

IDÉES RECETTES

ILS ONT REMPORTÉ LES TROPHÉES BIO DES JEUNES CHEFS : VOICI LEURS RECETTES !

Les trois lauréats des 1^{ers} Trophées BIO des Jeunes Chefs, organisés par l'Agence BIO, nous font découvrir leur région à travers leur **recette d'un plat principal uniquement composé de produits bio**, sur le thème « la cuisine bio des régions de France ».

Audrey Durand, 1er Prix nous amène en Provence-Alpes-Côte d'Azur, avec sa recette originale et colorée :

« Des viandes bio de mon terroir »

Audrey, 19 ans est originaire d'Espeluche près de Montélimar (26). Fille d'agriculteurs bio, elle prépare une mention pâtisserie, en apprentissage dans le restaurant « Le Mesclun » à Séguret.



Corentin Genuit, 2^e Prix, nous fait découvrir les saveurs du terroir Breton :

« Filet mignon en croute iodée, purée d'émeraude et betterave, crème moussue au lard fumé »

Corentin, 23 ans, originaire de Cesson-Sévigné (35) est en BTS Hôtellerie Restauration au Lycée St Anne à Saint-Nazaire.



Olivier Guillois, 3^e Prix, met la volaille bio normande à l'honneur à travers sa recette :

« SymBIOse de volaille du pré d'Auge et légumes aux saveurs estivales »

Originaire de Trouville-sur-mer, après un Bachelor à l'École Ferrandi-Paris, Olivier prépare un CAP pâtisserie. Il vient également d'être nommé chef de production de l'École des Roches à Verneuil-sur-Avre.



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE



LA RECETTE D'AUDREY DURAND, 1^{er} PRIX DES TROPHÉES BIO DES JEUNES CHEFS 2016 :

« DES VIANDES BIO DE MON TERROIR »

*COTELETTE D'AGNEAU DE PROVENCE... CAILLETTE DE PORC DE BRETAGNE ...
PAPETON DE BŒUF DE HAUTES TERRES AUX FLOCONS D'AVOINE
ET PALETTE DE LEGUMES DES PASSIONNES DU COIN... LE TOUT EN BIO*

Temps de préparation : 1h30

Côtelette d'agneau de Provence

Panier bio pour 4 personnes :

- 1 carré d'agneau 6 côtes (côtes premières)
- 4 brindilles de thym en fleur
- 10 cl d'huile d'olive « AOC Nyons »
- 50 g de beurre
- 3 gousses d'ail
- Fleur de sel de Camargue et poivre



Photo : Agence BIO / ADOCOM-RP

Préparation :

Poivrer le carré d'agneau, puis le faire mariner dans l'huile d'olive, l'ail et la fleur de thym pendant 45 min minimum. L'égoutter, puis le faire colorer sur toutes les faces. L'enfourner 15 min à 200°C.

Caillette de porc de Bretagne

Panier bio pour 4 personnes :

- 50 g de gorge de porc
- 50 g de poitrine de porc
- 100 g d'échine grasse de porc
- 30 g de crépine de porc
- 250 g de feuilles d'épinard
- 2 oignons
- 1 carotte fane
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuillère à café de fleur d'oranger
- 2 brindilles de thym
- 1 feuille de laurier
- Sauge
- 5 cl d'huile d'olive "AOC Nyons"
- 10 g de beurre
- Fleur de sel de Camargue et poivre

Préparation :

Hacher finement la gorge et la poitrine de porc et les réserver dans un cul de poule. Tailler l'oignon, l'ail et la carotte en petits dés ainsi que l'échine de porc. Faire revenir le tout à feu vif, puis y ajouter les épinards sans recuire la préparation. Ajouter la gorge et la poitrine de porc ainsi que les assaisonnements. Réaliser des caillettes en faisant des boules de farces qui tiennent dans une main, et les envelopper d'une couche de crépine, puis les réserver au frigidaire pour qu'elles durcissent.

Papeton de bœuf des hautes terres aux flocons d'avoine

Panier bio pour 4 personnes :

- 300 g de bœuf des hautes terres
- 2 oignons
- 1 carotte fane
- 1 gousse d'ail
- 37,5 cl de vin rouge (Beaumes de Venise)
- 1 cuillère à soupe de cacao amer
- 1 orange "zest"
- 2 clous de girofle
- 2 brindilles de romarin
- 1 paquet de flocons d'avoine
- 10 g de beurre
- 1 œuf
- 150 g de farine complète
- Fleur de sel de Camargue et poivre
- ½ litre d'huile de friture

Préparation :

Tailler la garniture aromatique et faire mariner la viande pendant 72 h dans les aromates, le cacao et les zestes d'orange. Égoutter la viande de sa marinade et la saisir de chaque côté.

En fin cuisson, ajouter la garniture aromatique et déglacer le tout avec le vin. Couvrir la casserole et laisser cuire à feu très doux pendant 4 h. Laisser refroidir puis l'enfermer dans un cadre carré. Détailler des bandes et les paner à l'anglaise (*c'est-à-dire les rouler dans de la farine, puis dans de l'œuf battu avec un peu d'huile, et pour finir dans de la chapelure*).



Photo : Agence BIO / ADOCOM-RP

Palette de légumes

Panier bio pour 4 personnes :

- Belles asperges calibres 16/20
- 5 mini carottes
- 1/2 botte de radis 3 couleurs
- 1 betterave cuite
- 2 panais
- 1 pomme de terre
- 4 échalotes
- 2 cébettes
- 20 cl de lait
- 5 cl d'huile d'olive "AOC Nyons"
- 10 g de beurre
- Fleur de sel de Camargue et poivre

Préparation

Cuire le panais et la pomme de terre dans le lait, puis réaliser une mousseline légère à l'aide d'un robot plongeant.

Éplucher les échalotes ainsi que les asperges et brosser les carottes. Les confire doucement à l'huile d'olive avec les cébettes.

Réaliser des disques de betterave à l'aide d'un emporte-pièce et mixer les parures pour réaliser un gaspacho.

Faire de très fines bandes avec les radis trois couleurs et les faire mariner dans le jus d'orange (de la préparation du bœuf).

Pour le dressage

Mettre les 3 viandes dans une assiette, puis disposer les légumes.

LA RECETTE DE CORENTIN GENUIT, 2^e PRIX DES TROPHEES BIO DES JEUNES CHEFS 2016 :

« FILET MIGNON EN CROUTE IODEE, PUREE D'EMERAUDE ET BETTERAVE, CREME MOUSSEUSE AU LARD FUME », LE TOUT EN BIO

Temps de préparation : 1h30

Panier bio pour 4 personnes :

- 2 pièces de 250 g de filet mignon de porc
- 250 g de lard fumé
- 100 g de beurre
- 4 cl de lait
- 15 g de crème fraîche 30%
- 2 cl de lait ribot
- 200 g pomme de terre émeraude
- 120 g de betterave
- 10 g de radis vert
- 10 g de radis
- 10 g de pousses d'épinard
- 40 g d'oignon rouge
- 10 g de wakamé déshydraté (algue)
- 5 g de dulse déshydraté (algue rouge)
- 50 g de pain de seigle
- 1 galette de sarrasin
- 10 g de miel de sarrasin
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 5 cl d'huile de colza
- Sel, poivre
- Sucre



Photo : Agence BIO – ADOCOM-RP

Préparation du filet mignon de porc laqué au miel de sarrasin en croûte de pain de seigle et wakamé :

Parer le filet et l'assaisonner. Cuire à 180°C pendant 5 min puis 120°C pendant 25 min.

Laquer au miel de sarrasin à mi-cuisson.

Découper le filet mignon.

Mixer le pain toasté et le wakamé, puis faire une croûte en utilisant 40 g de beurre. Étaler cette préparation entre deux feuilles de papier sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Mettre au congélateur puis découper des morceaux de croûte de façon à recouvrir chaque morceau de filet mignon.

Passer les morceaux de filet mignon recouverts de la croûte de pain de seigle et wakamé à la salamandre ou au grill du four juste avant de servir.

Préparation de la crème mousseuse de lard fumé et dulse :

Dessaler le lard fumé et le faire infuser dans du lait avec de la dulse (algue rouge). Ajouter un peu de crème puis émulsionner avec un mixer plongeant. Ensuite, y ajouter de la crème fouettée préalablement montée. Assaisonner.

ILS ONT REMPORTÉ LES TROPHÉES BIO DES JEUNES CHEFS :
VOICI LEURS RECETTES !

Préparation de la purée de pommes de terre émeraude et betterave :

Cuire les pommes de terre à l'anglaise avec la peau, puis les éplucher et les passer au moulin. Déshydrater rapidement dans une casserole puis ajouter le beurre (bien froid) en petits morceaux et rajouter le lait bouillant en fouettant. Assaisonner.

Préparation de la galette de sarrasin et granité de lait ribot :

Découper la galette en utilisant des coquilles d'huîtres (ou un moule qui en a la forme).

Beurrer et mouler la galette, puis cuire au four à 180°C pendant 5 min.

Mélanger le lait ribot avec le sucre, le sel et le poivre. Mettre au congélateur et gratter avec une fourchette pour obtenir le granité.

Préparation des pickles d'oignon rouge :

Émincer l'oignon, le mettre dans un bol. Faire chauffer du vinaigre de cidre et du sucre. Verser dans le bol, couvrir et laisser refroidir à l'air libre.

Pour la finition :

Tailler à la mandoline les radis et les lustrer avec une vinaigrette de vinaigre de cidre et d'huile de colza. Mélanger les jeunes pousses d'épinard avec la vinaigrette.

Pour le dressage :

Disposer un morceau de filet mignon recouvert de sa croûte de pain de seigle et wakamé sur l'assiette et y déposer des pickles d'oignon rouge sur le dessus.

Disposer à côté la galette de sarrasin avec son granité de lait ribot.

À l'aide de deux cuillères à soupe, déposer la purée de pommes de terre émeraude et betterave de l'autre côté de l'assiette. Ajouter les radis et les jeunes pousses d'épinard.

Servir aussitôt !



Photo : Agence BIO / ADOCOM-RP

Merci pour la mention : *recette bio de Corentin Genuit*

**LA RECETTE D'OLIVIER GUILLOIS,
3^e PRIX DES TROPHEES BIO DES JEUNES CHEFS 2016**
**« SYMBIOSE DE VOLAILLE DU PRE D'AUGE ET LEGUMES AUX
SAVEURS ESTIVALES », LE TOUT EN BIO**

Temps de préparation : 1h30

Panier bio pour 4 personnes :

- 1 volaille bio du pré d'Auge
- 50 g de beurre
- Parmigiano reggiano
- 4 tomates
- 2 aubergines
- 2 courgettes
- Huile d'olive
- Vin rouge
- Fond de volaille
- Sel, poivre noir



Photo : Agence BIO / ADOCOM-RP

Préparation de la volaille :

Préchauffer le four à 220°C.

Assaisonner la volaille : saler, poivrer, disposer des feuilles de thym frais et quelques noix de beurre. La mettre au four 1h15 à 220 °c.

Arroser régulièrement la volaille avec le jus de cuisson.

Une fois le poulet cuit et la peau bien dorée, le sortir du four et lever les 2 filets du haut de la carcasse et couper 2 morceaux de blanc. Réserver le jus de cuisson.

Préparation du mille-feuille d'aubergines :

Éplucher les aubergines et les couper en fines lamelles. Les disposer sur une plaque de cuisson, ajouter un filet d'huile et poivrer. Les faire dorer au four sur les deux faces.

Une fois les deux faces bien dorées, les sortir du four et les découper à l'aide d'un emporte-pièce rectangulaire.

Monter le mille-feuille d'aubergines en disposant les lamelles les unes sur les autres dans l'emporte-pièce. Saupoudrer de parmesan et réserver au chaud.

Préparation des courgettes et tomates :

Détailler la courgette en petites lamelles épaisses. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes.

Pour peler les tomates cerise, faire bouillir de l'eau dans une casserole et y plonger les tomates quelques secondes, les mettre immédiatement dans de l'eau froide puis les peler.

ILS ONT REMPORTÉ LES TROPHÉES BIO DES JEUNES CHEFS :
VOICI LEURS RECETTES !

Préparation de la sauce :

Faire chauffer le jus du poulet dans une casserole, ajouter un peu de fond de volaille et déglacer avec un peu de vin rouge.

Laisser bouillir pour faire réduire la sauce, puis bien mélanger afin d'obtenir une sauce homogène.

Dressage :

Disposer le mille-feuille d'aubergines monter dans l'emporte-pièce, sur l'assiette. Retirer délicatement l'emporte-pièce. Ajouter sur le dessus quelques lamelles de courgettes, une tomate cerise et des feuilles de thym frais.

Disposer le filet de poulet sur la sauce, à côté du mille-feuille puis servir.



Photo : Agence BIO / ADOCOM-RP

Merci pour la mention : *recette bio d'Olivier Guillois*

Pour en savoir plus

Les Trophées BIO des Jeunes Chefs

Pour sensibiliser les futurs cuisiniers et cuisinières à ce mode d'agriculture très respectueux de l'environnement, l'Agence BIO a lancé la 1^e édition d'un concours national de cuisine professionnel qui invite les jeunes chefs, âgés de 18 à 24 ans futurs cuisiniers ou cuisinières en lycée professionnel, en établissement hôtelier, en apprentissage ou en formation cuisine en candidat libre, à créer une recette composée uniquement de produits issus de l'agriculture biologique.

La première édition de ce concours entièrement consacré à la Bio a remporté un franc succès auprès des professeurs, des chefs et des élèves. Il a ainsi enregistré de nombreuses candidatures issues de toutes les régions de France et sera reconduit en 2017.

ADOCOM RP - Service de Presse de l'Agence BIO

Anaïs, Sandra, Bruno

Tél : 01 48 05 19 00 - Fax : 01 43 55 35 08 - Courriel : adocom@adocom.fr



CAMPAGNE FINANCÉE
AVEC LE CONCOURS
DE L'UNION EUROPÉENNE

