

## RECETTE de Basma Echibani

### « grat' légumes »

#### ALSH LES BALEARES PERPIGNAN

##### Ingredients

8 pommes de terre Béa

2 oignons rouges de Toulouges

8 champignons de Paris

500 gr de fèves

1 pot de crème fraîche

200 gr de fromage râpé

Huile d'olive, sel, poivre

##### Déroulement

1 Lavez , épluchez et coupez tous les légumes

2 Les faire revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive,

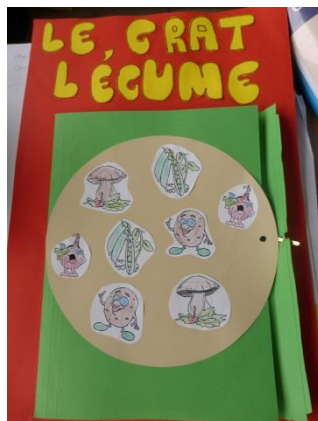
3 Assaisonnez

4 Allumez le four à 180°

5 Etalez tous les légumes par couche, et nappez de crème fraîche à chaque étage.

6 Couvrir de fromage râpé

7 Cuisson 30 mn au four



## RECETTE de Joachim COUSTILLAS MANYA

« Que la fève soit avec toi »

Ecole ARRELS Perpignan

### INGREDIENTS

2,5 kg fèves

6 oignons rouge

8 tiges d'aillet

6 gros œufs

80 gr de mimolette

Huile d'olive, sel, poivre, vinaigre blanc, paprika

### DEROULEMENT

1 Ecossez les fèves, les faire cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante et salée

2 Emincez les oignons et l'aillet, les faire fondre dans de l'huile d'olive à feu doux

3 Ajoutez les fèves une fois cuites à l'oignon et à l'aillet, laissez mijoter 5 à 10 mn

4 Découpez la mimolette en batônnets, réservez

5 Portez à ébullition de l'eau y versez 6 cuillères à soupe de vinaigre blanc

7 Pochez les œufs

8 Dressage, disposez les fèves, déposez la mimolette en étoile y déposez l'œuf au mileiu saupoudrez de paprika



## RECETTE de Noé MARECHAL

### « Madame patate dans tous ses états »

#### Ecole Jules Ferry SAINTE MARIE LA MER

#### INGREDIENTS pour 6 personnes

4 grosses pommes de terre

250 gr de champignons de Paris

150 gr de fromage crèmeux

1 oignon rouge de Toulouges

100 gr de parmesan râpé

Beurre, sel, poivre, ail

#### DEROULEMENT

Epluchez les pommes de terre,

Plongez les dans de l'eau bouillante, salée.

Laisser cuire 15 mn

Coupez en fines tranches l'oignon et les champignons de Paris, les mettre dans une sauteuse avec du beurre. Cuire 10 à 15 mn. Ajouter l'ail râpé, assaisonner, réservez

Coupez les pommes de terre en 2 et creusez les .

Mettre la chair des pommes de terre dans un saladier, ajoutez le fromage, et le mélange oignons champignons.

Remplissez les pommes de terre de cette farce, déposez les pommes de terre dans un plat allant au four parsemez de parmesan

Cuire 20 mn au four à 180 °



## RECETTE de Aïnoha CANAL

### « Euf cocotte sur une poêlée de fèves »

#### Ecole ARRELS Perpignan

#### INGREDIENTS pour 6 personnes

300 gr de fèves

300 gr de champignons de Paris

2 oignons rouges de Toulouges

6 œufs extra frais

4 pommes de terre

#### **DEROULEMENT**

##### Les chips :

Coupez en fines lamelles les pommes de terre

Les disposez sur une plaque recouverte de papier aluminium enduite d'huile d'olive, assaisonner, faire cuire 10 minutes au four à 210° réservez

##### La poêlée

Faire bouillir les fèves 6 minutes dans de l'eau salée, égouttez, réservez

Versez dans une poêle une noisette de beurre, faire revenir les fèves, oignons rouges et champignons émincés.

Cuire 5 à 10 mn ,assaisonnez , réservez

## L'œuf cocotte

Dans des ramequins beurrés, disposez généreusement un fond de la poêlée

Cassez un œuf extra frais sur cette préparation

Enveloppez chaque ramequin de papier aluminium et enfournez à 150° PENDANT 20 MN.

Bonne dégustation



## RECETTE de Noé GUERRERO ATLAN

«le petit gourmand »

Ecole ARRELS PERPIGNAN

### INGREDIENTS pour 6 personnes

#### Macaron de champignons

12 champignons de Paris

1 barquette de fromage frais (type gervais)

#### Capuccino de fèves

500 gr de fèves

20 cl de crème fraîche entière liquide

#### Cake pois chiche

150gr de farine de pois chiche

3 œufs

Cumin, sel, poivre, ciboulette, feuille de menthe, bouillon kub or, huile d'olive, 100 ml de lait, levure chimique, olives vertes desnoyautées

#### Macarons de champignons

Retirer les pieds de champignons et lavez les chapeaux sous l'eau. Taillez les chapeaux afin qu'ils soient droits. Coupez l'extérieur des chapeaux pour les stabiliser. Coupez finement la ciboulette, mélangez le sel, poivre et le fromage frais. Tartinez les chapeaux de cette préparation recouvrir par l'autre chapeau de champignon. Saupoudrez de cumin

#### Capuccino de fèves

Mettre au frais le syphon et la crème fraîche. Faire bouillir un grand volume d'eau avec le cube de bouillon y plonger les fèves. Faire cuire pendant 20 mn. Sortir et égouttez. Gardez l'eau de cuisson. Mixez les fèves avec les feuilles de menthe en rajoutant le bouillon de cuisson pour avoir un aspect velouté. Assaisonnez

Passez au chinois cette préparation, afin d'enlever l'enveloppe des fèves. Réservez au chaud. Versez cette préparation dans des verrines transparentes ce velouté et réservez au chaud.

Prendre le syphon y versez la crème fraîche, mélangez, secouez et versez la chantilly sur vce velouté. Saupoudrez de cumin

### Cake à la farine de pois chiche et aux olives

Mélangez tous les ingrédients, ajoutez 1 verre d'huile d'olive, 1 verre de lait, ½ sachet de levure chimique, quelques olives tranchées, 2 c. à café de cumin, assaisonnez

Versez cette préparation dans un moule à cake chemisé avec du papier cuisson et laissez cuire 1 heure à 175°

Bonne dégustation



## RECETTE de Chloé HAULLARD

### « Flan mystère »

#### Ecole François Arago LE SOLER

##### INGREDIENTS pour 6 personnes

1kg de pommes de terre Béa du Roussillon

600 gr de fèves

2 oignons rouges

600 gr de champignon de Paris

3 œufs

30 cl de crème fraîche

Miel de fleur

Sucre en poudre

30 cl de lait

30 gr beurre

Gros sel, poivre, fleur de sel, bouquet garni (thym laurier branche de céleri persil ail oignon, citron, échalotes, huile d'olive, huile de tournesol, poivre de timut, poivre sichuan, noix de muscade

##### Déroulement

1 Mettre à cuire les pommes de terre dans une casserole, saler de gros sel. Mettre un bouquet garni. Laissez cuire 30 mn, contrôlez la cuisson à l'aide d'un couteau. Egouttez les, les refroidir. Réservez

2 Laver et coupez les champignons de Paris en petit cubes. Ciselez 1 échalote. Dans une casserole mettre l'échalote dans le beurre, faire rissoler sans coloration en mélangeant. Préparez la duxelle : faire fondre les champignons dans ce mélange jusqu'à évaporation d'eau. Assaisonnez, réservez



3 Ecosser les fèves, plongez les 15 secondes dans de l'eau bouillante . Egouttez et les mettre dans de l'eau froide pour arrêter la cuisson. Retirez la peau.Réservez

4 Epluchez les oignons rouges. Coupez les en rondelles. Faire revenir tout, tout doucement avec un peu d'huile d'olive de tournesol. Rajoutez un peu de sucre, du miel de fleurs et les 4 épices .

Laissez confire en remuant. Réservez au chaud.

5 Préchauffez le four à 180°.

Préparez l'appareil à flan : 3 œufs, pommes de terres,30 cl de crème fraîche,30 cl de lait. Sel, poivre +poivre de timut. Fouettez et ajoutez les fèves plus la duxelle de champignons

Beurrez les ramequins, les remplir de cet appareil.

Cuire au bain marie 160° pendant 20 mn



## RECETTE de Cheyma BESSAAD

### « Légumes en fête »

#### Ecole H RIGAUD PERPIGNAN

#### INGREDIENTS pour 6 personnes

6 gros champignons de Paris

5 pommes de terre Béa du Roussillon

75 gr de noisettes

20 cl de crème fraîche épaisse

La ratatouille

3 tomates

2 oignons rouges

2 gousses d'ail

25 gr de noisettes

6 pieds de champignons

½ C à café de paprika

Herbes de Provence, sel, poivre, l'aneth

Déroulement

#### Champignons farcis

Mettre les pommes de terre à bouillir 30 mn

Lavez les champignons, enlevez les pieds et coupez les en petits dès. Une fois les pommes de terre prêtes, épluchez-les et écrasez les. Ajoutez le sel, poivre, persil, l'aneth et les herbes de provence. Mélangez et ajoutez 2 c à soupe de crème épaisse et les noisettes concassées.

Remplir les champignons de la farce et mettez au four pendant 30 mn

### La ratatouille

Rapez les oignons rouges et coupez les gousses d'ail et les mettre à la poêle

Ajoutez les tomates coupées, les cubes de champignons, le paprika et faire dorer le reste des noisettes

### Dressage

Dressez le plat de façon à ce que tous les aliments soient superposés :

La ratatouille en dessous, ensuite les champignons farcis et terminez en parsemant de noisettes dorées.



## RECETTE de Maelys GARCIE

## Les rochers du bonheur

### Ecole Vertefeuille PERPIGNAN

#### INGREDIENTS pour 6 personnes

500 gr de fèves

12 gros champignons de Paris

2 gros oignons rouges de Toulouges

1 pot de crème fraîche épaisse

1 c à soupe de miel pays liquide

3 grosses pommes de terre

Huile d'olive, 20 gr de beurre, huile de tournesol, crème balsamique, sel, poivre

#### Déroulement

Préchauffez le four à 180°

Cuire les fèves dans de l'eau bouillante 15 mn puis les refroidir et les éplucher

Equeter les champignons, les pelez puis les enfournez pendant 30 mn

Pelez et ciselez les oignons rouges

Faire fondre le beurre avec l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir les oignons, les queues de champignons et terminer par le miel

Incorporez les fèves, mélangez, ajoutez la crème, et assaisonnez.

Epluchez les pommes de terre, les taillez en fines rondelles et les frire. Réservez

#### Dressage

Mettre les fèves dans les chapeaux de champignons, en décoration mettre une chips de pommes de terre. Dans l'assiette faire une rosace avec les pommes chips et faire un trait avec le vinaigre balsamique



## RECETTE de Justine FERRER-

### « Haut comme trois pommes »

#### Ecole Torcatis PIA

#### INGREDIENTS pour 6 personnes

3 grosses pommes rouges

6 carottes fanes

2 oignons rouges de Toulouges

12 champignons de Paris

200 gr de fèves

20 gr de beurre

20 cl de crème fraîche

1 citron

Huile d'olive, miel, cumin, citron, sel, poivre

#### Déroulement

Laver les pommes , les réservez

Gratter les carottes, les laver, les découper en rondelles.

Eplucher les oignons, les émincer, réserver.

Ecosser les fèves, réserver

Laver les champignons, les émincer et les citronner, réserver

Prendre une sauteuse, ajouter l'huile d'olive, incorporer les carottes, puis les champignons et la moitié des oignons. Remuer, ajouter le miel, le cumin, le sel et poivre. Laisser cuire 20 mn en remuant de temps en temps. Retirer du feu, laisser refroidir.

Dans un cul de poule, verser la crème fraîche, le jus d'un citron, sel, poivre. Battre jusqu'à obtenir une chantilly ferme.

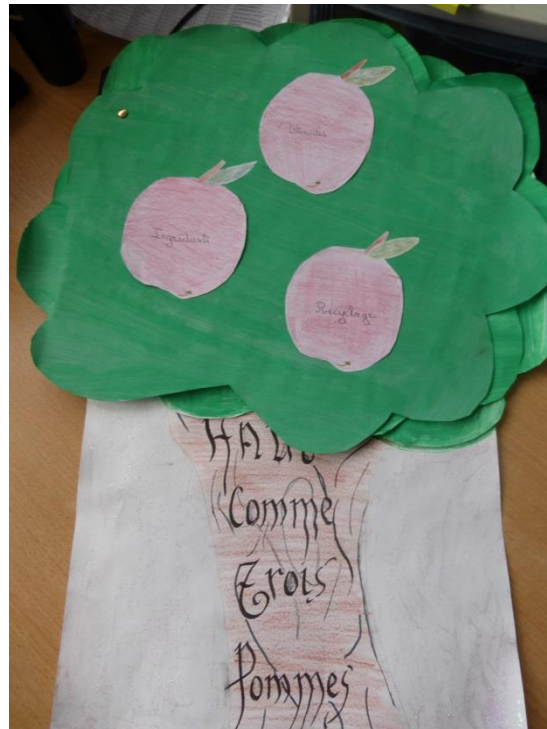
Découper le dessus et le dessous des pommes, puis découper 6 tranches dans chaque pomme (1 pomme = 2 personnes)

Sur la première rondelle poser une cuillère de la préparation de légumes

Recouvrir de la 2<sup>ème</sup> rondelle de pomme, puis rajouter 1 cuill.

Placer la 3<sup>ème</sup> rondelle, poser dessus les fèves et le reste d'oignons cru la chantilly

Terminer par le chapeau et poser une petite fève dessus.



**RECETTE de Gabriel DELANNOY « les playa lasagnes »  
Ecole PAU CASALS SAINT ESTEVE**

INGREDIENTS pour 6 personnes

4 Courgettes

4 grosses aubergines

500 gr de champignons de Paris

2 oignons rouges de Toulouges

2 oignons jaunes

10 feuilles de lasagnes

100 gr de parmesan

1 gousse d'ail

600 gr de tomates pelées

Huile d'olive, sel, poivre, farine, beurre, lait, basilic, sucre

**Déroulement**

**Sauce tomate**

Dans une poêle, faire revenir dans de l'huile d'olive les oignons jaunes préalablement émincés et ajouter l'ail. Faire rissoler

Ajouter les tomates pelées et laisser cuire sur le feu 10 mn, ajouter le sel, poivre, sucre et terminer par le basilic. Réserver.

**Béchamel (au micro onde)**

Mettre 20 gr de beurre dans un plat allant au four micro onde pendant 1 mn, le sortir et ajouter 2 c à soupe de farine en remuant bien. Porter le lait à ébullition, verser sur ce mélange beurre farine et fouetter. Remettre le tout au micro onde pendant 1 minute. C'est prêt

**Millefeuille de lasagnes aux légumes**

Laver les courgettes, les couper en tranches à l'aide d'une mandoline

Eplucher les oignons rouges, les couper en fines tranches

Mettre de l'huile dans une poêle, faire cuire les courgettes avec les oignons rouges et laisser cuire à feu doux.

Peler les aubergines, les couper en tranches, les faire cuire dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Faire dorer.

Nettoyer et émincer finement les champignons, puis les faire revenir dans une poêle à feu doux avec un peu d'huile d'olive.

Prendre un moule à gratin, et procéder au montage du millefeuille :

garnir le fond de sauce tomate,

recouvrir d'une feuille de lasagne,

puis par-dessus déposer les champignons,

recouvrir de feuille de lasagne,

tapisser de sauce tomate,

feuille de lasagne,

déposer les courgettes avec quelques tranches d'oignons,

recouvrir d'une feuille de lasagne

tapisser de sauce tomate

feuille de lasagne

déposer les aubergines

feuille de lasagne

sauce tomate

feuille de lasagne

terminer par une sauce béchamel, saupoudrer de parmesan

Mettre au four 180° 30 mn

