



Croquettes de bulot

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g de bulots
- 80 g d'oignon
- 12 cl de lait
- 25 g de beurre demi-sel
- 25 g de farine
- 100 g de chapelure
- 1 jaune d'œuf
- 12 g de moutarde
- 4 cl d'huile de colza
- Cornichon, cerfeuil, estragon, câpres, ciboulette, piment

Progression

Dégorger les bulots dans une eau salée à 30g/l, rincer, mettre dans une casserole avec de l'eau salée, un bouquet garni, cuire 15 min après ébullition, laisser reposer 40 min dans l'eau de cuisson.

Faire une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, l'huile, ajouter les cornichons, les câpres et les herbes ciselés, réserver au froid.

Egoutter, décoquiller les bulots, retirer la partie noire et hacher au couteau. Eplucher l'oignon, ciseler ainsi que le piment.

Dans une casserole, sauter l'oignon au beurre, lorsqu'il est translucide ajouter les bulots, la farine, puis le lait, cuire jusqu'à épaississement, ajouter le piment, vérifier l'assaisonnement, débarrasser et laisser refroidir.

Faire des boules de 3 cm de diamètre, passer dans la chapelure, mettre au congélateur.

Frire les croquettes 3 min, égoutter, faire quelques points de sauce tartare dans l'assiette et poser les croquettes dessus.

Stéphane Renault

Collège André Malraux – 50400 Granville



Coquilles Saint-Jacques panées, aubergine graffiti, purée de carotte au citron

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 coquilles Saint-Jacques
- 4 aubergines graffiti
- 100 g de chapelure de pain
- 1 tomate cœur de bœuf
- 1 citron confit
- 4 carottes
- Coriandre, vinaigre d'agrumes, miel, sauce soja

Progression

Piquer avec un couteau 3 aubergines, cuire au four 25 min à 220°, refroidir, gratter la chair et égoutter dans une passoire une nuit.

Ciseler la coriandre, hacher au couteau la chair d'aubergine, la tomate, ¼ du citron confit, mélanger, assaisonner.

Tailler l'aubergine restante en 4 tranches de 1 cm d'épaisseur, rôtir à la poêle et réserver.

Eplucher et tailler les carottes, suer à l'huile d'olive, mouiller à hauteur, cuire 20 min, mixer avec ½ citron confit en morceaux, vérifier l'assaisonnement.

Faire une vinaigrette avec le vinaigre d'agrumes, le miel et la sauce soja, ajouter une partie au mélange aubergine, mettre le reste en pipette.

Paner les coquilles avec la chapelure, frire à 180°, injecter la vinaigrette d'agrumes dans la noix avant de servir.

Poser un trait de purée de carottes dans l'assiette, les légumes et 2 coquilles.



Saint-Jacques, endives et pommes, crème de cidre

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 coquilles Saint-Jacques
- 2 endives
- 1 pomme
- 1 jus de citron vert
- 50 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de sucre
- 10 cl de cidre
- 20 cl de crème
- Ciboulette

Progression

Laver et ciseler les endives, tailler la pomme en cubes. Sauter les endives au beurre dans une poêle avec le sucre, ajouter la pomme et ½ jus de citron, réserver au chaud.

Déglacer la poêle avec le reste du citron, ajouter le cidre, réduire, ajouter la crème, réduire, ajouter la ciboulette ciselée. Sauter au beurre les coquilles 2 min de chaque côté.

Dans l'assiette, disposer les endives, les coquilles et napper de sauce.

Sébastien Lefèvre

Collège Les Embruns – 50230 Agon-Coutainville



Cappuccino de moules coco-curry

Ingrédients pour 4 personnes

- 500 g de moules
- 100 g d'oignons jaunes
- 10 cl de vin blanc
- 5 cl de crème liquide
- 5 cl de lait de coco
- 12.5 cl de lait
- 12,5 cl de crème
- 1 cuillère à soupe de poudre de lait
- 1 pomme de terre
- Laurier, curry vert

Progression

Eplucher et tailler les oignons, revenir à l'huile dans une sauteuse, ajouter le vin, le laurier, faire bouillir, ajouter les moules et cuire à la marinière. Garder 12 moules entières.

Décoquiller les autres moules, mettre dans une casserole avec 25 cl d'eau, cuire 15 min à feu doux, ajouter la crème liquide, le lait de coco, 1 cuillère à café de curry vert, porter à ébullition, mixer et filtrer.

Récupérer la pulpe de moules dans une casserole, ajouter dans le lait et la crème, chauffer, infuser 15 min, ajouter la poudre de lait, vérifier l'assaisonnement.

Tailler la pomme de terre en pomme paille et frire.

Dans un bol, disposer 3 moules entières, verser le jus de moules coco curry, émulsionner le lait de moules, récupérer l'écume posée dessus puis quelques pommes paille.

Benoît Delbasserue

Couleurs, saveurs – 50290 Bricqueville sur Mer – Tél. : 02 33 61 65 62



Noix de Saint-Jacques, espuma de châtaigne, topinambour rôti

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 noix de coquille Saint-Jacques
- 200 g de châtaignes cuites
- 20 cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- 300 g de topinambours
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Beurre, thym

Progression

Dans une casserole, chauffer doucement les châtaignes avec la crème liquide, le lait et une cuillère à soupe de beurre, mijoter 10 min, mixer pour obtenir une texture très lisse, vérifier l'assaisonnement. Passer au chinois, verser dans le siphon, visser une cartouche de gaz, secouer énergiquement, garder au bain marie à 50°.

Laver et éplucher les topinambours, taille en petits morceaux réguliers, mélanger avec l'huile d'olive, le thym et assaisonner. Disposer sur une plaque de cuisson, enfourner 20 min. Sauter les Saint-Jacques au beurre 2 min de chaque côté, assaisonner.

Dans l'assiette, disposer les topinambours, les Saint-Jacques autour et l'espuma de châtaigne sur les coquilles.



Coquilles Saint-Jacques au pesto normand, légumes braisés

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 coquilles Saint-Jacques
- 1 navet
- 1 carotte fane
- 2 gousses d'ail
- 15 g de pain
- 20 g de beurre
- 20 g de fromage
- 40 g d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel
- Thym

Progression

Eplucher et tailler la carotte, le navet en bâtonnets, braiser à la sauteuse avec le beurre, le miel, le thym, assaisonner.

Faire sécher le pain à la poêle avec l'huile d'olive, passer au cutter avec le fromage, les fanes et l'ail.

Sauter les coquilles au beurre 1 min de chaque côté.

Dans l'assiette, dresser les légumes, les coquilles à côté avec le pesto.

David Elie

Collège Félix Buot – 50700 Valognes



Praires en 3 textures

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 praires
- 100 g de farine
- 1 œuf
- 10 cl de lait
- 200 g de rattes
- 15 cl de lait d'amande
- 4 jaunes d'œuf
- 30 g de mimolette vieille râpée
- 50 g de jeunes pousses
- Huile de friture, huile de noisette, vinaigre balsamique

Progression

Ouvrir les praires au four quelques minutes à 180°, décoquiller, réserver 8 praires.

Cuire les jaunes d'œufs 45 min à 63°.

Cuire les rattes à l'eau salée, mixer avec le lait d'amande, passer au chinois et mettre en siphon.

Faire une vinaigrette avec le balsamique et l'huile de noisette, mélanger aux jeunes pousses.

Mélanger la farine, l'œuf, le lait, assaisonner, plonger 4 praires dans la pâte à beignet, frire à 180° pour obtenir une belle coloration, réserver au chaud.

Poser les jaunes d'œuf sur une plaque à four, parsemer de mimolette, gratiner quelques secondes au four.

Dans l'assiette, poser le jaune d'œuf au centre, ajouter un peu de purée au lait d'amande, placer le beignet de praire et 3 praires à côté et la salade de jeunes pousses.



Huîtres à la Normande

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 huîtres n°2
- ½ Camembert de Normandie
- 5 cl de Pommeau de Normandie
- 2 échalotes
- 25 cl de crème fraîche
- 20 g de chapelure
- 1 citron jaune
- Gros sel, beurre, thym

Progression

Ouvrir les huîtres, retirer la première eau, décoquiller en gardant la deuxième eau.

Placer les coquilles dans un plat à four sur un lit de gros sel. Dans une sauteuse, mettre la deuxième eau, ½ jus de citron, les huitres, chauffer, retirer à frémissement, filtrer le jus de cuisson et réserver. Replacer les huîtres dans leur coquille.

Ciseler les échalotes, sauter au beurre dans une casserole, déglacer au pommeau, ajouter le jus de cuisson des huîtres, la crème, le camembert en morceaux, cuire à feu doux, mixer, vérifier l'assaisonnement, ajouter le thym.

Garnir les huîtres avec la sauce, ajouter la chapelure et enfourner sous le grill du four 10 min.

Servir dans une assiette avec un lit de gros sel.

Yann Morisseau

Collège Léon Gambetta – 50500 Carentan Les Marais



Homard, polenta crémeuse au corail, pétales de légumes

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 homards de 500 g
- 150 g de polenta
- 60 cl de lait
- 50 g de julienne de citron blanchie
- 50 g de julienne de gingembre blanchie
- 500 g de courgette
- 500 g de tomates
- 16 feuilles de basilic
- 50 cl d'huile d'olive
- 10 cl d'huile de noisette
- 10 cl de sauce soja
- 10 cl de vinaigre balsamique

Progression

Laver les courgettes, tailler des petits pétales avec un économiseur, sauter à l'huile d'olive, assaisonner, réserver.

Blanchir les tomates à l'eau bouillante salée, rafraichir, peler, sécher la peau, tailler en pétales, frire et assaisonner.

Cuire les homards 6 min dans l'eau, rafraichir à l'eau glacée, décortiquer et réserver le corail. Tailler la chair du homard en médaillons, disposer sur une plaque à four avec les pinces.

Dans une casserole, faire bouillir le lait, assaisonner, ajouter la polenta en fouettant jusqu'à obtenir une polenta crémeuse, ajouter la chair des coudes de homard, le citron et le gingembre, réserver au chaud.

Mélanger la sauce soja et le vinaigre balsamique, ajouter l'huile de noisette et l'huile d'olive.

Réchauffer le homard au four 1 min, ajouter le corail à la polenta.

Dresser la polenta au centre de l'assiette, la pincer dessus, les médaillons autour, ajouter les pétales et les feuilles de basilic, ajouter quelques pointes de vinaigrette.

Stéphane Haissant

Loca café – 50400 Granville – Tél. : 02 33 69 03 12



Bulots, légumes croquants, émulsion de crustacés

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de bulots cuits décoquillés
- 50 cl de fumet de bulots
- 3 feuilles de gélatine
- 10 cl de jus de crustacés
- 5 cl de crème
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 1 chou-fleur
- 10 cl de crème liquide
- 20g de beurre
- 1 carotte, 1 radis noir, 1 fenouil
- Vinaigre de riz, huile de noisette

Progression

Réhydrater les feuilles de gélatine dans l'eau froide, faire bouillir le bouillon de bulots dans une casserole, ajouter la gélatine, bien mélanger, verser dans un plat pour obtenir une épaisseur de 1 cm, mettre au réfrigérateur.

Dans une casserole, faire bouillir le jus de crustacés et la crème, ajouter le jus de citron et l'huile d'olive, mixer, vérifier l'assaisonnement, mixer pour obtenir une émulsion légère.

Cuire le chou-fleur à l'eau bouillante salée, égoutter, mixer avec la crème et le beurre, assaisonner.

Tailler finement à la mandoline la carotte, le radis noir et le fenouil, assaisonner avec 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz, 1 cuillère à soupe d'huile de noisette, sel et poivre.

Disposer quelques bulots dans l'assiette, ajouter une quenelle de purée de chou-fleur, des cubes de gelée de bulots, les légumes croquants et un filet d'émulsion de crustacés.

Crèmeux de camembert et bulots aux noisettes

Ingrédients pour 4 personnes

Bulots	1.2kg
Camembert	120g
Carotte	200g
Oignon	100g
Pommeau	3cl
Beurre	20g
Persil plat	1/4 botte
Crème liquide	1dl
Noisettes épluchées	60g
4 épices poudre	PM

Descriptif

Décortiquer et concasser les bulots.

Eplucher, tailler en petits cubes les carottes et oignons. Suer au beurre, ajouter le persil haché, les bulots et une pincée de 4 épices.

Mouiller avec le pommeau, réduire, ajouter la crème et les cubes de camembert.

Dresser dans des verrines et recouvrir de noisettes grillées concassées.

Refroidir et déguster.

Œuf mimosa au homard

Ingrédients pour 8 mini pièces

Homard cuit	1/2 pce
Persil	1/10 botte
Œufs	5 pce
Moutarde	1 cuil. à café
Citron	1/2 pce
Huile de tournesol	20 cl

Descriptif

Décortiquer le homard afin d'en prélever la chaire.

Cuire 4 œufs durs : 10 min départ eau bouillante avec un trait de vinaigre.

Monter une mayonnaise : jaune d'œuf, moutarde, sel. Bien mélanger et incorporer l'huile progressivement. Ajouter le persil ciselé.

Mélanger la chaire de homard avec un peu de mayonnaise et un zeste de citron.

Couper les œufs durs en 2 et passer les jaunes au tamis.

Garnir les blancs d'œufs avec la chaire de homard et les jaunes tamisés.

Raviolis croustillant de saint-Jacques aux noisettes, crème de gingembre

Ingrédients pour 8 mini pièces

Noix de Saint-Jacques	4 pce
Pâte à raviole asiatique	50g
Noisette	30g
Crème liquide	2.5dl
Gingembre poudre	PM
Huile de friture	PM

Descriptif

Retirer le nerf des Saint-Jacques et réserver le corail pour une autre utilisation. Détailler chaque noix en deux.

Griller les noisettes puis les écraser.

Humidifier les bords de la pâte à raviole. Déposer une demie Saint-Jacques et quelques morceaux de noisette sur la pâte. Fermer la raviole et frire à 180 °C.

Porter la crème à ébullition, assaisonner de gingembre et lier à la maïzena si besoin.

Dresser et déguster.

Rillettes de roussette au gingembre

Ingrédients pour 8 mini pièces

Roussette	1/2 pce
Beurre	50g
Crème fraîche	50g
Coriandre	PM
Echalotes	20g
Jus de citron vert	PM
Pain de mie céréales	2 tranches
Gingembre confit	PM

Descriptif

Cuire la roussette à la vapeur ou poché. Effiloche la chair.

Ajouter le beurre pommade, la crème, les échalotes ciselées finement et la coriandre hachée. Terminer avec un peu de jus de citron et vérifier l'assaisonnement.

Détailler le pain de mie en rectangle de 3cm sur 5cm, puis griller au four.

Déposer de la rillettes sur chaque morceau de pain de mie, ainsi qu'un peu de gingembre.

Déguster.

Tarte fine de seiche et mini légumes

Ingrédients pour 4 personnes

Seiche	2 pce
Aneth	PM
Feuilletage	1 pce
Poivron rouge	0.2 kg
Courgette	0.25 kg
Oignon rouge	0.2 kg
Aubergine	0.35 kg
Chorizo doux	0.07 kg
Huile d'olive	PM

Descriptif

Détailler le feuilletage en petits cercles et cuire à 200°C entre 2 plaques à pâtisserie.

Eplucher le poivron et l'émincer finement. Emincer les oignons, détailler l'aubergine et la courgette en petits cubes.

Sauter avec un filet d'huile d'olive, le poivron et l'oignon. Caraméliser un peu, puis ajouter l'aubergine et après 5 minutes, la courgette. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Détailler les seiches en petits morceaux et le chorizo en petits cubes de 3mm de côté. Sauter ces derniers à sec, puis rajouter les seiches. Assaisonner.

Monter les tartes : Répartir un peu de légumes sur les disques de feuilletage. Déposer par-dessus le mélange seiche/chorizo. Décorer avec un brin d'aneth

Déguster.

Tempura moules/chorizo, sauce Cocktail

Ingrédients pour 8 mini pièces

Moules	300g
Vin blanc	½ dl
Persil	PM
Chorizo	50g
Cure dents	8 pce
Mayonnaise	2 cuil. à soupe
Ketchup	¾ cuil. à soupe
Sauce soja	2 traits
Tabasco	PM
Œuf	1pce
Farine	100g
Eau glacée	1.5dl
Sel	PM

Descriptif

Gratter et ôter le byssus des moules, bien les laver. Porter le vin blanc à ébullition, ajouter les moules et le persil, couvrir et cuire à feu fort. Refroidir les moules et les décoquiller.

Retirer la peau du chorizo et détailler en cubes de 1 à 1.5 cm de côté.

Monter les brochettes en intercalent un dès de chorizo entre 2 moules.

Réaliser l'appareil tempura en mélangeant l'œuf avec l'eau et le sel. Incorporer petit à petit à la farine.

Passer les brochettes dans l'appareil tempura et frire à 180°C.

Mélanger la mayonnaise avec le ketchup, la sauce soja et 2 gouttes de Tabasco.

Mouiller avec le pommeau, réduire, ajouter la crème et les cubes de camembert.

Dresser et déguster.

Vinaigrette de praires au curry

Ingrédients pour 16 mini pièces

- 24 praires
- ½ dl de vin blanc
- 8 pétales de tomates confites
- Huile d'olive
- 1/2 granny smith
- 8 olives noires
- Vinaigre de Xérès
- Curry de Madras
- Estragon, ciboulette, cerfeuil, coriandre
- 60 g de parmesan

Descriptif

Bien laver les praires dans plusieurs eaux pour retirer un maximum de sable. Porter le vin blanc à ébullition, ajouter les praires et le persil, couvrir et cuire à feu fort. Refroidir les praires.

Décortiquer les praires après avoir filtré leur jus dans un saladier.

Ajouter les tomates émincées, l'huile d'olive, la granny détaillée en petits cubes, une pincée de curry, les herbes ciselées, les olives noires hachées, le vinaigre de Xérès et le jus des praires.

Mélanger bien le tout.

Etaler le parmesan sur papier cuisson et cuire à 200°C, jusqu'à obtention d'une coloration à peine blonde.

Dresser dans une verrine et surmonter d'une tuile de parmesan.