE DE LA CANTINE GOURMANDE

SALADE MELÉE AU NEUFCHÂTEL

Marché pour 4 personnes

- 40 g de Neufchâtel
- 20 g de salade frisée
- 20 g de mâche
- 10 g salade trévise
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 petit pain
- 2 cs d'huile de noix
- 1 cs de vinaigre balsamique
- Ciboulette, ail, sel, poivre

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 3 mn

Cidre secdu Pays de Caux

1 Préparer les salades.
2 Eplucher les carottes et les courgettes, couper en bâtonnets, blanchir à l'eau bouillante 1 mn et les refroidir immédiatement.
3 Dans un saladier, mélanger l'huile de noix, le vinaigre, la ciboulette et l'ail, assaisonner.
4 Couper le pain en 4 tranches de 1 cm d'épaisseur, poser dessus le Neufchâtel et passer au four 3 mn à 200°.
5 Placer dans l'assiette les salades vinaigrées et le croûton de neufchâtel.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Oser un autre fromage normand : une Pontl'Evêque, un Livarot ou un Camembert de Normandie.

EN VEDETTE : LE NEUFCHATEL

Le plus ancien des fromages normands est facilement reconnaissable à sa forme de cœur. Cette A.O.C. est proposée à 3 stades d'affinage : jeune, crémeux ou plus fort lorsque sa croûte devient marron.

Michel BRUNEAU
Les Toques Rebelles
14 Caen – 02 31 53 63 91

PETITES RATTES AUX BULOTS

Marché pour 4 personnes

- 300 g de bulots cuits de la Manche
- 24 rattes
- 1 échalote
- 1 trait de vinaigre cidre
- 1 noisette de beurre
- 2 cs de crème fraîche
- Persil plat
- Sel et poivre du moulin

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 20 mn

Pommeau de Normandie

1 Brosser les rattes et cuire à l'eau salée, départ eau froide.
2 Décortiquer les bulots et concasser.
3 Eplucher l'échalote, ciseler et faire suer au beurre, ajouter les bulots, déglacer avec le vinaigre, ajouter la crème et laisser réduire légèrement.
4 Vérifier l'assaisonnement et ajouter le persil haché.
5 Couper la partie supérieure des pommes de terre et les creuser.
6 Remplir les pommes de terre avec la préparation de bulot
7 Passer sous le grill du four avant de servir.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Le bulot peut-être remplacé par un autre coquillage.

EN VEDETTE : LE BULOT

La Normandie est la première région de débarque de ce coquillage très apprécié. De petits bateaux, les bulotiers, le pêchent au casier sur la côte Ouest de la Manche.

Magali RENOUX
Collège Nicolas-Jacques Conté
61 Sées

L'HEURE DE LA CANTINE GOURMANDE

CROUSTILLANT D'ANDOUILLE AU CAMEMBERT, SALADE DE SAISON ET CHUTNEY AUX POIRES

Marché pour 4 personnes

- 2 feuilles de brick
- 200 g d'andouille de Vire
- ½ Camembert au lait cru
- 15 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 1 salade de saison
- 5 cl d'huile
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 1 poire en dés
- 1 tomate concassée
- 15 g d'oignon haché
- 10 g de raisins secs
- ½ orange en jus
- 5 cl de vinaigre blanc
- 25 g de sucre
- Cannelle, muscade, sel, poivre

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 60 mn

Cidre du Perche

1 Dans une casserole, cuire 30 mn la tomate, l'oignon, les raisins secs, le jus d'orange, le vinaigre blanc, le sucre, la cannelle, la muscade, sel et poivre. Ajouter la poire, continuer la cuisson 20 mn et réserver le chutney au froid.
2 Préparer la salade et la vinaigrette avec l'huile et le vinaigre de cidre.
3 Couper la feuille de brick en 2, poser au milieu une rondelle d'andouille et un morceau de camembert. Fermer en rabattant les côtés, badigeonner de beurre, poser sur une plaque et cuire au four 8 mn à 200°.
4 Dresser le croustillant chaud, la salade vinaigrée et une cuillère de chutney.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Le Camembert peut être remplacé par du Livarot ou du Neufchâtel.

EN VEDETTE : LA VERITABLE ANDOUILLE DE VIRE

Cette spécialité normande pure porc est entièrement réalisée à la main. Les boyaux sont nettoyés délicatement, mis en saumure, « embossés » dans un boyau naturel, fumés et cuits pour obtenir au bout de 6 semaines une andouille de Vire de 500 g.

Joël RAPP
Préfecture du Calvados
14 Caen

POMME RÔTIE À L'ANDOUILLE ET FONDUE DE LIVAROT, JUS DE VOLAILLE CORSÉ AU VINAIGRE DE CIDRE

Marché pour 4 personnes

- 4 pommes Reine des reinettes
- 200 g d'andouille de Vire
- ½ Livarot
- 100 g de mesclun
- 25 cl de fond brun de volaille
- 20 cl de vinaigre de cidre
- 2 échalotes
- 20 g beurre

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Cidre A.O.C. Pays d'Auge

1 Couper les pommes en deux, évider légèrement l'intérieur.
2 Prendre un plat allant au four, le beurrer, disposer les pommes dessus, les pré-cuire à feu doux.
3 Dans un poêlon, faire sauter l'andouille coupée en petits cubes, ajouter une échalote ciselée.
4 Remplir au ¾ les pommes avec le mélange d'andouille.
5 Enlever la croûte du Livarot, couper des tranches que l'on dispose sur le dessus des pommes et cuire au four 10 mn à 200°.
6 Pour le jus, faire suer dans un poêlon une échalote ciselée, déglacer avec le vinaigre de cidre, laisser réduire, ajouter le fond brun de volaille, laisser cuire quelques minutes, ajouter le morceau de beurre et assaisonner.
7 Disposer le mesclun au milieu de l'assiette, poser dessus la pomme chaude et arroser de jus.
8 En garniture, poser quelques pommes séchées.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer la pomme par de la poire.

EN VEDETTE : LE LIVAROT

Garde à vous ! Surnommé « le colonel » à cause des 5 lanières de roseau qui l'entourent, cette A.O.C. doit sa couleur orange aux brossages à l'eau salée, dont il bénéficie lors de son affinage.

Jacques COLLET
Hôtel Bellevue
14 Villerville – 02 31 87 20 22

ESCARGOTS EN FEUILLETÉ À LA CRÈME DE POMMEAU

Marché pour 4 personnes

- 12 escargots
- 20 cl de Pommeau de Normandie
- 30 cl de Crème A.O.C. d'Isigny
- 1 échalote
- 1 pomme
- Sel et poivre du moulin
- Cerfeuil
- 4 feuilletés
- 1 jaune d'œuf

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Cidre A.O.C. Pays d'Auge sec, Tokay d'Alsace

1 Cuire les feuilletés 15 mn à 220° après les avoir dorés au jaune d'œuf dilué avec un peu d'eau.
2 Egoutter et rincer les escargots, les faire sauter au beurre, y ajouter l'échalote finement ciselée et la pomme en dés.
3 Egoutter l'excédent de beurre, remettre dans la sauteuse, déglacer au pommeau et flamber.
4 Retirer les escargots et les réserver au chaud.
5 Réduire légèrement, ajouter la crème, réduire jusqu'à consistance onctueuse mais pas trop épaisse et rectifier l'assaisonnement.
6 Ajouter au besoin un peu de pommeau si le goût ne ressort pas assez.
7 Dresser sur assiettes chaudes, décorer avec des pluches de cerfeuil.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Préférer des escargots frais d'un producteur de la région.

EN VEDETTE : LA CREME D'ISIGNY

Grâce aux vertes prairies du terroir d'Isigny, les vaches donnent un lait particulier et donc une crème reconnaissable à son goût de noisette : cette différence a été reconnue par une A.O.C.

Hervé DESCHAMPS
Le Beau Carré
27 Epaigne – 02 32 41 52 42

FOIE GRAS DE CANARD POÉLÉ ET RÔTI, POMMES SÉCHÉES ET GELÉE DE CIDRE

Marché pour 4 personnes

- 1 foie gras de canard de Normandie de 400 g
- 10 g de fleur de sel de Guérande
- 2 pommes Granny Smith
- 1 bouteille de Cidre A.O.C. Pays d'Auge
- 5 feuilles de gélatine
- Huile d'olive

Temps de préparation : 40 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Pommeau de Normandie

1 Trancher le foie gras en 8 tranches de 1 cm d'épaisseur. Saler et poivrer.
2 Faire bouillir le cidre et y incorporer la gélatine préalablement trempée dans l'eau froide. Verser dans un moule 1 cm de liquide et faire prendre au froid. Une fois la gelée prise, la tailler en cube de 3 sections différentes.
3 Sans la peler, tailler une pomme en tranches de 1,5 cm d'épaisseur.
4 Coucher les tranches dans une plaque sur un papier sulfurisé les unes à coté des autres. Recouvrir d'une feuille de papier cuisson et faire sécher 30 mn dans un four à 100°. Retirer le papier cuisson et laisser sécher de nouveau 2 h à 80°.
5 Eplucher et tailler l'autre pomme en quartiers de 1 cm d'épaisseur. Poêler les quartiers de pomme dans l'huile d'olive, les réserver.
6 Poêler les tranches de foie gras 30 sec sur chaque face dans une poêle anti-adhésive bien chaude. Finir la cuisson au four à 180° pendant 1 mn.
7 Dresser sur assiette les quartiers de pomme rôtis, le foie gras poêlé, la gelée de cidre et la pomme séchée.

EN VEDETTE : LE FOIE GRAS

Depuis peu, l'élevage d'oie et de canard gavés s'est développé en Normandie et compte aujourd'hui une centaine d'ateliers. D'ailleurs, le foie cuisiné s'accorde très bien avec l'un de nos fleurons, le Pommeau de Normandie.

Guy GERVAIS
Collège Pierre Simon de Laplace
14 Lisieux

L'HEURE DE LA CANTINE GOURMANDE

SALADE DE CREVETTES AU VINAIGRE DE CIDRE, CARPACCIO DE LIEU

Marché pour 4 personnes

- 200 g de filet de lieu
- 100 g de riz
- 60 g de crevettes décortiquées
- 40 g d'oignon
- 20 g de concombre
- 40 g de tomate
- 1 feuille de laurier
- 1 citron jaune
- 1 citron vert
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 40 cl de crème liquide de Normandie
- Basilic, ciboulette
- Sel, poivre

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Cidre sec

1 Cuire le riz avec le laurier et l'oignon et égoutter.
2 Couper le colin en tranches fines et le mariner avec le jus d'un demi-citron jaune et du citron vert, l'huile d'olive, le basilic haché et assaisonner.
3 Couper la tomate et le concombre en dés. Emincer la ciboulette.
4 Mariner les crevettes dans le vinaigre de cidre.
5 Couper le demi-citron en tranches fines puis les couper en 2.
6 Fouetter la crème et incorporer le riz, le concombre et la ciboulette.
7 Dresser le mélange au centre de l'assiette, placer les dés de tomate et les crevettes. Autour, déposer 3 tranches de carpaccio, décorer avec le citron et du basilic haché.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer le carpaccio par un tartare en coupant le colin en petits cubes.

EN VEDETTE : LE VINAIGRE DE CIDRE

Vous retrouvez tous les bienfaits de la pomme notamment les polyphénols dans ce vinaigre de grande saveur. En cuisine, il exprime toute sa puissance et ses parfums.

Gilles CANAL
La Fontaine Gourmande
76 Yvetot – 02 35 96 11 01

FRICASSÉE DE FOIE DE VEAU À LA CONFITURE DE LAIT ET SALADE D'HERBETTES

Marché pour 4 personnes

- 2 tranches de foie de veau de Normandie
- ½ oignon
- ½ pomme
- 1 cs de confiture de lait de Normandie
- 2 cs de graines de lin normand
- 5 cl de Calvados
- 25 cl de jus de veau
- 50 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 15 cl de Cidre A.O.C. Pays d'Auge
- 5 branches de persil plat
- 2 branches d'estragon
- ½ botte de ciboulette
- ½ botte de cerfeuil
- 1 cs de vinaigre de cidre
- 3 cs d'huile
- Sel, poivre

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Poiré Domfront

1 Tailler les foies de veau en lanières, les paner dans les graines de lin.
2 Tailler le demi-oignon et la demi-pomme en petits dés.
3 Equeuter les herbes, les laver et réserver.
4 Faire la vinaigrette avec l'huile et le vinaigre de cidre, sel, poivre.
5 Faire fondre le beurre dans une poêle et faire sauter les foies de veau rapidement, les flamber au Calvados et réserver.
6 Faire suer l'oignon et la pomme dans une poêle. Déglacer avec le cidre, faire réduire, ajouter le fond de veau puis la confiture de lait. Monter au beurre, rectifier l'assaisonnement.
7 Mélanger les herbes et la vinaigrette puis dresser.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Râper l'autre moitié de la pomme et la rajouter sur la salade d'herbettes.

EN VEDETTE : LE VEAU

Le veau est indispensable aux troupeaux laitiers normands : seules ont du lait les vaches qui ont eu un veau dans l'année ! Sa viande rosée et sa tendreté sont les caractéristiques d'un élevage de qualité.

Frédéric ROBILLARD
EREA
61 La Ferté Macé

CRUMBLE AUX FRUITS DE MER SUR LIT DE FENOUIL

Marché pour 4 personnes

- 80 g de moules de bouchot
- 40 g de queues de crevettes
- 40 g de mélange de fruits de mer
- 120 g de fenouil
- 15 g de poireau de Créances
- 10 g d'échalote
- 10 cl de Cidre de Normandie
- 50 g de beurre de Normandie
- 5 cl de Crème A.O.C. d'Isigny
- 30 g de farine
- 15 g de chapelure
- Sel, poivre

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 30 mn

Poiré Domfront

1 Eplucher et laver les légumes, laver les moules.
2 Ciseler l'échalote, émincer le poireau et le fenouil.
3 Saisir l'échalote avec 10 g de beurre, ajouter le poireau, assaisonner et cuire 3 mn.
4 Ajouter les fruits de mer, les queues de crevette, cuire 2 mn, ajouter le cidre et les moules et cuire à couvert 2 mn.
5 Réserver les moules et crémer.
6 Saisir le fenouil avec 10 g de beurre et cuire 10 mn à couvert avec un peu d'eau.
7 Mélanger 30 g de beurre en morceaux, la chapelure, la farine et la travailler avec les doigts pour qu'elle s'émiette.
8 Dans un plat à gratin, placer le fenouil, le mélange de fruits de mer, la pâte à crumble émiettée et cuire au four 15 mn à 180°.
9 Disposer une part sur l'assiette avec les moules légèrement réchauffées.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Ajouter autour des petites olivettes juste poêlées.

EN VEDETTE : LA MOULE

En Normandie, vous avez le choix entre la moule de bouchot, élevée sur des pieux le long des côtes, et la moule de Barfleur, pêchée au large de ce port du nord Cotentin.

Fabienne LOERCH
Le Saint Pierre
76 La Bouille – 02 35 68 02 01

PRAIRES AU BEURRE D'AMANDE

Marché pour 4 personnes

- 32 praires de Granville
- 25 cl de vin blanc
- 1 botte de persil plat
- 3 gousses d'ail
- 1 cs de moutarde à l'ancienne
- 3 cs de poudre d'amande
- 10 g de beurre
- Thym, laurier
- Gros sel

Temps de préparation : 15 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Cidre brut du Pays de Caux

1 Ouvrir les praires façon marinière.
2 Au robot, mixer le persil avec l'ail, la moutarde, la poudre d'amande et le beurre.
3 Décoquiller les praires, ajouter le beurre d'amande et faire gratiner.
4 Disposer 8 praires par personne dans une assiette sur un lit de gros sel.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Vous pouvez réaliser cette recette avec un autre coquillage tels que la palourde, le pétoncle ou la coquille Saint-Jacques.

EN VEDETTE : LA PRAIRE

Souvent dégustée farcie, on apprécie encore mieux sa saveur incomparable lorsqu'elle est consommée crue. Devenue rare dans les années 80, on la pêche à nouveau en quantité à Granville qui représente 75 % de la pêche française pour ce coquillage.

Cyrille BERLAND
Les Toques Rebelles
14 Caen – 02 31 53 63 91

RÂBLE DE LAPIN AUX ESCARGOTS ET SON CROQUANT DE PETITS POIS AUX NOISETTES

Marché pour 4 personnes

- 4 râbles de lapin normand
- 18 tranches de poitrine fumée
- 12 escargots cuits
- 20 cl de Pommeau de Normandie
- 50 g de noisettes décortiquées
- 400 g de petits pois
- 4 feuilles de brick
- Quelques pousses d'épinards
- Huile d'olive, huile de noisette
- Sel et poivre du moulin

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Cidre sec de Normandie

1 Désosser les râbles, et les ouvrir en deux.
2 Faire le fond de lapin avec les os, une garniture aromatique et un trait de pommeau.
3 Assaisonner les râbles, déposer quelques pousses d'épinard, 3 escargots sur chaque et les refermer. Entourer chacun de 3 tranches de poitrine fumée et ficeler.
4 Dans une cocotte, colorer les râbles à l'huile. Mouiller avec le fond, couvrir et finir la cuisson au four pendant 8 mn. Laisser reposer la viande 5 mn, retirer les ficelles et trancher en tournedos.
5 Cuire à l'eau bouillante salée les petits pois et rafraîchir. Mixer avec un trait d'huile de noisette et quelques noisettes grillées concassées. Tailler des bandes de 5 cm dans les feuilles de brick et monter les croquants. Beurrer à l'aide d'un pinceau et cuire dans un four à 180° pendant 6 à 7 mn.
6 Faire réduire le jus de cuisson et monter légèrement au beurre.
7 Servir le lapin avec 3 croquants de petits pois et quelques traits de sauce.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer les escargots par des queues de langoustines.

EN VEDETTE : LE LAPIN

Depuis longtemps, il fait partie de la basse-cour normande et constitue un plat de choix. Issu de cette tradition, la filière cunicole propose aujourd'hui « Le Père Guillaume », un lapin certifié.

Benoît DELBASSERUE
La Mare ô Poissons
14 Ouistreham – 02 31 37 53 05

SPIDER COCHON

Marché pour 4 personnes

- 1 mangue
- 3 fruits de la passion
- Mirin (condiment japonais)
- Vinaigre de riz
- 2 araignées de mer
- 1 œuf
- 1 cuillerée à soupe de moutarde
- 50 g de fromage blanc 0%
- 50 cl d'eau
- 100 g sucre
- 1 bâton de citronnelle
- 1 pomme verte
- 200 gr de boudin noir
- 1 échalote
- Harissa doux
- Huile d'olive, huile d'arachide

Temps de préparation : 50 mn
Temps de cuisson : 25 mn

Cidre brut du Bessin

1 Eplucher la mangue et tailler en petits dés. Couper les fruits de la passion en deux et récupérer la chair. Mélanger avec la mangue. Incorporer le mirin et le vinaigre de riz, passer au mixer et laisser reposer une nuit au réfrigérateur.
2 Cuire 20 mn les araignées au court bouillon. Laisser refroidir et décortiquer.
3 Préparer une mayonnaise à l'huile d'arachide et la détendre avec le fromage blanc. Mélanger l'araignée avec la mayonnaise et assaisonner.
4 Faire un sirop avec l'eau et le sucre puis faire bouillir avec la citronnelle. Plonger les lamelles de pomme verte dans le sirop et laisser refroidir.
5 Faire suer l'échalote ciselée dans l'huile d'olive chaude. Ajouter le boudin et l'écraser à la fourchette. Assaisonner avec sel, poivre et harissa.
6 Assembler le tout dans un cercle : une couche de pomme, une couche de boudin, une couche de pomme, une couche d'araignée, une couche de pomme. Servir avec la vinaigrette de mangue et de passion.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
L'araignée peut-être remplacée par un poisson juste poché.

EN VEDETTE : LES CRUSTACES

Homard bleu, dormeur, étrille, moussette et araignée sont pêchés au casier toute l'année sur les côtes normandes. Depuis peu, le « Homard de Normandie » est identifiable grâce à un élastique estampillé.

Aurélien DUFOUR
La Marine
76 Caudebec en Caux – 02 35 96 20 11

TATIN DE CAROTTES DE CRÉANCES ET COMPOSITION DE POIREAUX

Marché pour 4 personnes

- 1 kg de carottes
- 2 poireaux
- 100 g de beurre
- 4 disques de pâte feuilletée (diam. 12 cm)
- Cumin en poudre
- 20 cl de fond de volaille
- 10 cl de crème liquide
- Sel, poivre

Temps de préparation : 40 mn

Jus de carottes

1 Faire une purée de carottes avec environ 3/4 des carottes.
2 Couper le reste en rondelles puis les mettre à cuire avec un peu de cumin, de beurre, sel, poivre et recouvrir d'eau.
3 Laver le vert de poireau, émincer et cuire avec un peu de beurre et du cumin.
4 Couper le blanc du poireau en julienne et le cuire au beurre.
5 Dans un cercle, faire une rosace avec les rondelles de carottes puis la purée de carotte et pour finir le rond de feuilletage. Cuire au four 25 mn à 180°.
6 Mixer un peu de fondue de poireau avec le fond de volaille, ajouter la crème et laisser réduire pour en faire une sauce.
7 Poser la tatin au centre de l'assiette, la fondue de poireau autour de la tatin, la julienne sur la tatin et un trait de sauce.
8 Temps de cuisson : 30 mn

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer la carotte par du panais, une carotte oubliée.

EN VEDETTE : LE POIREAU

La Normandie a une culture de poireau de qualité reconnue notamment par le label rouge « Poireau de Créances ». Il accompagne merveilleusement un autre grand produit normand, la coquille Saint-Jacques.

Arnaud VIEL
L'Hôtellerie de la Renaissance
61 Argentan – 02 33 36 14 20

NOIX DE SAINT-JACQUES, CIDRE, SOJA, ÉPICES DOUCES POMMES ET ANDOUILLES COMME UN CHUTNEY

Marché pour 4 personnes

- 12 noix de coquille Saint-Jacques de Normandie
- 1 bouteille de cidre fermier de Normandie
- 15 cl de sauce soja
- 400 g de pommes
- 150 g d'andouille de Vire
- 1 oignon botte
- 120 g de miel de Normandie
- 60 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 90 g de sucre
- 10 cl de vinaigre de cidre
- Poivre Sechouan
- Poivre malabar
- Beurre clarifié

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 30 mn

Cidre sec du Perche

1 Réduire le cidre et le miel pour obtenir un mélange sirupeux. Ajouter le soja et les poivres.
2 Etuver les oignons au beurre. Ajouter le sucre caramélisé, les pommes et l'andouille préalablement coupées en dés.
3 Déglacer au vinaigre de cidre et cuire 25 mn jusqu'à évaporation du liquide.
4 Laquer les noix de Saint-Jacques et les colorer au beurre clarifié.
5 Servir les noix de Saint-Jacques avec le chutney.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Afin de faciliter le service, faire des brochettes de 3 noix.

EN VEDETTE : LE CIDRE

1ère région de production de pommes à cidre, la Normandie propose de nombreux crus typiques : le cidre Pays d'Auge A.O.C. au goût fruité, les cidres de pays Bessin, Perche, Caux et Cotentin en cours de reconnaissance en A.O.C.,...

Sébastien BICKEL
Les Voiles
76 St Adresse – 02 35 54 68 80

BAR DE LIGNE, VINAIGRE DE CIDRE SERRÉ AUX AGRUMES, POINTE DE GINGEMBRE ROSE ET LÉGUMES OUBLIÉS

Marché pour 4 personnes

- 1,8 kg de bar de ligne de Normandie
- 40 cl de vinaigre de cidre
- 150 g de sucre
- 25 cl de vin blanc
- 15 g de gingembre rose
- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 citron
- 1 jus d'un citron
- 350 g de panais
- 350 g de persillé
- 400 g de laitue de mer
- 70 g d'oignon blanc
- 50 cl de crème
- Huile d'olive
- Piment d'Espelette
- Fleur de sel, poivre du moulin

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Quincy blanc

1 Lever les filets de bar.
2 Eplucher les légumes.
3 Détailler les agrumes en petits suprêmes.
4 Réduire le cidre avec 35 g d'oignon finement ciselé. En début de frémissement, ajouter les agrumes, réduire jusqu'à totale évaporation puis ajouter le gingembre finement haché et poivrer.
5 Réduire le vin blanc avec le restant d'oignon ciselé, le jus de citron et laisser réduire de moitié.
6 Ajouter la laitue de mer et laisser finir la réduction crémer puis mixer.
7 Détailler 4 pièces de bar d'environ 150 g.
8 Dans une poêle chaude bien saler et blanchir le panais ainsi que le persillé.
9 Poêler le bar coté écailles à feu doux. En milieu de cuisson ajouter une noisette de beurre et faire colorer les légumes. Ne pas mélanger le crémé et les agrumes ce qui dénaturerait les saveurs.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Ne pas écailler le bar, le contact de la chaleur directe à la chair donne un goût acide au poisson.

EN VEDETTE : LE BAR

La Normandie a des eaux propices à ce carnassier qui aime les forts courants. Le « Bar de ligne de Normandie » est reconnaissable à l'étiquette d'identification accrochée à son ouie.

Yann AUGER
La Fleur de Thym
50 St Pierre de Semilly – 02 33 05 02 40

BROCHETTE DE SAINT-JACQUES AU MAGRET FUMÉ ET CÉLERI, SAUCE AU POMMEAU DE NORMANDIE

Marché pour 4 personnes

- 12 noix de coquille Saint-Jacques de Normandie
- 24 tranches de magret fumé séché
- 8 dés de céleri boule de 2 cm
- 25 cl de bouillon de volaille
- 20 g de beurre clarifié
- 1 œuf
- 50 g de chapelure
- 1 grosse échalote
- 10 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 10 cl de fumé de poisson
- 15 cl de Pommeau de Normandie
- 15 cl de crème liquide
- Cerfeuil, thym, persil plat, laurier
- Sel, poivre du moulin
- 4 brochettes en bois de 20 cm

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 20 mn

Cidre sec du Cotentin, Menetou Salon blanc

1 Faire suer au beurre l'échalote ciselée. Ajouter le pommeau et le fumet de poisson, laisser réduire aux ¾ à feu vif puis ajouter la crème. Laisser réduire à nouveau, assaisonner et émulsionner au mixeur au moment de servir.
2 Dans une petite casserole faire cuire les cubes de céleri dans le bouillon de volaille avec le thym, le laurier, le persil plat et le cerfeuil pendant 15 mn.
3 Egoutter sur un papier absorbant, paner à l'œuf battu et à la chapelure.
4 Entourer chaque noix de Saint-Jacques avec 2 tranches de magret fumé.
5 Monter sur chaque brochette 3 noix de Saint-Jacques et 2 cubes de céleri.
6 Saisir les brochettes préalablement assaisonnées dans une poêle anti-adhésive bien chaude avec le beurre clarifié 30 sec de chaque coté et réserver sur un plat allant au four.
7 Terminer la cuisson dans un four à 200° pendant 2 mn juste avant de dresser sur assiette.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer le magret fumé par de la poitrine fumée et servir avec un beurre rouge à la betterave.

EN VEDETTE : LA COQUILLE SAINT-JACQUES

La Normandie est la 1ère région de débarque. Les pêcheurs de Normandie « draguent » ce précieux coquillage d'octobre à mai. Un Label Rouge et une certification de conformité ont récompensé, depuis, les efforts de qualité de la filière.

Pascal ANGENARD
Le Spinaker
14 Deauville – 02 31 88 24 40

CARPACCIO DE COQUILLES SAINT-JACQUES ET FOIE GRAS À L'HUILE D'OLIVE ET SALADE D'HERBES

Marché pour 4 personnes

- 12 noix de coquilles Saint-Jacques de Normandie
- 1 lobe de foie gras de canard cru de Normandie
- 70 g de parmesan
- 1 botte de persil plat
- 1 botte de cerfeuil
- 1 botte de ciboulette
- 1 botte de coriandre
- 1 betterave rouge crue
- 200 g de champignons bruns
- 20 cl d'huile d'olive
- 5 cl d'huile de pépins de raisin
- 1 cl de vinaigre balsamique
- 1 jus de citron
- 1 échalote
- Thym frais, laurier, 1 petite gousse d'ail

Temps de préparation : 25 mn

Poiré

1 Faire suer l'échalote ciselée puis ajouter les champignons. Ajouter le thym, le laurier, l'ail, les deux huiles et laisser infuser 1 h à feu doux.
2 Filtrer, ajouter le jus de citron et le vinaigre balsamique, assaisonner et émulsionner l'ensemble.
3 Trancher les coquilles très finement et les dresser sur assiette en les intercalant avec des copeaux de foie gras.
4 Napper de vinaigrette infusée avec un pinceau, puis parsemer de copeaux de parmesan.
5 Mélanger les herbes et la julienne de betterave rouge puis dresser la salade au centre de l'assiette.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Pour rester normand, remplacer le parmesan par de la mimolette extra vieille.

EN VEDETTE : LE CHAMPIGNON DE PARIS

Le Champignon de Paris cultivé en Normandie est un produit riche en oligo-éléments, vitamines et fibres pour une cuisine saine et légère. A consommer sans modération tout au long de l'année, il mettra tous vos plats en valeur grâce à son goût délicat et parfumé.

Loïc MALFILATRE
Bois Joli
14 Bagnoles de l'Orne – 02 33 37 92 77

FILET DE LIEU JAUNE, JULIENNE DE CAROTTES DE CRÉANCES, MOULES DE BOUCHOT SUR TOMBÉE D'ÉPINARDS

Marché pour 4 personnes

- 600 g de filet de lieu jaune
- 500 g de moules de Bouchot
- 100 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 100 g de crème épaisse de Normandie
- 200 g de carottes de Créances
- 1,2 kg d'épinards
- Feuilles de coriandre
- 20 cl de vin blanc sec
- 1 échalote
- 2 feuilles de laurier
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 1 vert de poireau
- Sel, Poivre

Temps de préparation : 35 mn
Temps de cuisson : 45 mn

Cidre sec, Sancerre blanc

1 Eplucher les carottes et les tailler en julienne.
2 Faire un fumet de poisson avec : les arêtes, les parures de carottes, l'oignon, le vert de poireau, le thym, le laurier. Passer au chinois.
3 Eplucher et laver les moules. Ciseler l'échalote, la faire suer au beurre sans coloration, ajouter le vin blanc, thym, laurier, poivre, puis les moules. Laisser cuire à couvert pendant 5 mn, pour que toutes les moules soient ouvertes, les décortiquer et passer le jus au tamis.
4 Eplucher les épinards, les laver et égoutter.
5 Faire suer la julienne de carottes au beurre sans coloration, ajouter les filets de lieu, mouiller avec le jus des moules et le fumet de poisson.
6 Cuire doucement jusqu'à réduction de moitié du jus, ajouter la crème épaisse et les moules.
7 Tomber les épinards au beurre 5 mn.
8 Déposer les épinards au centre de l'assiette et le filet de lieu, disposer autour la julienne de carottes, les moules, la sauce et quelques feuilles de coriande.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Afin de réaliser une julienne régulière, utiliser une mandoline.

EN VEDETTE : LE LIEU JAUNE

Connu aussi sous le nom de colin, il est pêché au chalut de fond de janvier à juin. En Normandie, les principaux ports de débarque sont Cherbourg, Port en Bessin, Granville et Saint Vaast la Hougue.

Isabelle CHAMPAGNE
Le Clos Joli
61 Bagnoles de l'Orne – 02 33 37 86 33

BROCHETTES DE COQUILLE SAINT-JACQUES, CRÉPINETTE D'ENDIVE ET COMPOTÉE D'OIGNON

Marché pour 4 personnes

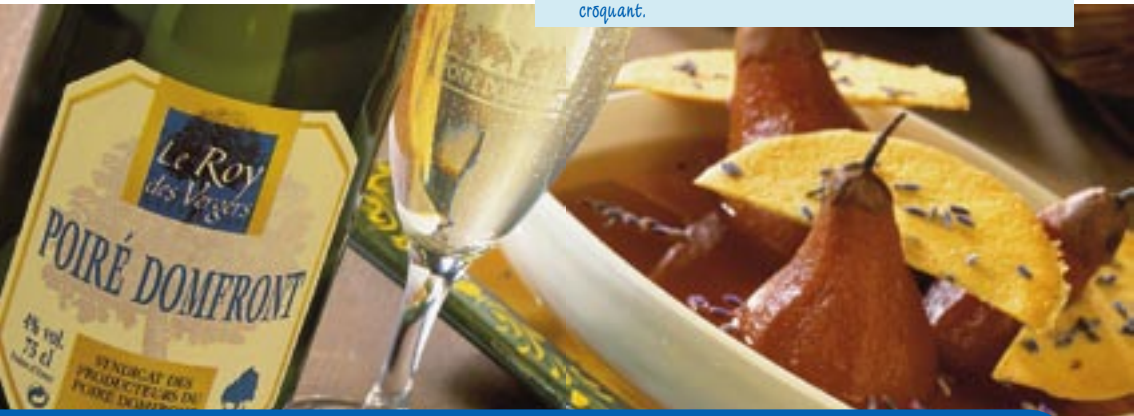
- 1 Pont l'Evêque
- 16 coquilles Saint-Jacques de Normandie
- 4 endives
- 2 oignons
- 1 orange
- 1 bouteille de Poiré Domfront
- Crépine de porc
- Persil haché
- Vinaigre de cidre
- 1 tranche d'andouille de Vire
- 4 tranches de lard
- 1 branche de romarin
- Sel, poivre 5 baies

Temps de préparation : 35 mn
Temps de cuisson : 25 mn

Poiré Domfront

1 Cuire les endives. Les égoutter, les presser, les fendre en 2, retirer le cœur et les éponger.
2 Poser sur chaque demi-endive du persil haché, du sel, du poivre, quelques zestes d'orange, une tranche de Pont l'Evêque et une tranche d'andouille.
3 Refermer l'endive avec la crépine. Saisir la crépinette à la poêle ou au four à 180° et réserver.
4 Emincer les oignons, les faire revenir sans coloration, ajouter du persil et du romarin haché. Emincer la poire, la faire revenir avec les oignons. Emincer des zestes et les ajouter ainsi que le jus de l'orange et le vinaigre de cidre.
5 Larder les Saint-Jacques et monter la brochette. Parsemer de poivre 5 baies et poêler.
6 Dresser la compotée d'oignons et déposer la brochette de Saint-Jacques et la crépinette d'endive.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer la crépine par une feuille de brick afin de donner du croquant.



EN VEDETTE : LE POIRE DOMFRONT

Petite dernière des A.O.C., le « champagne normand » est un cidre de poire issu de la région de Domfront. Sec, il s'accorde à merveille avec des huîtres ou des praires.

Christian PERRAULT
L'Auberge Cabourgeaise
14 Cabourg – 02 31 91 05 10

POÉLÉE DE SAINT-JACQUES ET D'HUÎTRES A LA CRÈME SAFRANÉE

Marché pour 4 personnes

- 12 coquilles Saint-Jacques de Normandie
- 12 huîtres de Normandie
- 2 pommes Reine des reinettes
- 2 courgettes
- 2 carottes de Créances
- 2 endives
- 1 citron
- 1 orange
- 50 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 50 cl de Crème A.O.C. d'Isigny
- 10 cl de Calvados Pays d'Auge
- Persil, ciboulette
- 2 g de safran poudre
- Sel, poivre du moulin

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Cidre brut du Pays d'Auge

1 Tailler les carottes et les courgettes en bâtonnets de 4 cm, les cuire croquants dans l'eau salée.
2 Ouvrir les huîtres, les décoquiller et les rincer.
3 Bien nettoyer les coquilles.
4 Canneler le citron et l'orange. Les couper en demi-rondelles.
5 Décorer les assiettes avec 3 feuilles d'endives, les tranches de citron et d'orange.
6 Dans une poêle mettre une noix de beurre et les bâtonnets de légumes.
7 Dans l'autre poêle, faire dorer les noix de Saint-Jacques au beurre de chaque côté et les huîtres. Les flamber au Calvados.
8 Les retirer dans une assiette, mettre dans la poêle chaude la crème fraîche, verser le safran, une pincée de sel et de poivre du moulin. Bien mélanger au fouet, mettre les légumes dans la crème et mélanger.
9 Verser les légumes dans l'assiette, déposer dessus les coquilles et les huîtres, une pincée de persil haché et ciboulette ciselée.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Sur les bords de l'assiette, on peut ajouter des tranches de pommes confites flambées au Calvados.

EN VEDETTE : L'HUITRE

La Normandie est devenue, en 40 ans, la 1ère région française de production d'huîtres. Ses 4 bassins d'élevage (Côte ouest, Isigny, Saint Vaast et Côte de Nacre) offrent aux gastronomes une grande palette de saveurs.

Benoît LEJAMTEL
Lycée Emile Littré
50 Avranches

L'HEURE DE LA CANTINE GOURMANDE

FILET DE LIEU AU POIRÉ ET LARD SUR PRESSÉ DE PATATES DOUCES

Marché pour 4 personnes

- 480 g de filet de lieu normand
- 25 cl de Poiré Domfront
- 20 cl de crème épaisse de Normandie
- 4 tranches de lard fumé
- 20 cl de fumet de poisson
- 2 kg de patate douce
- 40 g de Beurre A.O.C. d'Isigny ½ sel
- 20 g d'échalote
- Ciboulette

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 40 mn

Poiré Domfront

1 Mettre les filets de lieu dans un plat avec le Poiré, le fumet de poisson, l'échalote ciselée, assaisonner et cuire au four 10 mn à 180°.
2 Eplucher les patates douces, cuire et écraser avec le beurre et la ciboulette.
3 Faire réduire le jus de cuisson du poisson dans une casserole, ajouter la crème et vérifier l'assaisonnement.
4 Passer les tranches de lard au four 10 mn.
5 Dresser la tranche de lard, le pressé de patates douces, placer au-dessus le filet de lieu et autour la sauce.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Ajouter dans la sauce quelques parures de lard fumé pour accentuer le goût.

EN VEDETTE : LE MAQUEREAU

Appelé lisette lorsqu'il est jeune, le maquereau est pêché en quantité le long des côtes normandes. Sa consommation est conseillée par les nutritionnistes pour sa richesse en Oméga 3.

Anne HOUIVET
Au Petit St Germain des Prés
50 St Germain de Tournebut – 02 33 41 20 90

NOIX DE SAINT-JACQUES AU JUS DE POMMES ET POMMES CARAMÉLISÉES

Marché pour 4 personnes

- 16 noix de coquille Saint-Jacques de Normandie
- 100 g de beurre
- 6 pommes
- Persil plat
- 2 cc de cassonade

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Cidre brut du Cotentin

1 Eplucher et couper 3 pommes en quatre et 3 autres en petits dés. Les arroser très légèrement de citron pour éviter l'oxydation.
2 Faire réduire à feu doux les quartiers pour en récupérer le jus. Ajouter le beurre et une petite pincée de sel.
3 Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre puis faire cuire les coquilles.
4 Pendant ce temps, dans une autre poêle, faire caraméliser les pommes coupées en petits dés en ajoutant une noix de beurre et les 2 cuillères à café de cassonade.
5 Disposer les noix et les petits dés de pommes sur des assiettes chaudes.
6 Napper de jus de pomme et décorer avec le persil plat.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Vous pouvez servir une noix et quelques dés de pommes dans sa coquille.

EN VEDETTE : LE JUS DE POMME

Vous retrouvez tous les bienfaits de la pomme normande dans son jus et notamment les polyphénols. Faites le goûter à vos enfants : il est idéal car naturellement sucré, peu acide, et très sain.

Alain HASTAIN
L'Attache
14 Falaise – 02 31 90 05 38

SANDRE PANÉ AUX NOISETTES ÉCLATÉES ET AU THYM SAUCE AU LAIT, QUENELLE DE CAMEMBERT À LA CIBOULETTE

Marché pour 4 personnes

- 600 g de filet de sandre bien épais
- 175 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 50 g de noisettes éclatées
- 125 g de lait entier de Normandie
- 1 cs d'huile de noisette
- 1 Camembert de Normandie
- 530 g de Crème A.O.C. d'Isigny
- 1 botte de ciboulette
- 100 g de noix hachées
- 20 g de blanc d'oeuf
- 40 g de farine
- 1 botte de ciboulette
- 1 branche de thym
- Sel, poivre

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Poiré Domfront sec

1 Couper les tranches de sandre et les assaisonner. Les badigeonner dans 50 g de beurre fondu. Les paner dans la chapelure de noisettes éclatées et le thym puis ensuite les poêler.
2 Faire réduire le lait entier avec l'huile de noisette, ajouter 125 g de beurre et monter comme un beurre blanc. Assaisonner et mixer.
3 Mixer le ½ camembert avec 150 g de crème. Monter 350 g de crème fouettée bien ferme, puis incorporer la première préparation en y ajoutant la ciboulette ciselée et les noix hachées. Assaisonner et réserver au froid.
4 Mixer les blancs d'œuf, 30 g de crème et la farine avec le ½ camembert sans peau et mettre sur plaque à l'aide d'un pochoir de 2 mm d'épaisseur sur une feuille de cuisson, passer au four à 180°.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Vous pouvez accompagner le sandre de diverses herbes aromatiques : romarin, thym, etc. . .

EN VEDETTE : LE LAIT

Les célèbres vaches normandes, nourries de l'herbe grasses des prairies et pâturages verdoyants de Normandie, donnent un lait riche en matières protéiques et en vitamines. Objet de minutieuses attentions, ce lait est également à l'origine de produits laitiers de qualité.

Stéphanie BITEAU
Coockcooning
76 Rouen – 06 60 54 12 86

TARTARE DE BŒUF À LA BOURGUIGNONNE

Marché pour 4 personnes

- 1 kg de filet de bœuf
- 300 g de lardons fumés
- 60 g de champignons de Paris
- 6 belles carottes
- 2 oignons jaunes
- 1 oignon doux blanc
- 3 gousses d'ail rose de Lautrec
- 3 bouquets garnis
- 3 bouquets de persil plat
- 1 cuillère à soupe de maïzena
- 45 cl de bouillon de bœuf
- 75 cl de vin rouge de Bourgogne
- 3 cs de vinaigre balsamique
- Huile végétale
- Beurre
- Poivre aux 5 baies, sel fin, fleur de sel

Temps de préparation : 45 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Cidre sec, Bourgogne rouge

1 Hacher le bœuf au couteau.
2 Peler et ciseler l'oignon doux en petits dés.
3 Peler la carotte. Avec un économe, réaliser des tagliatelles très fines puis terminer de tailler la carotte en fine brunoise.
4 Hacher l'ail et le persil. En parallèle, dorer les lardons. Débarrasser et dégraisser.
5 Poêler les champignons dans la même poêle et débarrasser. Réduire les sucs de cuisson et déglacer au vin rouge. Laisser réduire le vin. Mouiller avec le bouillon de bœuf. Ajouter le bouquet garni et laisser infuser 5 mn. Remettre lardons et champignons dans la sauce puis lier à la maïzena.
6 Mélanger le bœuf haché avec l'oignon, la brunoise de carotte, l'ail et le persil. Poivrer légèrement.
7 Dans l'assiette, dresser le tartare de bœuf dans un cercle avec la garniture champignons/lardons.
8 Décorer d'un filet de sauce tranché avec quelques gouttelettes de vinaigre balsamique. Donner un tour de moulin à poivre et servir accompagné de Fleur de sel car le tartare n'est pas salé !

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Dresser des petites portions de la recette en verrine pour l'apéritif.

EN VEDETTE : LE BŒUF

Grâce à ses vertes prairies, le bocage normand accueille les meilleurs bovins depuis des centaines d'années. De cette tradition est née au 19ème siècle une race bovine mixte, « la Normande », reconnue mondialement pour l'excellence de sa viande persillée et la richesse de son lait.

Pierre POTEL
Le Cappeville
Gisors – 02 32 55 11 08

CARRÉ DE CÔTE DE PORCELET CLOUTÉ À L'ANDOUILLE, CRÈME DE CIDRE

Marché pour 4 personnes

- 12 côtes de porcelet
- 60 g de jus de porc
- 20 g d'huile de pépins de raisin
- 20 g de beurre AOC d'Isigny
- 100 g d'andouille de Vire
- 15 cl de cidre de Normandie
- 100 g de crème AOC d'Isigny
- 8 cl de vinaigre de cidre de Normandie
- 400 g de purée de pomme de terre au boudin noir
- Poivre de Séchuan
- Sel de Guérande
- Cerfeuil, sel et poivre

Temps de préparation : 30 mn
Temps cuisson : 15 mn

Cidre demi sec

1 Préparer les côtes, dégager le haut du manche, et les mettre au four à 180° avec une noix de beurre, le sel, le poivre et les parures.
2 Au bout de 5 mn, les retourner et laisser 5 mn à nouveau en arrosant de temps en temps.
3 Retirer les côtes et les placer sur une grille.
4 Dans le plat à four, faire colorer la sauce et les parures sur feu vif, dégraisser si besoin, et déglacer en versant le vinaigre de cidre et le cidre. Réduire des ¾ puis ajouter la crème et le jus de porc, laisser cuire 3 à 4 mn pour obtenir une sauce onctueuse légèrement nappante et rectifier l'assaisonnement.
5 Tailler l'andouille en bâtonnets, pratiquer 4 à 5 incisions sous les côtes et y glisser des bâtonnets d'andouille.
6 Dans une assiette, disposer la purée chaude, dessus 3 côtes de porcelet légèrement nappées de sauce, et, à côté, des grains de poivre de Séchuan et du sel de Guérande.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Vous pouvez accompagner les côtes de pommes caramélisées.

EN VEDETTE : LE PORC

Le porc est à l'origine de grandes spécialités charcutières normandes : l'andouille de Vire, le jambon fumé de la Manche, le boudin de Mortagne, le saucisson du marin… La race « Porc de Bayeux » est un exemple de l'ancrage de cet animal en Normandie.

Marc ANDRIEU
Les P'tits Parapluies
76 Rouen – 02 35 88 55 26

BROCHETTES DE VOLAILLE CROUSTILLANTE AU CHUTNEY DE POMME ET CIDRE

Marché pour 4 personnes

- 4 filets de volaille fermière normande
- 2 feuilles de brick
- 1 cc de curry
- 2 oignons rouges
- 2 pommes Reine des reinettes
- 10 cl de vinaigre de cidre
- Beurre
- 4 brochettes japonaises

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 30 mn

Cidre brut du Pays d'Auge

1 Ciseler les oignons, les faire suer au beurre. Au bout de 5 mn, ajouter le vinaigre de cidre, les pommes coupées en 8 et laisser réduire 5 mn.
2 Enlever la peau des filets de poulet et les couper en gros cubes. Les enfiler sur les brochettes et saupoudrer légèrement de curry.
3 Couper les feuilles de brick en bandes de 8 à 10 cm, les beurrer au pinceau et les superposer par 2.
4 Enrouler chaque brochette côté viande en laissant dépasser le bout de la brochette pour pouvoir la prendre en main.
5 Cuire au moment de déguster 4 mn dans une friture à 200 ou 8 mn au four à 180.
6 Egoutter sur papier absorbant et servir avec le chutney de pommes chaud

LA TOUCHE **INVENTIVE**
La feuille de brick a l'avantage d'être neutre donc peut être accommodé de poisson, fruit, légumes, etc.. . .

EN VEDETTE : LES VOLAILLES

La volaille de Normandie est réputée. Les races anciennes comme le canard de Rouen et la poule de Gournay ou du Merlerault, ainsi que le célèbre plat « poulet vallée d'auge » témoignent de cette tradition normande d'élevage, complétée récemment par le canard gras.

Grégory PEREIRA
Auberge du Relais Fleuri
61 Flers – 02 33 65 23 89

CONFIT DE CHOU ROUGE, TOURNEDOS D'ANDOUILLE DE VIRE, ÉMULSION DE GRATIN ET JUS AU POMMEAU DE NORMANDIE

Marché pour 4 personnes

- 1 chou rouge
- 2 oignons blancs
- 1 gratin de pommes de terre
- 4 pavés d'andouille de Vire
- 200 g de beurre de Normandie
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 l de bouillon de poule
- 40 cl de crème épaisse fermière
- 50 cl de crème liquide de Normandie
- Pommeau de Normandie
- Sel, poivre du moulin

Temps de préparation : 50 mn
Temps de cuisson : 20 mn

Saumur Champigny rouge

1 Laver et émincer le chou rouge et les oignons. Dans une casserole, faire revenir les oignons avec l'huile et une noisette de beurre puis faire tomber le chou à couvert environ 1 h 30.
2 Préparer l'émulsion de gratin de pommes de terre avec des parures de gratin, la crème liquide, du sel et du poivre. Faire cuire quelques minutes, mixer puis filtrer. Remplir un siphon à chantilly et réserver au chaud.
3 Lorsque le chou est confit, récupérer le jus et le faire réduire. Ajouter le pommeau, crémer puis monter au beurre.
4 Saisir les pavés d'andouille de Vire et terminer la cuisson au four.
5 Pour le dressage, disposer au centre de l'assiette le chou rouge à l'aide d'un cercle en inox, démouler délicatement puis déposer dessus le pavé.
6 Dans un saladier, verser l'émulsion de gratin et décorer autour de l'assiette. Napper le pavé d'andouille avec la sauce.

EN VEDETTE : LES TRIPES

Les tripes normandes sont cuisinées à partir des 4 estomacs du bœuf. Qu'elles soient « à la mode de Caen » ou « en brochette mode fertoise », elles sont succulentes et diététiques car très maigres.

Catherine COIFFARD
Le Faisan Doré
61 Fontenai sur Orne – 02 33 67 18 11

FILET D'AGNEAU EN CROUSTILLANT AUX HERBES, TIAN DE LÉGUMES CONFITS

Marché pour 4 personnes

- 1 carré d'agneau
- 2 tomates
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 3 oignons
- 1 branche de basilic
- 1 branche de sarriette
- 200 g de mie de pain
- 100 g de beurre
- 1 jaune d'oeuf
- 300 g de jus d'agneau
- 2 branches de thym frais
- 20 g beurre
- Herbes de Provence
- Sel, poivre blanc

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 20 mn

Aloxe Corton, St Emilion

1 Désosser le carré d'agneau, parer les filets, les couper en quatre et assaisonner.
2 Mélanger au robot le basilic, la sarriette et la mie de pain, 30 g de beurre, le jaune d'œuf et assaisonner.
3 Abaisser l'appareil entre 2 feuilles de papier film, enlever la feuille du dessus et envelopper chaque filet d'agneau dans la pâte à croustillant.
4 Les colorer dans un sautoir avec beurre et finir la cuisson à 170° pendant 6 mn au four.
5 Faire infuser le jus d'agneau avec du thym frais, passer au chinois et ajouter 20 g de beurre meunière au moment de servir.
6 Poêler les légumes en rondelles à l'huile d'olive, assaisonner et ajouter des herbes de Provence. Monter en couches dans un cercle les différents légumes et cuire au four 10 mn à 180°.
7 Dans l'assiette, servir un filet coupé en deux, le jus autour et les légumes démoulés.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Servir l'assiette avec un petit verre garni d'une gelée de fond d'agneau et de légumes.

EN VEDETTE : L'AGNEAU

L'agneau de pays est présent dans toute la Normandie. Le fleuron de la production est l'agneau de pré-salé, qui vit en liberté sur la côte ouest de la Manche et broute les herbes salées typiques de ces biotopes de bord de mer.

Arnaud GENTY
Le Parc
76 Duclair – 02 35 37 50 31

CANARD AU CIDRE

Marché pour 4 personnes

- 6 suprêmes ou cuisses de canard
- 75 cl de Cidre Pays d'Auge
- 50 cl de bouillon de volaille
- 50 g de beurre de Normandie
- 100 g d'échalotes
- 50 cl de crème fraîche de Normandie
- 3 pommes
- 25 g de sucre en poudre
- Sel et poivre du moulin

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 40 mn

Cidre doux

1 Inciser le gras du canard, faire sauter pour colorer et cuire au four environ 10 mn pour qu'il reste rosé.
2 Beurrer le fond de la cocotte, couvrir le fond d'échalotes ciselées, poser le canard et cuire 30 mn.
3 En milieu de cuisson, mouiller avec le cidre et le bouillon de volaille, saler et poivrer.
4 Eplucher les pommes, les couper en quartier et les poêler au beurre en les saupoudrant de sucre. Réserver au chaud.
5 Passer le jus de cuisson au chinois, réduire et ajouter la crème fraîche.
6 Dresser sur des assiettes chaudes, entourer les suprêmes de pommes et napper de sauce au cidre.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Pour finir la sauce, ajouter un peu de calvados.

EN VEDETTE : LA CAROTTE

En Normandie, la carotte est souvent cultivée dans des sols sablonneux qui lui donnent sa texture et son goût unique, reconnus par un label rouge « Carotte de Créances ».

Marc INESTA
Préfecture de la Manche
50 Saint-Lô

CROUSTILLANTS DE PONT L'EVÊQUE «POMME CARAMEL»

Marché pour 4 personnes

- 4 feuilles de brick
- ½ Pont l'Evêque
- 3 pommes
- 105 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 50 cl de Crème A.O.C. d'Isigny
- 50 g de sucre
- 5 cl de jus de pommes

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 10 mn

Jus de pommes, Cidre

1 Peler et épépiner une ½ pomme, couper en quartiers, faire revenir dans une poêle avec 40 g de beurre.
2 Couper le Pont l'Evêque en 4 et réserver au frais.
3 Poser un quartier de pomme cuite et une tranche de fromage dans chaque feuille de brick préalablement beurrée. Refermer sous la forme d'une aumônière. Ficeler et badigeonner avec le beurre restant.
4 Disposer sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé et réserver au frais.
5 Dans une casserole, faire fondre le sucre à sec afin d'obtenir un caramel ambré. Décuire avec le jus de pommes, réduire, ajouter la crème et 25 g de beurre jusqu'à l'obtention d'un mélange lisse.
6 Cuire les aumônières 10 mn à 180° jusqu'à coloration.
7 Dresser sur une ½ pomme et disposer autour un cordon de caramel.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Vous pouvez remplacer le Pont l'Evêque par du Livarot et déguster sur une salade mélangée avec une julienne de pommes.

EN VEDETTE : LE PONT L'EVEQUE

Pas de doute permis, un Pont-l'Evêque est obligatoirement A.O.C. garantissant son origine normande et sa fabrication respectueuse du savoir-faire traditionnel régional. En plus, il est « carrément » délicieux !

Karim LEFRANCOIS
Le Grilladin
14 Carpiquet – 02 31 26 98 72

LE TOUR DE NORMANDIE DU CAMEMBERT

Marché pour 4 personnes

- 3 Camemberts de Normandie
- 500 g d'andouille de Vire
- 5 pommes Golden
- 1 kg de roquette
- 800 g de pain de mie
- Moutarde
- Huile d'olive
- Vinaigre de framboise
- Farine
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- Sel, poivre

Temps de préparation : 30 mn
Temps de cuisson : 50 mn

Calvados

1 Allumer le four à 200°. Avec le pain de mie, réaliser une chapelure puis réserver.
2 Tailler l'andouille en petits cubes et la laisser au four pendant 45 mn pour la sécher. Presser l'andouille dans un torchon, puis la mixer au robot et la passer au tamis.
3 Préparer la vinaigrette avec la moutarde, l'huile et le vinaigre, et la roquette.
4 Couper le camembert en 6 quartiers.
5 Mélanger 1/3 de chapelure de pain de mie et 2/3 de chapelure d'andouille.
6 Faire chauffer les quartiers de camembert 3 mn au four puis les paner à l'anglaise en les recouvrant de farine, du mélange œuf – lait et de la chapelure. Renouveler l'opération 2 fois pour un meilleur croquant et réserver au frais.
7 Vider, couper les pommes en fines tranches et les assaisonner avec un filet de vinaigrette.
8 Faire frire les quartiers de camembert 3 mn et les déposer sur les assiettes. Placer la roquette assaisonnée et quelques tranches de pomme.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Le camembert peut être remplacé par un autre fromage normand.

EN VEDETTE : LE CAMEMBERT DE NORMANDIE

Que dire de plus sur le fromage le plus connu au monde, sauf qu'il faut exiger l'original, l'A.O.C., au lait cru moulé à la louche. Pour le redécouvrir, testez la « fondue normande » en trempant des feuilles d'endive dans un Camembert chaud.

Christophe LEPAIN
Les Festins Normands
14 Pont l'Evêque – 02 31 64 01 02

CROUSTILLANT DE LIVAROT AUX DEUX POMMES ET FEUILLE DE BRICK

Marché pour 4 personnes

- 200 g de Livarot
- 4 feuilles de brick
- 1 pomme
- 2 pommes de terre Charlotte
- 50 g de beurre de Normandie
- 1 échalote

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 5 mn

Jus de pomme

1 Cuire les pommes de terre à la peau, les refroidir et les éplucher.
2 Eplucher la pomme et l'échalote. Couper la pomme en cubes et ciseler l'échalote.
3 Dans une poêle, faire revenir avec du beurre les cubes de pomme sans coloration et y ajouter l'échalote.
4 Etaler les feuilles de brick, poser au milieu la pomme fruit froide. Etaler dessus les pommes de terre cuites et coupées en rondelles. Finir en installant 50 g de Livarot dont la peau aura été préalablement rapée.
5 Refermer les 4 cotés de chaque feuille de brick en les ramenant vers le centre.
6 Poser sur une plaque à pâtisserie les croustillants, les côtés repliés dessous.
7 Cuire au four à 180° pendant 5mn, jusqu'à coloration.
8 Servir avec une petite salade verte.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Varier les plaisirs en changeant le fromage ou en remplaçant la pomme de terre par une fondue de poireaux.

EN VEDETTE : LA POMME DE TERRE ET LE NAVET

La plus populaire, la pomme de terre, trouve aussi son bonheur en Normandie. Le navet, plus réservé, est pourtant un légume de choix présent depuis longtemps dans les cultures normandes.

Christian GIRAULT
L'Auberge de l'Abbaye
14 Beaumont en Auge – 02 31 64 82 31

PONT L'ÉVÊQUE CHAUD EN FEUILLE DE BRICK À LA POIRE SUR LIT DE SALADE

Marché pour 4 personnes

- 1 Pont l'Evêque
- 6 feuilles de brick
- 2 poires Comice
- 100 g de beurre de Normandie
- 1 salade feuille de chêne rouge
- 1 botte de cresson
- 1 cs de vinaigre de Xeres
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 cs d'huile de colza
- 1 trait de jus de citron
- Sel, poivre du moulin, cumin

Temps de préparation : **20 mn**
Temps de cuisson : **5 mn**

Poiré sec

1 Retirer la flore du fromage, le couper en 12.
2 Faire fondre le beurre. Déplier puis étaler les feuilles de brick, placer un morceau de Pont l'Evêque, puis dessus, deux quartiers de poire.
3 Parsemer de poivre du moulin et de quelques graines de cumin, replier chaque côté de la feuille de brick en rectangle à l'aide d'un pinceau beurré.
4 Sur un plat à four beurré, placer les croustillants, puis rôtir au four 5 mn.
5 Préparer la vinaigrette avec le vinaigre, les huiles, le jus de citron et assaisonner. Ajouter à la salade.
6 Dresser la salade puis le croustillant de Pont l'Evêque.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer les feuilles de brick par une crêpe ou une galette de blé noir.

EN VEDETTE : LE BEURRE D'ISIGNY

La tradition du beurre normand est séculaire et tout particulièrement à Isigny-sur-Mer où le beurre, si particulier, bénéficie d'une A.O.C.

Wilfrid CHAPLAIN
Le Donjon
76 Etretat – 02 35 27 08 23

POMMES LÉGÈREMENT CONFITES SUR UN ÉMIETTÉ DE SABLÉ, MOUSSE DE LAIT À L'AVOINE

Marché pour 4 personnes

- 50 cl de lait écrémé de Normandie
- 200 g de sucre semoule
- 75 g de flocons d'avoine
- 2 pommes Golden
- 25 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- Un paquet de biscuits sablés
- Un petit pot de confiture de lait

Temps de préparation : 25mn
Temps de cuisson : 30 mn

Calvados

1 Mélanger le lait écrémé, 100g de sucre semoule, les flocons d'avoine et faire bouillir.
2 Passer au chinois et émulsionner au dernier moment.
3 Couper les pommes en 8 et les mettre sur une plaque avec le beurre et 100 g de sucre.
4 Laisser confire 30 mn au four a 220°.
5 Monter dans un verre a pied l'émietté de sablé, les pommes confites, la confiture de lait et le lait d'avoine.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
On peut ajouter une boule de glace vanille sur les pommes avant la confiture de lait.

EN VEDETTE : LA CONFITURE DE LAIT

Issue du fruit des vaches normandes, la confiture de lait est un concentré de saveurs « caramel » : à déguster d'urgence sur une tranche de pain !

Thierry FLEURIOT
Le Grenier à Sel
61 Mortagne au Perche – 02 33 25 51 98

BAVAROIS AUX POMMES NORMANDES ET SON CARAMEL

Marché pour 4 personnes

- 240 g de compote de pommes
- 23 cl de crème fraîche de Normandie
- 80 g de sucre
- 3 feuilles de gélatine
- 5 pommes
- 15 g de beurre de Normandie

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Poiré Domfront, cidre d'Isigny

1 Mettre les feuilles de gélatine dans l'eau froide et, quand elles sont molles, les incorporer à la compote chaude.
2 Quand le mélange est froid, ajouter 15 cl de crème montée et mettre en ramequin au frais pendant 1 h.
3 Pendant ce temps, faire un caramel, ajouter 8 cl de crème quand il est encore chaud et laisser refroidir.
4 Démouler le bavarois sur une assiette et napper avec le caramel.
5 Eplucher les pommes, les couper en quartier et les poêler au beurre.
6 Crémer et décorer avec les quartiers de pommes.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Oser dresser le dessert directement dans un verre à pied

EN VEDETTE : LE CARAMEL D'ISIGNY

Dans le terroir d'Isigny-sur-Mer, cette gourmandise est une évidence puisque fabriquée à partir de crème, de lait et de sucre. C'est le bonbon normand par excellence, nature, au café ou au Calvados.

SPIRALE DE GOLDEN, GLACE VANILLE, CARAMEL AU BEURRE SALÉ, AMANDES ET PISTACHES

Marché pour 4 personnes

- 2 pommes golden
- 80 g de sucre
- 40 cl de crème liquide de Normandie
- 10 g de Beurre A.O.C. d'Isigny ½ sel
- 10 g de Beurre A.O.C. d'Isigny doux
- 40 g d'amandes effilées
- 100 g de glace vanille
- 10 g de pistaches

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Pommeau de Normandie

1 Eplucher et évider les pommes en les gardant entières. Les cuire avec une noisette de beurre et un peu de sucre au four à 160°.
2 Mélanger dans une casserole le sucre et une cuillère à café d'eau, cuire le caramel jusqu'à la couleur désirée et arrêter la cuisson en plongeant la casserole dans une bassine d'eau froide. Ajouter le beurre salé, la crème, mélanger et réserver.
3 Colorer les amandes quelques minutes au four et les pilonner.
4 Dresser une demi-pomme tiède en spirale nappée de caramel, une boule de glace vanille et parsemer d'amandes et de pistaches concassées.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Remplacer la pomme par une poire.

EN VEDETTE : LA TEURGOULE

Ce dessert traditionnel normand est composé de riz rond, de lait et de cannelle, cuits au four dans une grande terrine. La « tord-goule » doit son nom à l'impatience des amateurs qui dégustent ce plat dès sa sortie du four.

Nicole CASTELNAU
Collège Jean Grémillon
50 Saint Clair sur Elle

POMMES GOURMANDES FAÇON CRUMBLE SUR LIT DE CRÈME ANGLAISE

Marché pour 4 personnes

- 4 pommes Elstar
- 50 g de sucre
- 40 g de beurre de Normandie
- 1 cs de miel
- 1 cs de cannelle
- 5 sablés de l'Abbaye
- 12 cl de jus de pommes
- 25 cl de crème anglaise
- 25 cl de lait de Normandie

Temps de préparation : 20 mn
Temps de cuisson : 6 mn

Cidre doux du Bessin

1 Laver les pommes, enlever le chapeau, les pépins et creuser en retirant le plus possible de pulpe.
2 Couper la pulpe en dés et la faire revenir avec le sucre et la cannelle.
3 Remplir chaque pomme avec cette préparation et recouvrir avec 1 sablé écrasé, le jus de pommes et le miel. Cuire au four 6 mn à 200°.
4 Dresser la crème anglaise dans l'assiette, poser la pomme et parsemer de sablé émietté.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Placer une feuille de menthe sur la pomme avant de servir.

EN VEDETTE : LE MIEL

Non seulement les abeilles participent à la pollinisation de nos pommiers, mais les apiculteurs normands produisent un miel de qualité.

CROUSTI-MOELLEUX « POMMES POIRES » AUX SENTEURS DE PAIN D'ÉPICES

Marché pour 4 personnes

- 4 pommes Reine de reinette
- 2 poires Conférence
- 1/2 citron jaune
- 5 cl de Calvados
- 50 g de Beurre A.O.C. d'Isigny
- 2 cs de confiture de lait
- 300 g de mascarpone
- 3 cs de lait de Normandie
- 1 pincée de cannelle
- 50 g de maïs grain à pop corn
- 4 tranches de pain d'épices
- 80 g de sucre
- 1 trait d'extrait de vanille
- 50 g de coulis de framboise

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Poiré Domfront, Bonnezeau

1 Eplucher, tailler et citronner les pommes et les poires. Les faire revenir à la poêle dans le beurre fondu.
2 Flamber au Calvados et détendre avec la confiture de lait.
3 Mélanger le mascarpone, le lait et 30 g de sucre. Ajouter la cannelle et la vanille.
4 Faire gonfler dans une poêle à fond épais le maïs avec une pointe d'huile, laisser à couvert jusqu'à gonflement total.
5 Réaliser un caramel (sucre et eau) et envelopper le pop corn.
6 Sécher le pain d'épices au four et pulvériser au robot.
7 Commencer par remplir les verrines ou coupes avec la marmelade « pomme poires ».
8 Ajouter une couche de crème légère, une couche de pop corn, une couche de crème et le pain d'épices pulvérisé.
9 Penser à alterner avec le coulis de framboise pour la couleur.

LA TOUCHE INVENTIVE
Vous pouvez remplacer le « pop corn » par des grains de riz soufflés caramélisés que vous achèterez dans le commerce.

EN VEDETTE : LE SABLE NORMAND

Originaire de Normandie, on le fabriquait déjà au 19ème siècle. Composé de beurre, de farine, de sucre et d'œufs, on trouve de nombreuses spécialités de sablés dans toute la région.

Christophe FAUVEL
La Taverne Normande
14 Caen – 02 31 34 60 83

GRATIN DE POMMES

Marché pour 4 personnes

- 4 pommes
- 1 citron
- 125 g de sucre
- 125 g d'amande en poudre

Temps de préparation : 25 mn
Temps de cuisson : 15 mn

Jus de pommes

1 Laver, éplucher et vider les pommes et les citronner.
2 Mettre le beurre en pommade, ajouter le sucre, l'amande en poudre, bien mélanger.
3 Préchauffer le four à 170°.
4 Couper les pommes en dés. Dresser dans des plats à oreilles les pommes en dès et recouvrir avec le mélange.
1 Mettre au four 10 mn, déguster tiède.

LA TOUCHE **INVENTIVE**
Ajouter de la cannelle en poudre.

EN VEDETTE : LA POMME ET LA POIRE

Si la Normandie est réputée pour sa production des fruits à cidre, elle propose également des fruits « à couteau » de très grande qualité. On y a créé de nombreuses variétés : bénédictin, calville rouge, louise bonne…

Cocktails

Mention complémentaire Barman
du Lycée François Rabelais
d'Hérouville Saint-Clair

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

RED PEAR

- 2 cl de coulis de fruits rouges
- 1 cl de jus de citron
- 1 trait de liqueur de pêche
- 7 cl de Poiré Domfront

Florian Kessler - Suisse
Trophées des Calvados Nouvelle
Vogue 2006

CALVADOS ART

- 3 cl de Calvados
- 2 cl de sirop de pomme verte
- 1 cuillère de jus de citron vert pressé
- 3 cl de jus d'ananas
- 6 cl de jus d'orange-passion

LE VRAI NORMAND

- 3 cl de Calvados A.O.C.
- 2 cl de Pommeau de Normandie
- 6 cl de Jus de pomme
- 1 cl de grenadine

EN VEDETTE : LE CALVADOS

Ne l'appelez surtout pas « calva », il s'en offusquerait ! C'est le fruit de la distillation de cidre vieilli en fût pour lui donner son caractère. Il se décline en 3 A.O.C. : Calvados, Calvados Pays d'Auge et Calvados Domfrontais.

ORIGINE - QUALITÉ - SAVEUR

GOÛTEZ LA NORMANDIE LA PLUS GOURMANDE

Vous aimez vous faire plaisir avec des produits sains et vrais dont l'origine, la qualité et la saveur sont contrôlées.
Alors bienvenue en Gourmandie, le pays de la Normandie gourmande.
En choisissant les produits normands qui portent ce logo, c'est le meilleur de la Normandie que vous dégustez... Pour votre plus grand régal.

INSTITUT QUALITE NORMANDIE
BIENVENUE EN
Gourmandie

VOUS AVEZ RAISON DE VOUS FAIRE PLAISIR

CLIPPER ✆ 02 33 90 85 83 Crédit photos : Studio Rougereau, Art Images, Une Autre Image, Cirviande, Normandie Fraîcheur Mer

IRQUA NORMANDIE

Institut Régional de la Qualité Agroalimentaire de Normandie
Agropôle Normandie - 6 rue des Roquemonts - 14053 Caen cedex 4
Tél. 02 31 47 22 52 - Fax 02 31 47 22 86
www.irqua-normandie.fr - www.gourmandie.fr

Région Basse-Normandie · Région Haute Normandie · Les toques rebelles · La Manche · Conseil Général Calvados · L'Orne Conseil Général · Département de l'Eure · Seine Maritime