Challenge culinaire

CHEF, ON TE DÉFIE !

26 Octobre 2017

Coxyde

- CARNET D'INSPIRATIONS Tome 1 -

SOMMAIRE

Coaches	4
Producteurs	8
Programme	10
Saviez-vous que...?	11
Recettes	12
Inscrivez-vous	26
Contacts	26

Introduction

Bienvenue au challenge culinaire du projet TENDANCES !

TENDANCES est un projet mené dans le cadre du programme Interreg V France-Wallonie-Flandre. Le projet vise à développer de nouveaux produits et services en lien avec les nouvelles tendances de consommation.

Concernant l'aspect culinaire, plusieurs mots-clefs reviennent régulièrement dans les attentes : les **produits locaux, le fait maison, la cuisine saine, l'originalité**... Pas question de rayer des cartes les moules frites ou la carbonade mais ils expriment clairement le désir de découvrir de **nouvelles recettes qui mettent à l'honneur les produits locaux.**

Pour aider les professionnels, qui manquent souvent de temps et de moyens pour innover, l'AGUR et ses partenaires ont eu l'idée d'organiser ce challenge culinaire, le 26 octobre 2017 à Coxyde.

Quinze élèves du CEFRAL (l'école hôtelière de Dunkerque) et de Ter Duinen (l'école de Coxyde) ont été sélectionnés pour participer à cet événement. Chaque équipe, accompagnée d'un enseignant et d'un chef restaurateur a créé et réalisé de nouvelles recettes que vous retrouverez dans cette brochure.

LES COACHES

Stéphane Buyens

Restaurant : Le Fox à La Panne.

Plat sain préféré : Ceviche de poisson frais, herbes et quinoa.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Je peux vous offrir de la connaissance, de la créativité, de l'humour et l'expérience, mais aussi une analyse fine de toutes vos difficultés.*

Stijn Bauwens

Restaurant : De Kruidenmolen à Klemskerke.

Plat sain préféré : Gazpacho, à combiner avec des plats chauds ou froids. Tout dans cette soupe doit être très mûr et frais pour obtenir un bon résultat.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Je trouve la restauration fabuleuse et j'aime partager mes connaissances et ma passion.*

Véronique Dewulf

Restaurant : 8Chef à Coxyde.

Plat sain préféré : Amuse-bouche : "artichaut et crème de fenouil", soupe de l'été : "minestrone", soupe de l'hiver : "du bouillon de légumes nourrissants avec beaucoup d'ail, le tout mixé avec des épinards jeunes et crus".

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Pour mon style et ma volonté d'innover dans le domaine de la nourriture saine.*

Valérie Ryssen

Restaurant : Flavie's Tafel à Nieuwpoort.

Plat sain préféré : Sushi, sashimi et un bouillon oriental avec des nouilles de soja.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Je voudrais montrer aux prestataires de la côte que l'alimentation saine peut être très bonne et les inspirer.*

Dries Cloet

École hôteliere : Ter Duinen à Coxyde.

Plat sain préféré : Une salade Caesar à base de poulet fermier avec une vinaigrette au yaourt et des morceaux de pain au levain.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Passionné par la restauration... La simplicité est parfois déjà complexe.*

Luc Deklerck

Restaurant : Bistro Mathilda à Oostende.

Plat sain préféré : Des crevettes de la Mer du Nord /des tomates oubliées/gazpacho/quinoa/avocat/basilic.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Je vis pour ma profession. 30 ans d'expérience, le courage pour l'autocritique et un esprit ouvert sur les nouvelles tendances : ce sont les ingrédients pour que mon restaurant reste jeune et dynamique.*

Ellen Dulst

Restaurant : Le Fox à La Panne.

Plat sain préféré : Le granola fait maison avec une touche de kéfir et quelques touches de grenades.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Après des années d'expériences et de formation, mon inspiration est sans limite concernant les petits déjeuners. Mon slogan est : "start the day in a sana way".*

David Caudron

Restaurant : La Meunerie à Téteghem.

Plat sain préféré : Le mélange Terre/Mer : Du poisson cru accompagné de légumes croquants et d'un assaisonnement léger et simple, de quoi sublimer les saveurs.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *Parce que je suis passionné par mon métier et pédagogue. Ça fait 10 ans maintenant que je forme des professionnels et que j'anime également des cours de cuisine pour des particuliers. Je fais du sur-mesure, je m'adapte à leurs besoins. La variété des publics est une richesse et cela m'a permis de développer de grandes qualités d'adaptation.*

Kévin Truy

Restaurant : Le Sweet à Dunkerque.

Plat sain préféré : La Saint-Jacques, pêchée sur nos côtes, sous toutes ses formes... Crue avec une marinade, poêlée ou en gratin... Les possibilités sont infinies et le résultat toujours exquis.

Pourquoi suis-je le coach idéal ? : *C'est avant tout la rencontre et le partage qui me plaisent dans l'accompagnement d'autres professionnels. Transmettre ma passion et échanger des idées pour continuer à créer et à innover... J'aime les défis et j'apporterai avec plaisir mon aide à ceux qui ont envie d'en relever.*

LES PRODUCTEURS

Angus Wittevrongel
Mare Nostrum Koksijde - Poisson mer du Nord

En 1919, Mare Nostrum est fondée par "Mette Julia" Vyaene-Wittevrongel, qui était fille d'un pêcheur renommé de la Panne. Ils ont commencé avec un "magasin de poisson" et ont évolué vers un établissement haut de gamme avec un assortiment très large de poissons frais, de fruits de mer, de préparations froides et chaudes. Leur leitmotiv : qualité et fraîcheur.

Strandlaan 321 - 8670 Koksijde - www.marenostrum.be

Bart Syryn
de Heerlijkheid - Viande de porc

De Heerlijkheid élève des porcs avec des produits cultivés sur place. Bart a suivi une formation de boucher et a toujours eu une passion pour la viande de porc et la charcuterie. Ensemble avec sa femme, ils travaillent dans une petite ferme à Vladslo et sont convaincus de l'intérêt du circuit court. L'accent est mis sur la fabrication de la charcuterie artisanale. Toute leur charcuterie est fabriquée sur place et il est possible d'acheter les produits dans leur magasin.

Lange Limaertstraat 2 - 8600 Vladslo, Diksmuide - www.deheerlijkheid.be

Dries Delanote
Le Monde des Mille Couleurs - Légumes oubliés

Wild Farming, c'est le terme que donne Dries Delanote à sa manière d'être paysan. Il y a 10 ans que Dries s'est lancé dans « Le Monde des Mille Couleurs ». Sa gamme ample est une de ses forces. Il respecte la nature et n'a recours à aucun pesticide. Dans ses parcelles, on trouve, entre autres, des concombres, des olives, des oxalis sauvages, etc.

Zweerdstraat 6 - 8900 Ieper - www.millecouleurs.be

Alexis Ammeux
Fruits et légumes

Alexis Ammeux, lui-même producteur de pommes de terre, s'est lancé dans la distribution de fruits et légumes de saison avec d'autres agriculteurs locaux. Pommes de terre, oignons, œufs, jus de pomme, haricots secs, etc, proviennent ainsi des environs dans un rayon de 30 km maximum autour de son exploitation. Il prévoit d'élargir la gamme avec un large choix de salades, tomates, pommes... pour le plus grand plaisir de ses clients.

2900 Route de Steenvoorde - 59470 Wormhout
celineverhaeghe@hotmail.fr

Anthony Debailleul
Brasserie De Reuze Biere - Bière

La brasserie du Mont Cassel, installée à deux cents mètres du centre historique, est la dernière-née dans le paysage brassicole de Flandre. Antony Debailleul, son fondateur, est « un amoureux de la bière ». Le houblon qu'il utilise vient des Monts de Flandre et les malts d'orge sélectionnés avec soin sont concassés et transformés sur place, dans une salle de brassage, fabriquée sur mesure. La brasserie du mont Cassel, c'est également une boutique et un lieu de dégustation.

340, Route de Dunkerque - 59670 Cassel - www.bieredureuze.fr

Sociétè Peniguel - Volailles

La société Peniguel est une entreprise familiale spécialisée dans l'élevage de volailles de qualité supérieure. Basée à Wirwignes, au cœur du bocage Boulonnais nous travaillons essentiellement quatre espèces : le poulet, la pintade, la poule et le coq, et complétons la gamme en fin d'année avec la dinde et le chapon. Nos volailles sont élevées 90 jours minimum et nourries aux céréales locales enrichies aux graines de Lin. Nous veillons quotidiennement au respect des règles du bien-être animal, la certification Label Rouge sera d'ailleurs effective pour le début d'année 2018.

605, Route de Boulogne - 62240 Wirwignes

Christiaen Rémy
Le potager de l'Yser - Légumes et fruits

Christiaen Rémy est producteur de fruits, légumes de saison et de poulets biologiques.
Propriétaire d'une exploitation située dans une ferme au cœur des Flandres à Wylder, il travaille avec passion et s'attache en particulier à la qualité de ses produits. Présent sur les marchés de Malo et Dunkerque, il propose également un service de livraison à domicile.

2 Le Pont - 59380 Wylder - lepotagerdelyser@yahoo.fr

Stephanie Vanderhaeghe
Ferme Du Duneleet - Fabrication d'huiles et farines

La famille Vanderhaeghe produit des huiles vierges en transformant une partie de leurs cultures de caméline et de colza. Ils produisent également du sarrasin pour en faire de la farine moulue sur meule de pierre. Il est possible de visiter l'exploitation et l'atelier de transformation et d'acheter leurs produits à la ferme ou sur les marchés ou encore en formule drive à "la Ruche qui dit oui".

CD 79 - 59495 Leffrinckoucke Village - lafermeduduneleet@gmail.com

Gaëlle Sabau - Le Séchoir de la Haute Planche
Plantes aromatiques

Gaëlle Sabau s'est installée en 2011 dans la culture de plantes aromatiques et médicinales bio.
C'est dans sa ferme, le Séchoir de la Haute Planche, qu'elle transforme les plantes et fleurs comestibles en tisanes, confitures et sirops. Présente sur certains marchés, elle vend également à la ferme sur rendez-vous et propose une journée portes ouvertes chaque dernier dimanche d'août.

Lieu-dit La Haute Planche - Chemin du Vliet - 59630 Bourbourg
www.sechoirdelahauteplanche.fr

PROGRAMME CHALLENGE CULINAIRE

14h00 : Accueil

14h30 : Présentation des produits locaux par les producteurs :

- **'Légumes traditionnels'** par Alexis Ammeux - *Du Kiekenput Wormhout*
- **'Poisson du Nord'** par Angus Wittevrongel -*Mare Nostrum Coxyde*
- **'Volaille'** par Sébastien Caboche - *Société Peniguel*
- **'Légumes oubliés'** par Dries Delanote - *Le Monde des Mille Couleurs*
- **'Huile et farine'** par Stephanie Vanderhaeghe - *Ferme du Duneleet*
- **'Viande de Porc'** par Bart Syryn - *De Heerlijkheid*
- **'Légumes oubliés'** par Rémy Christiaen - *Le potager de l'Yser*

15h00 : Début des ateliers de cuisine
5 équipes composées d'apprentis des écoles hôtelières françaises et belges, et encadrées par un chef

Les chefs :

- **Véronique Dewulf,** 8Chef
- **Valérie Ryssen,** Flavie's Tafel
- **David Caudron,** La Meunerie
- **Kévin Truy,** Le Sweet
- **SANAcoach,** 'Moment d'inspiration sur le petit-déjeuner'

16h45 : Dégustations des plats
Marché de produits locaux

17h30 : Fin

SAVIEZ-VOUS QUE...

- Il vaut mieux faire cuire les légumes à la vapeur, de cette manière vous aurez plus de vitamines !
- La cannelle stimule la combustion des graisses.
- Pour la détoxification du foie rien de tel que le curcuma.
- Le persil aide à calmer les douleurs d'estomac, les flatulences et les douleurs de reins.
- Les amandes ne sont pas des noix, mais des fruits à noyau, comme l'abricot.
- Utiliser deux fois par semaine de l'ail facilite la digestion et la circulation sanguine.
- Les fruits des bois sont trés nourrissants et bons pour le cerveau car leur peau contient des flavonoïdes qui ont des qualités antioxydantes.
- Les pommes ont un effet favorable sur les poumons et diminuent le risque d'asthme et le diabète de type 2.
- Les noix, amandes, noisettes et noix de pécan contiennent des acides gras qui préservent les veines, ce qui contribue à une meilleure oxygénation du cerveau.
- Les poivrons rouges sont des poivrons verts qui sont cueillis deux semaines plus tard. Les poivrons oranges sont une autre variété.

LES RECETTES

Équipe 1

Chef : Valérie Ryssen

Professeur Ter Duinen: Thierry Cornelis

Entrée : Salade de courgettes - Belles de Boskoop-Ponzu

INGRÉDIENTS :

- 2 cuillerées de mirin
- 3 cuillerées de yuzu
- 2 cuillerées de sake
- 6 cuillerées de soja
- 3 cuillerées de vinaigre
- riz
- courgettes
- une pomme
- légumes de saison
- des noix, cashew, graines de chia

PRÉPARATION :

1. **Vinaigrette ponzun :** Mélanger 2 cuillerées de Mirin, 3 cuillerées de yuzu, sake, 6 cuillerées de soja et 3 cuillerées de vinaigre de riz.
2. **Salade de courgettes:**
   - Laver les courgettes et la pomme, éventuellement il est possible d'ajouter. du cèleri-rave et du concombre .
   - Couper en julienne.
   - Faire rôtir les noix (cashew, graines de chia).
   - Mélanger la salade de légumes et ajouter la vinaigrette ponzu.
   - Ajouter les noix et assaisonner.
   - Garniture : cresson, herbes du moment.

Il est possible de servir cette salade avec du poisson, du quinoa, du taboulé, des croquettes de fromage, etc.

Plat :
Filet de vive, navets confits, salade de betteraves colorées et lentilles au beurre noisette

INGRÉDIENTS :

- filet de vive
- huile d'olive
- navets
- betteraves
- noix de muscade
- sucre de canne
- lentilles
- beurre
- un citron
- une poignée de noisettes

PRÉPARATION :

1. **Filet de vive :** Cuire le poisson dans l'huile d'olive
2. **Navets confits:** Couper les navets en petits cubes et cuire dans l'huile d'olive et le beurre, assaisonner avec du poivre et du sel et la noix de muscade, ajouter un peu de sucre de canne.
3. **Salade de lentilles et betteraves colorées :** Cuire les lentilles et faire refroidir, couper les betteraves et faire une salade avec les lentilles.
4. **Beurre noisette :** Faire fondre le beurre, couper les noisettes et les faire rotîr à la poêle, ajouter le beurre et faire refroidir avec quelques gouttes de citron.

Équipe 2

Chef : Véronique Dewulf

Professeur Ter Duinen:
Vincent Deceuninck

Entrée :
Bouillon d'oignons

INGRÉDIENTS :

- thym
- laurier
- oignons
- légumes de saison
- bouillon de légumes ou de poulet

PRÉPARATION :

1. Faire un bouillon de légumes ou de poulet.
2. Faire revenir les oignons jusqu'au moment où ils deviennent noir.
3. Ajouter le thym et le laurier.
4. Laisser infuser à feu doux jusqu'à obtenir un arôme très savoureux.
5. Garnisser avec les légumes de votre choix.

Plat :
Boudin noir et saucisse
Légumes de saison “ Monde des Mille Couleurs “

INGRÉDIENTS :

- boudin noir
- 1 saucisse
- 8 petits oignons
- 1 cèleri-rave et des carottes
- 2 chou-raves - 1 petit panais
- 1 butternut
- 2 topinambours
- mizuna vert
- casse-pierre
- roquette
- 1 pain au levain
- fleur de sel
- poivre noir
- 1 litre de vinaigre de pommes bio
- 2 litres de bouillon du poulet
- beurre clarifié
- huile d'olive
- vinaigre de vin rouge
- curcuma
- vadouvan
- graines de moutarde
- piment d'espelette
- thym et laurier
- kardamon mange-tout

PRÉPARATION :

1. **Pain au levain** en tranches fines, faire griller au four et broyer en crumble.
2. **Pickles de légumes :** Vinaigre de pommes, eau, curcuma, graines de moutarde, thym, laurier, poivre. Faire cuire, filtrer et assaisonner avec du sel. Eplucher le panais, faire cuire à la vapeur 3 minutes. Eplucher le cèleri-rave, en brunoise, faire cuire à la vapeur 3 minutes. Mélanger le panais et le cèleri-rave et recouvrir avec le vinaigre de pommes.
3. **Chou-rave :** Couper et faire cuire dans le bouillon de poulet avec le laurier. Faire refroidir, mixer et assaisonner.
4. **Butternut :** Couper, faire cuire dans le bouillon de poulet, ajouter le piment d'espelette, le vadouvan, et le curcuma. Faire refroidir, mixer et assaisonner.
5. **Petits oignons :** Éplucher. Chauffer le vinaigre de vin rouge avec du thym, laurier, poivre noir, vadouvan, cardamome. Verser le jus sur les petits oignons et faire macérer.
6. **Topinambour :** Ne pas éplucher, mais nettoyer en tranches fines, faire cuire dans du beurre clarifié ou faire frire en chips.
7. **Boudin noir et saucisse :** Couper en tranches et cuire dans du beurre clarifié.
8. Enfin, garnir avec les herbes restantes.

Équipe 3

Chef: David Caudron

Professeur au CEFRAL:
Bertrand Bédu
Apprentis :
Pauline Boudrez, Clément Vantielcke

Dessert :
L'endive du Nord revisitée en dessert saveur de Reuze

INGRÉDIENTS :

La crème renversée

- 3 endives
- 120 g de sucre (40 + 80)
- 200 g de lait
- 2 œufs / 2 jaunes d'œufs
- 1 gousse de vanille
- 200 g de crème

Le chocolat

- 150 g de chocolat noir
- 150 g de crème
- herbes aromatiques du Séchoir de la Haute Planche

La chantilly

- 250 g de crème liquide
- 125 g de bière de reuze
- feuilles de brick

PRÉPARATION :

1. Émincer les endives, les caraméliser avec les 40 g de sucre, finir de cuire à feu doux.
2. Porter le lait à ébullition avec la crème (200 g environ).
3. Ajouter les endives cuites en prenant le soin d'en garder pour le montage du verre.
4. Mixer le tout avec les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre restant.
5. Couler dans le moule flexipan, et cuire dans un four à 98°C pendant 50 minutes environ.
6. Refroidir et bloquer au grand froid pour faciliter le démoulage.
7. Infuser les épices dans la crème liquide (150 g) chaude pendant 45 minutes environ.
8. Verser sur le chocolat à travers un chinois.
9. Mélanger le tout.
10. Réserver à température ambiante.
11. Dans un siphon, mettre 250 g de crème liquide + 125 g de bière de Reuze.
12. Gazer 2 fois et réserver au froid.
13. Tailler en chiffonnade les feuilles de brick et les faire caraméliser légèrement.
14. Dresser selon l'inspiration.

Entrée :
Panna cotta de bacon de Flandres effilochée de maquereau vinaigrette de la ferme du Duneleet

INGRÉDIENTS :

- 6 tranches de bacon
- 3 feuilles de gélatine
- 1 oignon rouge
- radis
- pousses de salade
- fleurs comestibles du Séchoir de la Haute Planche
- 2 filets de maquereaux frais
- 40 cl de crème liquide
- sel, poivre, vinaigre balsamique, huile vierge de cameline de la ferme Duneleet

PRÉPARATION :

1. **Réaliser la Panna Cotta :**
   - Éplucher l'oignon rouge et l'émincer ainsi que le bacon.
   - Faire revenir dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, caraméliser légèrement cette préparation.
   - Ajouter la crème liquide et laisser cuire à feu doux 20 minutes.
   - Ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide, égoutter et réserver.
   - Mixer la préparation en y ajoutant la gélatine.
   - Vérifier l'assaisonnement.
2. Couler dans des assiettes creuses et laisser prendre au froid 1 heure.
3. **Préparer les filets de maquereaux :** Tailler les maquereaux en morceaux et les cuire côté chair, assaisonner.
3. **Garniture :** Dresser selon votre choix en posant sur la Panna Cotta tous les ingrédients de façon harmonieuse. Terminer par un trait d'huile vierge de cameline.

Plat :
Volaille fermière laquée sauce soja ; écrasée de pommes de terre

INGRÉDIENTS :

- 2 cuisses de suprême de volaille
- 10 cl de vinaigre balsamique
- 10 cl de sauce soja
- 40 cl de fond de veau
- 1 belle échalote
- 2 cuillères à soupe de miel
- chips de patates douces
- 800 g de pommes de terre rouges du nord
- 2 échalotes
- ½ bouquet de ciboulette
- 100 g de noisettes décortiquées
- 10 cl de d'huile d'olive
- sel / poivre
- dentelles de Parmesan
- 200 g de champignons du moment
- herbes

PRÉPARATION :

1. Mettre à cuire les pommes de terre en robe des champs, assaisonner.
2. Habiller la volaille, la faire revenir avec coloration.
3. Ciseler les échalotes et en garder une bonne partie pour les pommes de terre.
4. Réaliser la fricassée de volaille laquée en y ajoutant le vinaigre, la sauce soja, le fond de veau, le miel et l'échalote ciselée.
5. Laisser mijoter 35 minutes à feu doux.
6. Retirer les morceaux de volaille.
7. Mettre à réduire la sauce, mixer, vérifier l'assaisonnement et réserver.
8. Réaliser l'écrasée de pommes de terre en les épluchant et les écrasant.
9. Ajouter les noisettes, la ciboulette, les échalotes ciselées, l'huile.
10. Vérifier l'assaisonnement.
11. Dresser ensuite votre assiette en composant selon votre inspiration et l'accompagnement choisi.

Équipe 4

Chef : Kévin Truy

Professeur au CEFRAI :
Bertand Bédu
Apprentis :
Anne Leroy, Léo Barra, Théotime Bernery

Dessert :
Avocat / Chocolat blanc / Sésames

INGRÉDIENTS :

- 50 g de beurre fondu
- 100 g de sucre
- 100 g de sésames
- 50 g de jus d'orange
- 25 g de farine
- 25 g de Grand Marnier
- 1 goutte de colorant rouge
- 4 gros avocats
- 150 g de sucre
- 100 g de crème liquide
- 60 g de chocolat blanc
- 1 mangue
- des fruits du moment

PRÉPARATION :

1. **Tuile :** Réaliser l'appareil à tuile en mélangeant tous les ingrédients et laisser reposer 30 minutes au froid.
   La crème chocolat : Chauffer la crème puis y rajouter le chocolat blanc, mettre au froid pendant 4 heures.
2. Éplucher l'avocat.
3. Réaliser un sucre au petit boulé.
4. Placer l'avocat coupé dans un robot puis mixer en versant le sucre au petit boulé.
5. Réserver dans une poche au frigo.
6. Éplucher la mangue puis la mixer jusqu'à obtention d'un coulis.
7. Réserver au frais.
8. Cuire les tuiles au four à 180°C pendant 7 minutes.
9. Détailler en rectangle à la sortie du four.
10. Mettre la crème chocolat au batteur pendant 5 minutes pour obtenir une crème compacte.
11. Dresser le dessert en mille-feuilles en alternant mousse d'avocat et chocolat blanc.

Entrée :
Butternut / Foie de volaille / Bacon

INGRÉDIENTS :

- 1 butternut
- 3 grosses échalotes
- 1/2 tête d'ail
- 40 cl de bouillon de volaille
- Radis
- persil frisé
- tomates cerises
- 20 cl de crème liquide
- 6 tranches de bacon
- fleurs comestibles du Séchoir de la Haute Planche
- huile d'olive de la ferme du Deneleet
- 350 g de foies de volaille

PRÉPARATION :

1. **Réaliser le velouté :** Tailler le butternut et éplucher les échalotes. Dans une casserole, faire revenir les échalotes à l'huile d'olive, y rajouter le butternut en petit cube, mouiller avec du bouillon de volaille et laisser cuire 30 minutes.
2. **Bacon :** Réaliser les chips de bacon en les déposant sur une plaque antiadhésive au four à 160°C pendant 25 minutes.
3. **Les foies de volaille :** Préparer les foies de volaille et les découper en petits cubes. Faire revenir dans une poêle une échalote puis y rajouter les foies de volaille, assaisonner et mouiller avec du bouillon. Laisser cuire 5 minutes puis mettre à égoutter dans une passoire.
4. Mixer le velouté de butternut puis crémer.
5. Dresser les foies de volaille dans une assiette creuse à l'aide d'un cercle, y rajouter autour le velouté et décorer selon votre goût.

Plat :
Cabillaud juste rôti, confit d'oignons à la bière, pommes de terre fondantes, carottes, jus de betterave rouge

INGRÉDIENTS :

- 600 gr de cabillaud
- 6 carottes
- 2 gros oignons
- des tomates cerises
- 40 cl de bière
- 1 betterave
- 6 grosses pommes de terre
- huile d'olive de la ferme du Duneleet
- sel/poivre
- fleurs ou jeunes pousses du Séchoir de la Haute Planche

PRÉPARATION :

1. Éplucher les pommes de terre, les découper puis les mettre à cuire.
2. Éplucher les oignons, les découper en lamelles puis les faire revenir à l'huile d'olive pendant 10 minutes.
3. Mouiller avec la bière et laisser confire 30 minutes à feu doux.
4. Éplucher les carottes, tailler de fines lamelles à l'aide d'un rasoir à légumes.
5. Les faire blanchir puis refroidir à l'eau glacée.
6. Égoutter puis rouler et assaisonner.
7. Réserver sur une plaque à rôtir.
8. **Réaliser le coulis de betterave :** Cuire les bettraves 1 heure (au départ dans l'eau froide salée), mixer et filtrer.
9. **Cabillaud :** Détailler les cabillauds et les assaisonner.
10. Saisir les pommes de terre à l'huile dans une poêle antiadhésive.
11. Mettre le cabillaud en cuisson au four à 180°C. Au bout de 6 minutes y déposer le confit d'oignons et finir la cuisson pendant 5 minutes.
12. Mettre les carottes en cuisson au four.
13. Dresser le tout selon votre inspiration.

Équipe 5

Petit-déjeuner : Betteraves rouges, pomme et gingembre

INGRÉDIENTS :

- Jus d'un citron vert
- 250 ml jus de betteraves rouges
- ½ cm de gingembre
- 1 pomme Granny Smith épluchée

PRÉPARATION :

1. Laver et éplucher la pomme.
2. Ajouter la pomme avec le jus de betteraves rouges.
3. Ajouter le jus d'un citron vert.
4. Éplucher le gingembre et mélanger. Fini !

Petit-déjeuner : Des crêpes de flocons d'avoine

INGRÉDIENTS :

- 60 g de flocons d'avoine
- 1 banane
- 1 oeuf
- Un peu de lait
- 1 pomme
- Huile d'olive
- Canelle
- Sel
- 1 cuillerée de levure chimique
- Huile d'olive ou un peu d'huile de coco.

PRÉPARATION :

1. Mélanger tous les ingrédients et préparer les crêpes.
2. Cuire les pommes dans un peu d'huile d'olive, saupoudrer de canelle et mettre sur les crêpes.

Petit-déjeuner :
Tomates avec des épinards et oeuf sur le plat

INGRÉDIENTS :

- 4 tomates
- Une poignée d'épinards
- 4 oeufs
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- Feuilles d' origan

PRÉPARATION :

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Couper les tomates et enlever l'intérieur.
3. Ajouter l'huile d'olive dans un plat résistant à la chaleur, mettre les tomates et ajouter à l'huile d'olive le vinaigre balsamique.
4. Mettre les épinards dans la tomate, assaisonner avec le poivre noir et ajouter l'œuf.
5. Assaisonner avec du poivre noir et du sel, et faire cuire 15 à 20 minutes au four.

Suite à ce challenge, les chefs français (Kévin Truy et David Caudron) vous proposent de participer à des ateliers culinaires qu'ils animeront le mardi 28 novembre et le mardi 12 décembre de 9h à 12h, au CEFRAL à Dunkerque et au restaurant La Meunerie à Téteghem. Au choix, vous pourrez ainsi travailler la mise en valeur des produits, la présentation et le décor des assiettes, les légumes oubliés, la Saint-Jacques sous toutes ses formes... et créer des desserts originaux.

Pour vous inscrire il vous suffit de contacter :
Sabine Hagneré – s.hagnere@agur-dunkerque.org / 03.28.58.06.31

CONTACTS :

AGUR:

Pascale Montefiore
p.montefiore@agur-dunkerque.org

Sophiane Demarcq
s.demarcq@agur-dunkerque.org

Westtoer:

Iris Van der Borght
iris.vanderborght@westtoer.be

CUD :

Fabrice Pieters
Fabrice.PIETERS@cud.fr

FTLB :

Frédéric Rousseau
f.rousseau@ftlb.be

Interreg
France-Wallonie-Vlaanderen
UNION EUROPÉENNE
EUROPESE UNIE

TENDANCES

www.tendances-tourisme.org