



Les produits riches
**EN PROTÉINES
VÉGÉTALES**
des Hauts-de-France

Recettes végétariennes pour la Restauration Collective

Les produits
RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES RÉGIONALES

Nos **PRODUCTEURS
RÉGIONAUX**

RECETTES VÉGÉTARIENNES :
entrées, plats et desserts

LE MENU VÉGÉTARIEN en restauration collective

La loi, dite EGalim¹ de 2018, introduit la notion de menu végétarien. Il concerne à la fois **l'entrée, le plat et le dessert** qui ne doivent pas comporter de chairs animales (viande, poisson, crustacés et fruits de mer). Il intègre d'autres sources de protéines : végétales avec **les légumineuses et les céréales**, et animales avec **les œufs et les produits laitiers**.

Le menu végétarien doit être introduit une fois par semaine dans les restaurants collectifs scolaires privés et publics depuis novembre 2019. Il est le seul menu proposé dans le cas d'un choix unique de repas et devient un choix de menu supplémentaire dans le cas des établissements réalisant le multichoix.

À l'origine expérimentale, l'introduction hebdomadaire du menu végétarien est pérennisée par la loi dite Climat et Résilience² d'août 2021. Les collectivités volontaires pourront, quant à elles, expérimenter une introduction quotidienne de ce menu sur 2 ans. Cette fréquence quotidienne sera obligatoire dès 2023 pour les restaurants collectifs de l'État.

Pour les autres restaurants collectifs privés et publics de plus de 200 couverts, la tenue d'un plan pluriannuel de diversification des protéines incluant des alternatives végétales doit être mise en place.

Pourquoi intégrer le menu végétarien ?



SANTÉ PUBLIQUE

Diversifier les apports vers un meilleur équilibre alimentaire pour rester en bonne santé et prévenir des maladies chroniques.



ENVIRONNEMENTAL

Variation son alimentation c'est varier les productions agricoles pour un équilibre naturel qui participe à préserver la biodiversité et diminue la pression des ravageurs et maladies. Les légumineuses enrichissent les sols et maintiennent leur structure, elles participent aussi à réduire l'émission des gaz à effet de serre.



ÉCONOMIQUE

Les protéines végétales brutes ont un coût faible, le gain réalisé permet d'introduire des produits de qualité comme des produits biologiques ou des viandes locales et ainsi soutenir les éleveurs et les filières protéines végétales de la région.

Pourquoi réaliser ce livret ?

L'introduction des menus végétariens dans les restaurations collectives rencontre certaines difficultés : coût jugé élevé, méconnaissance des fournisseurs existants, respect de l'équilibre nutritionnel, manque de diversité des recettes, acceptation des convives³. **45 % des chefs des Hauts-de-France utilisent uniquement des produits transformés, plus coûteux et 65 % n'utilisent pas de produits locaux pour ces menus³.**

Ce livret de recettes végétariennes est un outil pour vous accompagner à cuisiner maison, tester, s'inspirer et régaler vos convives. Il rassemble des recettes réalisées par des professionnels de restauration collective des Hauts-de-France qui mettent en valeur les produits de nos territoires. « **L'objectif n'est pas de stigmatiser la consommation de viande, mais de favoriser la diversification des sources de protéines** »⁴.

En complément, un premier livret « *Tout savoir sur les produits riches en protéines végétales de Hauts-de-France* », a été réalisé par la Chambre d'agriculture du Nord-Pas de Calais et l'association A PRO BIO. Il est à retrouver sur votre compte applocal.fr.



¹Loi n° 2018-938 du 30 octobre 2018 pour l'équilibre des relations commerciales dans le secteur agricole et alimentaire et une alimentation saine, durable et accessible à tous. ²Loi n° 2021-1104 du 22 août 2021 portant lutte contre le dérèglement climatique et renforcement de la résilience face à ses effets en restauration collective scolaire mars 2021. ³Enquête de la Chambre d'agriculture Nord-Pas de Calais dans la région Hauts-de-France, « Les repas végétariens locaux dans la restauration collective », 2019. ⁴Rapport du CGAAER n°20068, Éric Ardon, Denis Feignier, « Évaluation de l'expérimentation du menu végétarien hebdomadaire en restauration collective scolaire », mars 2021.

LES PRODUITS RICHES EN PROTÉINES VÉGÉTALES

des Hauts-de-France

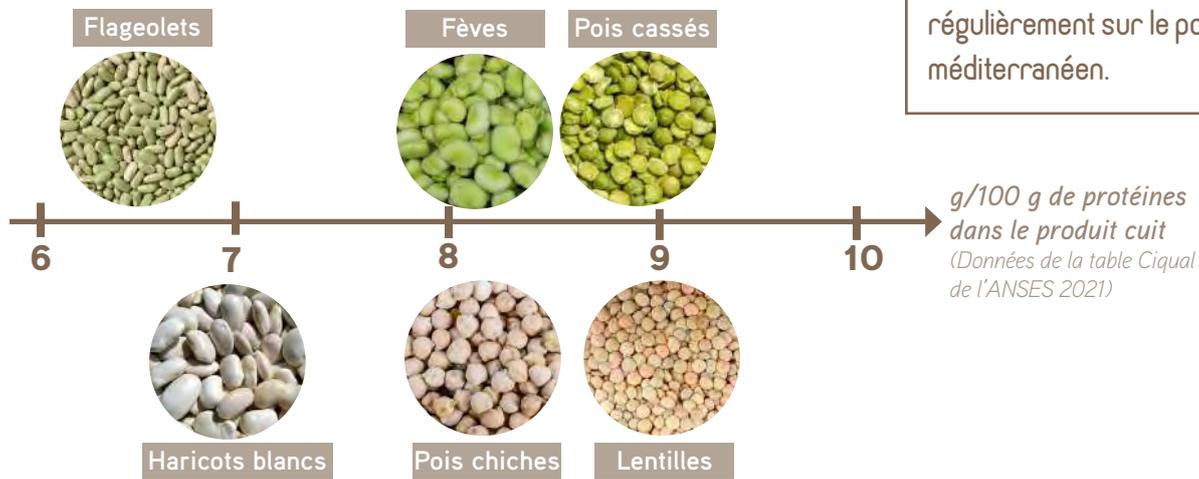
Les produits **riches en protéines végétales** des Hauts-de-France utilisés en restauration collective appartiennent à trois familles :

- Les légumineuses
- Les céréales
- Les oléagineux

Les Légumineuses

Dans les Hauts-de-France, les producteurs cultivent des fèves, des haricots et flageolets, des lentilles et différents pois. Les légumineuses sont réputées pour leur richesse en protéines qui peuvent être une alternative aux protéines animales.

• Quelle est la teneur en protéines des légumineuses ?



Les FÈVES et les FLAGEOLETS

peuvent se consommer frais.

Les fèves sont alors décortiquées et appelées févettes.

La féverole, légumineuse souvent associée à l'alimentation animale, se met aussi dans nos assiettes ! D'ailleurs elle est consommée régulièrement sur le pourtour méditerranéen.

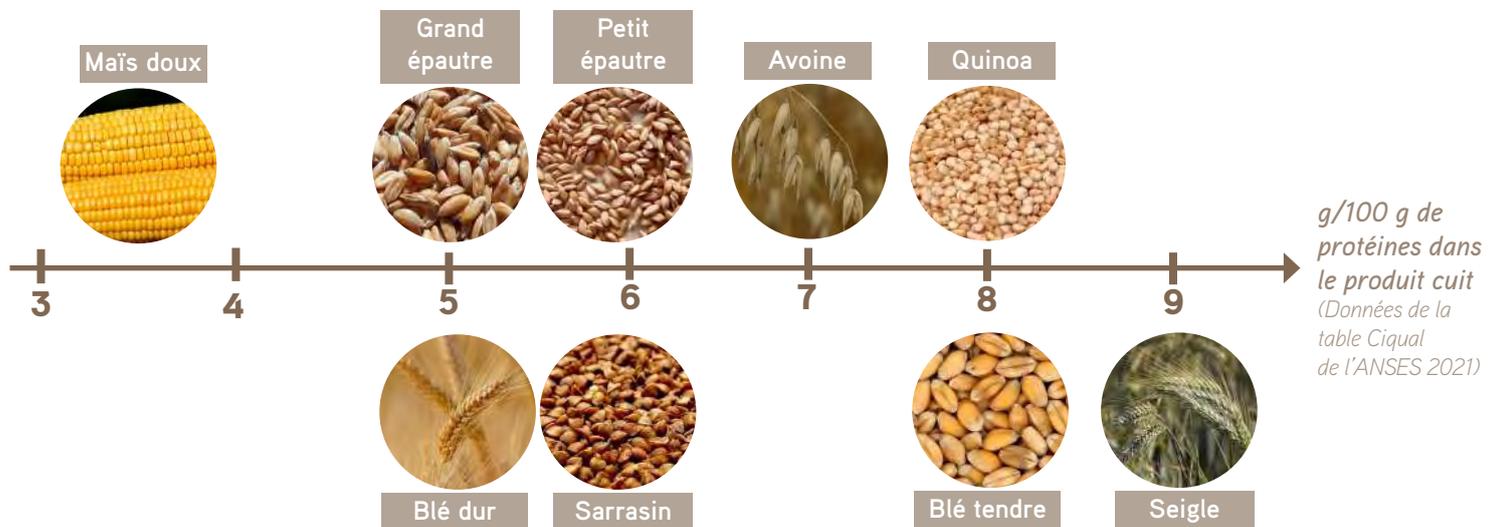
• Comment cuisiner ces légumineuses ?

	FÈVES	HARICOTS	LENTILLES	POIS
VARIÉTÉS EN RÉGION	Fèves vertes Féveroles	Flageolets blancs Flageolets verts Haricots blancs Lingots du Nord Haricots de Soissons	Lentilles blondes Lentilles corail Lentilles vertes Lentilles noires (beluga)	Pois cassés Pois chiches Pois jaunes
ENTRÉES	- En entrées froides : en salade ou en tartina de pour y tremper des légumes ou mettre sur du pain - En entrées chaudes : dans des veloutés ou des bouchées			
PLATS	- Cuisine facile dans des poêlées de légumes, pour faire des purées, des cakes et des galettes ou boulettes végétariennes - Utilisation de farine de légumineuses pour faire des pâtes brisées			
DESSERTS	- Purée de légumineuses dans des gâteaux pour leurs textures moelleuses - Sous forme de farine dans les pâtisseries - Utilisation du jus des légumineuses dit aquafaba pour monter les mousses			
PLATS TYPIQUES	- Garbure - Mijoté ou Ragoût - Risotto	- Cassoulet végétarien - Garbure - Mijoté ou Ragoût	- Curry de lentilles - Dahl de lentilles - Keftas (boulettes) - Parmentier végétarien - Sambar Indien	- Couscous végétarien - Curry de pois jaunes - Dahl de pois cassés - Houmous - Falafels - Sambar Indien - Tajine

Les Céréales

Les Hauts-de-France, région céréalière, offrent une diversité de céréales à introduire dans les assiettes de restauration collective telles que l'avoine, le blé, l'épeautre, le quinoa, le sarrasin et le seigle. Qu'elles soient brutes ou transformées, elles apportent des protéines de l'entrée au dessert : il ne reste qu'à choisir.

• Quelle est la teneur en protéines des céréales ?



• Comment utiliser ces céréales ?

CÉRÉALES		PRODUITS ET TRANSFORMATIONS	EN CUISINE	GLUTEN
AVOINE		Farine, flocons	- Chapelure, crumble, muesli, porridge - Galettes, pâtisseries, purées, sauces	✓
BLÉ	Blé tendre	Farine	- Pain, pâtisseries, pâtes à tarte et pizza, sauces	✓
	Blé dur	Semoule de blé dur, blé concassé, pâtes, semoule, boulgour	- Blé concassé, semoule, pâtes et boulgour, blésotto - Pâtisseries	✓
ÉPEAUTRE	Grand épeautre	Grains, farine, flocons, spécialités céréalières*	- Pain - En mélange de farines pour toutes préparations : pain, tartes, pâtes...	✓
	Petit épeautre		- En grains comme accompagnement - En farine ou mélange de farines pour des préparations nécessitant une faible levée : crêpes, pâtes à tarte et à pizza, biscuits, sauces	Peu présent : adapté aux personnes sensibles
QUINOA		Grains, farine, flocons	- En grains froids (taboulé) ou chauds - Pâtisseries	✗
SARRASIN		Grains, farine, flocons	- En grains comme accompagnement - En farine ou mélange de farines pour toutes préparations : galettes, pain, tartes, pâtes, pâtisseries...	✗
SEIGLE		Grains, farine	- En grains comme accompagnement	✓

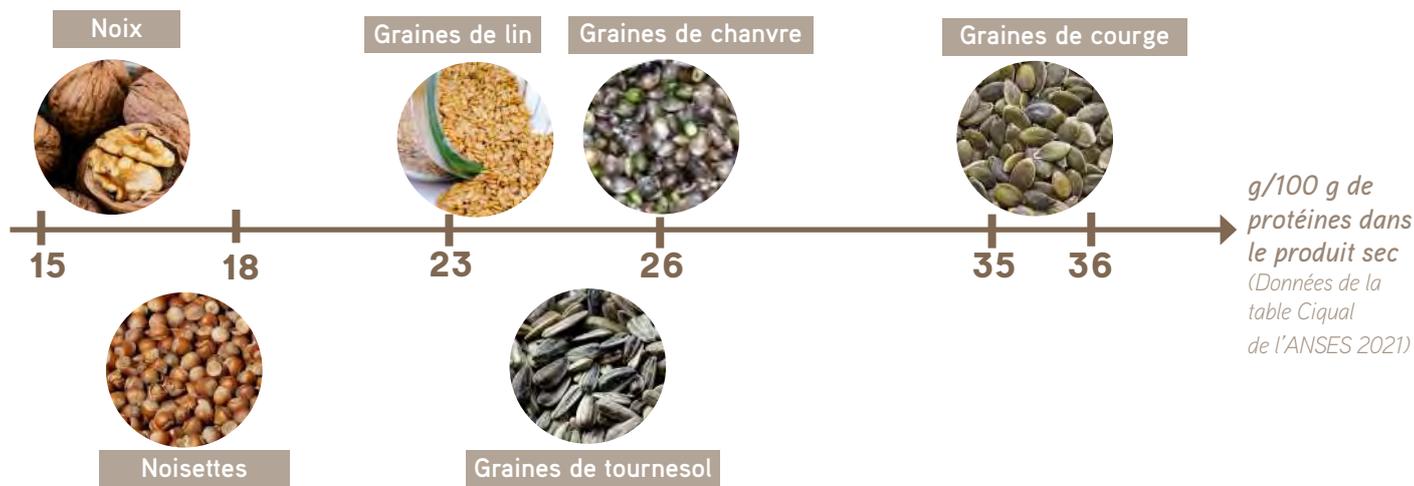
*Les spécialités céréalières sont des pâtes alimentaires réalisées sans farine de blé dur

✓ Présence de gluten ✗ Absence de gluten

Les Oléagineux

Les oléagineux sont les graines ou fruits secs riches en matières grasses tels que les graines de tournesol, de courge, de lin, les noix ou les noisettes. Moins courants dans les menus de restauration collective, ils constituent une source importante de protéines.

• Quelle est la teneur en protéines des oléagineux ?



• Comment utiliser ces oléagineux ?



- **ENTIÈRES** : pour apporter du croquant. À saupoudrer dans les salades, les soupes, les poêlées de légumes ou à incorporer dans les préparations telles que le pain, les cakes, les galettes végétariennes ou les desserts.

Astuce : les graines de lin sont mieux assimilées par l'organisme lorsqu'elles sont broyées ou trempées.



- **EN POUDRE OU EN FARINE** : à incorporer aux pâtes à tarte et à pizza, aux gâteaux, crumbles et sablés.

Astuce : la farine de graines de tournesol est un bon épaississant.



- **EN HUILE** : les plus connues sont celles de tournesol, de noix et de noisette. L'huile de tournesol et de noisette s'utilisent en cuisson et en assaisonnement contrairement à l'huile de noix qu'il ne faut pas chauffer. En effet, elle est riche en Omega 3 qui est un acide gras sensible à la chaleur.

Retrouvez ces protéines végétales sur

approlocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

Antoine BOUIN, Producteur d'huile de tournesol - Mentque-Nortbécourt (62)

Au cœur du Parc Naturel Régional des Caps et Marais d'Opale, Antoine Bouin s'est installé avec ses parents en 2017 sur l'EARL Nortbert, ferme familiale depuis 4 générations. Il y produit de l'huile de tournesol « pour diversifier l'atelier et avoir une huile qui peut se chauffer » afin de compléter son offre en huile de colza.

« Sur la ferme, je veux produire de l'huile avec les graines que je sème. Dans le secteur, le tournesol est semé sous bâche intégrale. Il pousse en dessous et craque la bâche grâce à la température au sol. Cela fait un effet de

serre et limite la concurrence des moineaux, faisans et pigeons ». Le tournesol, semé en avril, est récolté en septembre lorsque « le tournesol devient marron et les grains très noirs ». Les graines sont séchées à basse température et pressées à froid.

« Je cherche le moins d'interventions possibles, c'est le produit de base que l'on presse, que l'on met en cuve avant de laisser décanter naturellement 6 semaines.

L'huile de tournesol n'a pas d'Omega 3 et beaucoup d'Omega 9 et 6. Elle fonctionne en mayonnaise, à la poêle, en friture, froid aussi,



c'est une huile plus aromatisée que le colza ». L'EARL Nortbert propose de l'huile de tournesol en bidon de 2 L ou 5 L pour la restauration : « on travaille avec deux cuisines centrales et une dizaine de restaurants ».

FROMAGE FRAIS ET TOMATES FARCIES AUX HARICOTS BLANCS



Haricots blancs



Été
Automne



100
personnes



Proposée par : **Denis CELISSE**
Chef au Lycée Darchicourt de
Hénin-Beaumont (62)



Les INGRÉDIENTS

- Tomates : 100
- Haricots blancs secs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 2 kg
- Fromage frais type faisselle : 4 kg
- Persil frisé : 1 botte
- Sel, poivre

La Recette

1. La veille, mettre à tremper les haricots.
2. Mettre à cuire les haricots puis les égoutter. Les refroidir en cellule de refroidissement avec un cycle classique.
3. Mettre de côté trois haricots blancs par tomate pour la décoration. Mélanger les haricots avec le fromage frais, ajouter du sel et poivre selon l'appréciation puis le persil haché. Mixer le tout.
4. Couper les tomates en deux et les vider (garder la chair pour une autre recette). Les remplir du mélange à la poche à douille.
5. Décorer et réserver au froid positif.



LE SAVIEZ VOUS ?



Le LINGOT DU NORD dispose du Label Rouge et de l'Indication Géographique Protégée (IGP). Le Label Rouge garantit une qualité supérieure de production, d'élaboration et gustative. Quant à l'Indication Géographique Protégée (IGP), elle indique un ancrage géographique du produit. Une antériorité de production du Lingot du Nord sur la Plaine de la Lys a dû être prouvée.

Le FLAGEOLET VERT bénéficie du Label Rouge. A noter qu'une démarche de labellisation IGP est en cours pour le Haricot de Soissons.

Ces labels sont des signes d'identification de qualité et d'origine (SIQO) qui entrent en compte dans les 50 % de produits durables et de qualité identifiés par la Loi EGalim.

HOUMOUS DES HAUTS-DE-FRANCE



Haricots blancs



Toutes
saisons



100
personnes



Proposée par : **Julie REICHHELD**
www.cuisinezleshautsdefrance.fr



Les INGRÉDIENTS

- Haricots blancs secs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 3 kg
- Huile d'olive : 75 cL
- Jus de citron : 50 cL
- Ail : 120 g
- Cumin, sel et poivre



La Recette

1. S'ils sont secs, la veille, faire tremper les haricots blancs. Le lendemain, les égoutter et les rincer à grande eau. Mettre à cuire dans un faitout recouvert d'eau, avec un bouquet garni et une pincée de gros sel. Laisser mijoter entre 1 h et 1 h 15. Laisser refroidir et égoutter.
2. Mixer les haricots cuits avec l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail pressé, le cumin, le sel et le poivre jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
3. Servir en entrée avec des toasts et/ou des bâtonnets de légumes.

Géraldine TOUPET, Productrice et présidente de la Coopérative Agricole du Haricot de Soissons - Vaudesson (02)

La Coopérative des Haricots de Soissons est créée en 2003 « pour relancer la culture parce qu'elle se perdait dans la région ». Les 18 producteurs livrent à la coopérative qui « s'occupe du conditionnement et de la commercialisation. Il y a un périmètre à respecter pour pouvoir produire des Haricots de Soissons qui correspond à la moitié sud de l'Aisne mais aussi un cahier des charges sur les étapes du semis jusqu'à la commercialisation ». La coopérative travaille sur le dossier de l'IGP depuis 2004 et attend la validation

de la Commission européenne pour obtenir ce label.

Pour produire les haricots, il y a deux façons : sur filet (photographie) ou sur échallat, une structure avec « trois piquets en forme de tipi où le haricot grimpe ». Vers septembre les pieds de haricots sont coupés et « on attend 15 jours que tout mûrisse ». Ensuite « sur filet on récolte à la main, on sèche les gousses et on bat [...] pour séparer la gousse du grain ». Sur échallat, les étapes sont les mêmes mais « le battage se



fait sur la plante entière ». Les Haricots de Soissons sont calibrés et triés à la coopérative qui conditionne en 5 et 25 kg pour les professionnels.

A retrouver sur
approlocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

MOUSSE DE SARRASIN AUX DÉS DE LÉGUMES EN CAPPUCCINO DE HARICOTS DE SOISSONS



Haricots blancs
Sarrasin



Automne
Hiver



100
personnes



Proposée par : **Jérôme BILLORE**
Chef au Collège Abel Didelet
d'Estrées-Saint-Denis (60)

Les

INGRÉDIENTS

Pour la mousse de sarrasin

- Sarrasin : 1,5 kg
- Oignons : 1 kg
- Gélatine : 40 feuilles
- Crème liquide à 30 % de MG : 50 cL
- Crème liquide à 35 % de MG : 2 L
- Dés de légumes de saison (carotte, céleri, butternut, ...) : 3 kg
- Ail, thym, laurier, sel

Pour le cappuccino de haricots

- Haricots blancs secs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 1 kg
- Dés de carottes : 400 g
- Oignons : 500 g
- Crème liquide à 35 % de MG : 50 cL
- Ail, thym, laurier, sel

Pour la vinaigrette

- Miel : 500 g
- Vinaigre balsamique : 25 cL

La

Recette

1) La mousse de sarrasin

1. Cuire le sarrasin dans 3 fois son volume d'eau avec la garniture aromatique. Une fois cuit, mixer pour obtenir une purée avec morceaux.
2. Ajouter la gélatine ramollie dans l'eau et la crème à 30 %. Laisser refroidir puis ajouter la crème à 35 % fouettée comme un bavarois.
3. Mouler la mousse de sarrasin en terrine ou dans des ramequins.

2) Le cappuccino de haricots

1. Faire tremper les haricots la veille dans l'eau froide.
2. Cuire les haricots avec la garniture aromatique. Les égoutter encore chaud et les mixer en purée assez lisse.
3. Laisser refroidir et ajouter la crème fouettée.

3) La vinaigrette : chauffer le miel et le vinaigre sans faire bouillir.

- 4) Dresser dans des assiettes ou des ramequins, un morceau de mousse de sarrasin avec une cuillère de cappuccino et un peu de vinaigrette.

- 5) Décorer de graines de sésame grillées.



Adaptez la recette aux saisons en changeant les légumes utilisés.



SALADE DE COURGE CRUE, POIRE ET POP-CORN DE POIS CHICHES



Pois chiches
Graines de courge



Automne
Hiver



100
personnes



Proposée par : **David DESTRES**

Chef au Lycée Polyvalent Camille Claudel
de Fourmies (59)



Région
Hauts-de-France



Les INGRÉDIENTS

- Courges butternut : 10 de 800 g
- Rollot de Picardie
ou autre fromage frais ferme : 2 kg
- Pois chiches égouttés : 1 kg
- Poires : 20
- Huile de colza (graines et assaisonnement) : 1 L
- Vinaigre de cidre : 50 cL
- Jus de citron : 25 cL
- Bouquets de menthe fraîche : 5
- Huile d'olive
- Paprika, curry et ail en poudre pour les graines
- Graines de courge

La Recette

1. Préchauffer un four à chaleur tournante à 160°C.
2. Peler les courges, les vider et réserver.
Conserver les graines, les nettoyer et les éponger.
3. Mélanger les graines de courge avec de l'huile de colza, le sel et les épices. Répartir sur une plaque chemisée de papier sulfurisé.
Griller au four à mi-hauteur 15 à 20 min en remuant régulièrement. Laisser refroidir.
4. Égoutter les pois chiches sur du papier absorbant pendant 15 min environ pour réduire l'humidité.
Assaisonner avec du sel, poivre et de l'huile d'olive.
Étaler les pois chiches bien espacés sur une plaque de cuisson, les passer au four à 210°C pendant 20 min. À la suite, les sortir, les remuer et les remettre au four 10 min pour les colorer uniformément.
À la fin de la demi-heure, répartir des épices sur les pois chiches et remettre au four 5 min maximum.
Réserver pour refroidir.
5. Râper les courges (grosse râpe comme pour le céleri). Mélanger dans un saladier avec le fromage coupé en petits dés.
6. Faire une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre et le jus de citron. La mélanger avec la courge, saler, poivrer.
7. Dresser la salade de courge dans le contenant de votre choix. Garnir avec des lamelles de poires, des feuilles de menthe fraîche, des graines de courge grillées et les pop-corn de pois chiches.



TARTELETTE GARNIE PURÉE DE POIS CASSÉS ET TOMATES RÔTIES



Pois cassés
Sarrasin



Eté
Automne



100
personnes



Proposée par : **Denis CELISSE**
Chef au Lycée Darchicourt
de Hénin-Beaumont (62)



Les INGRÉDIENTS

• Farine de sarrasin :	4,25 kg
• Pois cassés :	3,5 kg
• Œufs frais fermiers :	17
• Beurre :	2,125 kg
• Crème fraîche épaisse :	5 L
• Tomates :	50
• Thym frais feuilles :	100 g
• Huile d'olive :	0,5 L

La Recette

1. La veille, mettre les pois cassés à tremper pendant 8 h.
2. Pour la pâte brisée : couper en morceaux le beurre et le laisser ramollir. Mettre dans une cuve de batteur la farine, le sel, le beurre ramolli et les œufs. Batre le tout et ajouter l'eau tout en continuant de battre à petite vitesse avec le crochet. Réserver en chambre froide positive.
3. En parallèle, cuire les pois cassés avec du sel pendant 45 min à 1 h. En fin de cuisson, les égoutter et refroidir en cellule pendant un cycle.
4. Foncer les tartelettes et les précuire à blanc à 180°C pendant 10 min.
5. Prendre les pois cassés refroidis et y incorporer la crème. Mélanger au mixeur, ajouter le thym (feuilles uniquement), le sel et le poivre.
6. Garnir les fonds de tarte de purée. Couper les tomates en rondelles et les déposer en rosace. Napper au pinceau d'huile d'olive puis finir la cuisson au four à 160°C pendant 10 min.



Marie DELIGNIÈRES, Productrice de farines et de pâtes bio – Canny-sur-Matz (60)



Installée en 2019, Marie Delignières produit ses pâtes et farines de blé, de sarrasin, de petit épeautre et de seigle en agriculture biologique : « le projet était de travailler les céréales que je produisais et d'aller jusqu'au bout du produit fini ».

Les céréales sont transformées sur l'exploitation avec « un moulin à meule de pierre qui permet de garder toutes les qualités nutritives des céréales grâce à un seul passage. La farine n'est pas chauffée [...] cela fait des farines beaucoup plus digestes ». Avec différents tamis, Marie propose des farines de blé blanche, bise ou complète. « La farine bise est un bon compromis, on peut tout

faire [...]. Elle est facile à travailler, fluide et très bonne au niveau nutritif. Les farines de sarrasin, de petit épeautre et de seigle sont complètes : elles sont plus riches en fibres et meilleures pour la santé ».

Marie transforme aussi le petit épeautre, pauvre en gluten, en spécialités céréalières (pâtes sans blé dur) et son blé dur en pâtes semi-complètes ou complètes. Les pâtes artisanales ont plus de fibres, « 80 g suffisent parce qu'elles ont plus de mâche et sont beaucoup plus nourrissantes ». De plus côté cuisson, elles ont seulement besoin de 5 à 7 min.



A retrouver sur

approlocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

TARTE POIREAUX HARICOTS BLANCS



Haricots blancs
Blé tendre



Autonne
Hiver



100
personnes



Proposée par : **Sandy DETIENNE**
et **Luc DREGER**

www.cuisinezleshautsdefrance.fr

Les INGRÉDIENTS

- Huile d'olive : 15 cL
- Beaux poireaux émincés : 24
- Haricots blancs secs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 2,5 kg (soit ± 5 kg cuits)
- Têtes d'ail écrasées : 2
- Zestes de citron : 5
- Bouquets de persil hachés : 3
- Mimolette extra vieille râpée : 1,5 kg
- Boisson végétale (avoine, épeautre, riz, coco, ...) en quantité suffisante
- Sel, poivre et sucre

La Recette

1. Préparer une pâte brisée et la laisser reposer.
2. Après 1 h, étaler et foncer dans des plats à tartes beurrés.
3. Préchauffer le four à 180°C.
4. Cuire les tartes à blanc (recouvrir de papier sulfurisé le fond de la tarte et remplir de haricots secs ou de billes de cuisson en céramique) 20 min, enlever le papier et les billes au bout de 15 min.
5. Remplir le fond d'une grande sauteuse avec les poireaux, ajouter un fond d'eau, l'huile d'olive, autant de sel que de sucre, le poivre et cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau de cuisson des poireaux.
6. Terminer avec un peu de boisson végétale.
7. Passer les haricots au cutter pour en faire une purée, ajouter l'ail, les zestes de citron et le persil à cette purée. Détendre avec un peu de boisson végétale si nécessaire.
8. Déposer les poireaux sur les fonds de tartes. Ajouter la purée de haricots et lisser à la spatule. Répartir la mimolette râpée uniformément, remettre 20 min au four à 170°C.
9. Servir tiède avec une salade de mâche aux noix en saison.



Pour diversifier les apports et le goût de vos pâtes à tarte, vous pouvez remplacer une partie de votre farine de blé par de la farine d'épeautre, de seigle ou de sarrasin.

BALLOTIN DE PÂTES ARTISANALES AUX POIREAUX ÉTUVÉS



Blé dur

Automne
Hiver100
personnes

Proposée par : **Jérôme BETH**
Responsable de la restauration
communale d'Anzin (59)



Les INGRÉDIENTS

- Pâtes complètes : 6 kg
- Poireaux frais : 10 kg
- Crème fraîche épaisse 30 % : 500 g
- Fromage frais au curry : 900 g
- Huile d'olive : 300 cL
- Bottes de ciboulette : 2
- Bottes d'aneth : 2
- Ail : 250 g
- Gros sel, sel fin, poivre

La Recette

1. Peler et hacher l'ail, hacher également la ciboulette.
2. Laver et couper les poireaux en rondelles. Les faire revenir dans une sauteuse à feu doux, déglacer à l'eau pour les enfants et faire cuire pendant 15 min avec le bouillon de légumes, poivrer et couvrir.
3. Pendant que les poireaux cuisent, faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante pendant 10 min.
4. Lorsque les poireaux sont presque cuits, ajouter la crème et le fromage frais au curry. Puis mélanger les pâtes et les poireaux étuvés. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
5. Dresser les pâtes en ballotin et servir.



Les **CÉRÉALES COMPLÈTES** ou **SEMI-COMPLÈTES** sont plus riches en fibres, glucides complexes et sont plus rassasiantes. Ces bienfaits sont apportés par la conservation d'une partie du son, l'enveloppe des céréales. En cuisinant des produits céréaliers biologiques, privilégiez leurs formes complètes ou semi-complètes, très intéressantes sur le plan nutritionnel.



BOULETTES VÉGÉTARIENNES MAISON



Lentilles
Quinoa
Pois chiches



Toutes
saisons



100
personnes



Proposée par : **Thomas VITOUX**
Chef au Collège Madame d'Épinay de
Aulnoy-lez-Valenciennes (59)



Les INGRÉDIENTS

- Restes de légumes cuits : 3 kg
- Quinoa : 1 kg
- Pois chiches cuits : 500 g
- Lentilles : 1,5 kg
- Fromage râpé : 300 g
- Moutarde à l'ancienne : 200 g
- Graines de sésame : 200 g
- Chapelure : 1,5 kg
- Œufs : 1,5 L
- Ail : 300 g
- Oignons : 400 g
- Huile d'olive : 1 L
- Persil ou autre herbe aromatique
- Sel, poivre, épices (curry, curcuma, gingembre)

La Recette

1. Cuire les lentilles et le quinoa, refroidir et mixer. Mixer les légumes, les pois chiches, l'ail et les oignons.
2. Mélanger l'ensemble des ingrédients en prenant soin de conserver 1 kg de chapelure pour paner les boulettes. Laisser au frais.
3. Façonner des boulettes de 50 g environ et les passer dans la chapelure fine. Pulvériser de l'huile d'olive sur les boulettes constituées afin de donner une coloration à la cuisson.
4. Cuire à 150°C 20 à 25 min.



Georges-Éric VERMON, Producteur de quinoa et de légumineuses – Marcq-en-Barœul (59)

Sur l'EARL des Peupliers située sur la **Métropole Européenne de Lille**, Georges-Éric Vermon cultive des légumes et des produits secs. « J'ai commencé par le quinoa en 2018 puis continué avec les lentilles et le pois chiche ». Le quinoa, souvent apparenté aux céréales, « fait partie de la famille des betteraves et des épinards. Arrivée il y a quelques années en France, c'est une culture péruvienne » qui est adaptée au climat tempéré français. Le quinoa, semé en mai, est récolté fin août par « fauchage pour faciliter la récolte, parce que les cannes imbibées d'eau ne passent pas dans la batteuse. Mais je fauche quand c'est humide, le grain tombe moins et reste collé

à sa grappe. Si on le fait par temps sec, tout s'égrène. Je laisse les cannes assez hautes pour laisser passer l'air sous l'andain pour le séchage ». Ensuite les grains sont séparés des cannes par battage, ils sont ventilés, triés et brossés. Le brossage permet d'enlever la saponine, protection naturelle du quinoa qui donne de l'amertume.

Georges-Éric conditionne le quinoa en 5 kg et approvisionne des professionnels de la restauration collective. Il vend aussi à un grossiste « qui travaille avec la cuisine centrale de Lille ». Le quinoa est simple à cuisiner, il suffit de le rincer et de le mettre 15 à 20 min dans l'eau bouillante. Facile à



associer « le quinoa remplace très bien la semoule pour les taboulés ».

A retrouver sur
approlocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

BOULES DE PICOULAT AUX LENTILLES



Lentilles
Blé tendre



Été
Automne
Hiver



100
personnes



Proposée par : **Didier MAIER
DE TERGOULE**

Chef au Lycée Jean Rostand de Roubaix (59)



Région
Hauts-de-France



MEL
MÉTROPOLE
EUROPÉENNE DE LILLE

Les

INGRÉDIENTS

- Lentilles vertes : 5,2 kg
- Oignons : 1 kg
- Carottes : 750 g
- Échalotes : 750 g
- Ail haché : 500 g
- Persil frisé : 2 bouquets
- Coriandre : 2 bouquets
- Farine : 780 g
- Bouillon de légumes : 300 g
- Huile d'olive : 250 g

Pour la sauce provençale aux olives

- Oignons : 2,5 kg
- Céleri branche : 1 kg
- Ail : 500 g
- Carottes : 350 g
- Tomates concassées : 1 boîte 5/1
- Coulis de tomates : 1 boîte 3/1
- Sucre semoule ou miel : 100 g
- Bouillon de légumes : 8 L
- Huile d'olive : 30 cL
- Olives vertes rondelles : 1 boîte 3/1
- Badiane : 6 étoiles
- Thym/laurier : 1 bouquet
- Sel, poivre blanc, cannelle

La

Recette

Les boulettes

1. Rincer à l'eau les lentilles vertes. Les placer dans une casserole dans 4 fois leur volume d'eau. Ajouter 150 g de carottes en brunoise, les oignons, le bouquet garni et le bouillon de légumes. Porter à ébullition puis laisser 45 min à feu doux.
2. Éplucher les échalotes et l'ail, les passer au cutter. Tailler le reste des carottes en brunoise, les faire suer dans l'huile d'olive avec les échalotes et l'ail.
3. Égoutter les lentilles en les pressant fortement pour évacuer le maximum de jus. Les passer au cutter sans trop mixer.
4. Mettre les lentilles dans un gastro 2/1. Les additionner du mélange ail-échalotes-carottes, du persil haché, de la coriandre, de la farine et du sel, poivre, paprika pour bien relever. Mélanger délicatement.
5. Façonner avec les mains (ou avec une pince à glace) des boulettes de 5 cm de diamètre. Les déposer en bac gastro 1/1 très délicatement sans trop les serrer. Les napper de sauce et passer au four 15 min à 180°C. Réserver.

La sauce

1. Éplucher et hacher l'oignon, émincer la branche de céleri, tailler la carotte en brunoise. Les faire suer dans de l'huile d'olive. Y ajouter l'ail haché, la badiane, le bouquet garni, la cannelle, le sucre ou le miel, sel, poivre, puis les tomates concassées et le coulis de tomates. Verser le bouillon de légumes. Porter à ébullition et laisser réduire.
2. Ajouter les olives et laisser mijoter encore 10 min. Rectifier l'assaisonnement.



BURGER DE FLAGEOLETS BLANCS DES FLANDRES



Flageolets



Toutes
saisons



100
personnes



Proposée par : **Christophe LALLEMENT**
Chef au Lycée Agricole EPLEFPA des Flandres
de Dunkerque (59)



Les INGRÉDIENTS

- Flageolets secs type flageolets des Flandres ou Flageolets verts : 3 kg
- Oignons rouges : 1 kg
- Ail : 10 gousses
- Huile d'olive : 10 cL
- Chapelure : 1 kg
- Ketchup maison (ou prêt à l'emploi) : 1 kg
- Cumin : 40 g
- Piment d'Espelette, sel, poivre
- Thym, laurier et carottes pour la cuisson

La Recette

1. La veille, mettre à tremper les flageolets dans un grand volume d'eau.
2. Cuire les flageolets avec la garniture aromatique pendant 45 min. Saler en fin de cuisson.
3. Égoutter et retirer thym et laurier. Mixer avec l'ensemble des ingrédients jusqu'à obtenir une purée. Vérifier l'assaisonnement.
4. Sur une plaque de four ou dans un plat, déposer des boules d'environ 100 g de purée sur du papier sulfurisé et former des galettes de la taille des pains burgers.
5. Cuire au four pendant 10 min à 180°C.
6. Servir dans un pain à burger : partie basse avec le ketchup et sur la galette mettre des crudités de saison (chou, carottes et pissenlit blanc en hiver).



Avec les légumineuses, les céréales et les légumes, les galettes végétariennes se déclinent à l'infini. Retrouvez aussi la recette de burgers de lentilles vertes et pois chiches au maroilles d'**Éric COCQ** sur www.cuisinezleshautsdefrance.fr

André CHARLES, Producteur et président de l'Association Lingot du Nord – Merville (59)

L'Association Lingot du Nord créée en 1996 est l'organisme de défense et de gestion qui porte les labels du Flageolet vert et du Lingot du Nord.

« Aujourd'hui, on doit être une dizaine de producteurs en flageolets. [...] La majorité des producteurs de flageolets sont producteurs de Lingots » et se trouvent sur la Vallée de la Lys, englobant la **Communauté d'Agglomération de Béthune-Bruay Artois Lys Romane**, une partie de la **Métropole Européenne de Lille** et des Flandres. La production « se développe avec des personnes

qui se diversifient » comme à Leulinghem sur le territoire du **Parc Naturel Régional des Caps et Marais d'Opale**.

« Le Flageolet vert a le même itinéraire technique que le Lingot mais la récolte est 8 jours plus tôt. Il faut faire attention parce qu'un Flageolet une fois coupé va blanchir s'il reste trop longtemps au sol » ou s'il est trop mûr. « Le but est de le récolter vert pour le cahier des charges, il faut le mettre en perroquet (cf photographie) assez rapidement pour qu'il garde sa couleur ». Le Label Rouge garantit « la qualité du



produit avec des tests hédoniques par rapport aux produits standards ». Le grain est plus gros, fondant et « la peau plus fine du fait du mode de séchage, ce n'est pas un séchage rapide » comme les produits standards.

CORDON BLEU FALAFEL CHEDDAR ET TOMATES CONFITES



Pois chiches



Printemps



100 personnes



Proposée par : **Cyril VERMEERSCH et Arnaud POULET**

Chef et cuisinier au Lycée Mariette de Boulogne-sur-Mer (62)



Les INGRÉDIENTS

- Pois chiches : 5 kg
- Cheddar tranchettes : 100
- Tomates confites : 2 kg
- Fanons de radis : 2 bottes
- Oignons : 500 g
- Piments doux : 300 g
- Ail : 250 g
- Bicarbonate : 100 g
- Coriandre : 80 g
- Cumin : 30 g
- Persil plat : 5 bouquets
- Sel, poivre

La Recette

1. Laisser tremper les pois chiches la veille dans de l'eau froide.
2. Le lendemain bien les égoutter puis les hacher.
3. Hacher les oignons, l'ail, les fanons, les piments doux et le persil plat. Incorporer le mélange aux pois chiches et bien mélanger. Ajouter le sel, le poivre, le cumin, la coriandre et le bicarbonate de soude. Une fois le mélange bien homogène, le réserver au frais 30 min.
4. Disposer des emportées pièces de diamètre 9 cm avec une hauteur de 4 cm. Garnir de préparation sur un bon centimètre environ et bien tasser. Ajouter la tranchette pliée en deux et deux morceaux de tomates confites. Ajouter 1 cm de préparation sur le fromage et les tomates. Bien tasser l'ensemble.
5. Cuire en friteuse à 180°C pendant 2 min 30.



Le bicarbonate alimentaire favorise la digestion des légumineuses. Ajoutez-en aux préparations ou au début de leur cuisson.

GRATIN DE LINGOTS DU NORD



Haricots blancs



Été
Automne



100
personnes



Proposée par : **Les chefs du territoire**
de la **Communauté d'Agglomération**
de **Béthune-Bruay Artois Lys Romane (62)**



Les INGRÉDIENTS

- Haricots blancs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 12 kg
- Tomates fraîches ou pelées : 19 kg
- Gousses d'ail : 400 g
- Oignons rouges : 20
- Fromage à râper (Pavé des Flandres, Mimolette, Comté, Gruyère, Emmental.) : 600 g
- Huile d'olive : 200 g
- Thym, laurier
- Sel, poivre

La Recette

1. La veille, mettre à tremper les haricots dans un récipient rempli d'eau.
2. Le lendemain, égoutter les haricots et les mettre dans un faitout, recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser cuire 45 à 50 min à petit feu. Les haricots doivent être bien tendres.
3. Pendant ce temps, dans une sauteuse, mettre l'huile d'olive, verser les tomates coupées en morceaux et leur jus, ajouter l'ail écrasé, les oignons rouges émincés, le thym, le laurier, sel et poivre. Laisser réduire et mijoter la sauce 15 min.
4. Une fois les haricots cuits, les égoutter. Ensuite, les incorporer à la sauce tomate. Bien mélanger le tout.
5. Mettre dans des plats à gratin, ajouter le fromage râpé et faire gratiner dans un four préchauffé à 180°C pendant 10 min.



Laurent RAECKELBOOM, Producteur de Lingots du Nord – Calonne-sur-la-Lys (62)

Au cœur de la Vallée de la Lys, berceau du Lingot du Nord, Laurent Raeckelboom a repris sur la **Communauté d'Agglomération de Béthune-Bruay Artois Lys Romane** (CABBALR) une partie de l'exploitation familiale pour cultiver ce fameux haricot blanc. « *Le Label Rouge et sa charte avaient été développés par mes parents et d'autres personnes en association, j'ai simplement continué* ».

Laurent sème début mai les variétés autorisées pour faucher en septembre. Les lingots, encore sur tiges, sont « *laissés quelques jours*

sur le terrain puis sont rassemblés et mis sur les perroquets » pendant 15 jours. « *La mise en perroquets fait partie de la charte de qualité, le séchage naturel et le battage un mois avant la commercialisation également, c'est pour cela que le battage est étalé. Le haricot garde ses qualités* ».

Laurent vend ses Lingots en sac de 5 et 10 kg. Il a travaillé avec un collègue à Hénin-Beaumont « *le chef était très content car il avait une bonne texture, ça fait plaisir* ». Avec la CABBALR, il a fait visiter son exploitation à des chefs qui ont cuisiné ses



produits : houmous, mousse au chocolat à l'aquafaba et le gratin de Lingots du Nord.

A retrouver sur

aplocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

HACHIS PARMENTIER VÉGÉTARIEN DE PATATES DOUCES ET POIS CHICHES



Pois chiches

Été
Automne100
personnes

Proposée par : **David ROSE**
Chef au Lycée Professionnel
Jules Verne d'Étaples (62)



Région
Hauts-de-France

Les INGRÉDIENTS

- Patates douces : 12 kg
- Pois chiches : 6 kg
- Tomates : 2,5 kg
- Bleu brique : 1,5 kg
- Crème de coco : 1,5 L
- Échalotes : 400 g
- Huile de sésame : 10 cL
- Tamari ou sauce soja : 10 cL
- Sel, poivre

La Recette

1. Éplucher les patates douces, les couper en gros cubes et les cuire en vapeur environ 20 min.
2. Éplucher et hacher les échalotes. Les faire suer, ajouter les pois chiches concassés. Incorporer les tomates coupées en dés. Laisser cuire 10 min. Assaisonner.
3. Une fois les patates douces cuites, les écraser pour obtenir une purée. Ajouter la crème de coco et assaisonner.
4. Couper le bleu en dés.
5. Monter le parmentier : une couche de la préparation pois chiches-tomates, une couche de patate douce et répartir ensuite les cubes de bleu sur le hachis parmentier.
6. Cuire à four moyen (180°C) pendant 20 min.
7. Vous pouvez agrémenter de ciboulette ciselée et de graines de courge.



Jean-Paul DELILLE, Producteur de lentilles et de pois chiches bio – Brunémont (59)



Jean-Paul et Michel Delille, père et fils, travaillent ensemble sur l'EARL des Blancs Moutons en agriculture biologique depuis 2014. C'est un peu par hasard que la famille Delille se lance dans les productions de lentilles en 2016 puis de pois chiches en 2020.

Ce sont des cultures peu exigeantes qui se sèment en mars-avril et se récoltent en juillet-août. « *La lentille pousse tout le temps et fait des étages, quand les étages du bas commencent à s'égrener, il faut récolter* ». En revanche « *il faut être musicien pour le pois*

chiche, quand ça joue les maracas, on peut récolter » indique Jean-Paul en secouant sa plante. Vient ensuite l'étape de séchage-ventilation, entre 24 et 36 h pour la lentille « *avec un montage secret Delille* », et celle de triage, plus laborieuse, avec trois passages de tri.

La famille Delille conditionne elle-même, en 10 kg pour la restauration collective, et commence à faire des pois chiches en bocaux. Elle travaille avec la restauration collective depuis 2019 avec le site approlocal.fr. La famille a accueilli des chefs situés sur le Parc



Naturel Régional Scarpe-Escaut pour une visite de son exploitation.

A retrouver sur

approlocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

LASAGNES AUX LÉGUMES ET LENTILLES CORAIL



Lentilles
Blé dur
Blé tendre



Été
Automne



100
personnes



Proposée par : **Jacques GRUSON**
Responsable du restaurant municipal Schuman
de Saint-André-Lez-Lille (59)



Les INGRÉDIENTS

- Concassé de tomates : 4 kg
- Concentré de tomates : 1 boîte
- Courgettes : 3 kg
- Aubergines : 3 kg
- Oignons : 1,5 kg
- Feuilles de lasagnes : 1,5 kg
- Lentilles corail : 1 kg
- Gruyère : 750 g
- Ail : 500 g
- Sel, poivre, sucre

Pour la béchamel

- Lait : 8,5 L
- Beurre : 750 g
- Farine : 750 g
- Muscade, sel, poivre

La Recette

1. Faire revenir tous les légumes en morceaux.
2. Préparer la béchamel : préparer le roux avec le beurre et la farine, en parallèle faire chauffer le lait et y ajouter la muscade, le sel et le poivre. Quand le lait frémit, l'ajouter au roux.
3. Monter les lasagnes : mettre une couche de feuilles de lasagnes, une couche de légumes, parsemer de lentilles corail avec un peu de jus de cuisson, ajouter de la béchamel puis remettre une couche de feuilles de lasagnes. Répéter l'opération deux fois.
4. Finir par une couche de feuilles de lasagnes et ajouter le gruyère. Cuire à 180°C.



Ludovic BLONDEL, Chef de cuisine au Collège Gabriel de la Gorce - Hucqueliers (62)

Le chef Ludovic Blondel propose cette recette en ajoutant de la couleur avec des poivrons rouges et verts mais aussi une odeur typique des Hauts-de-France en gratinant les lasagnes de morceaux de Ma-rouilles. Cette recette de lasagnes est servie aux convives du collège dans le cadre d'un

groupe projet sur les menus végétariens. En effet, avec Ludovic Blondel, plusieurs chefs du territoire de Hucqueliers-Fruges situé sur le **département du Pas-de-Calais** échangent sur leurs expériences des menus végétariens et y travaillent ensemble. Ils se réunissent dans le cadre de ce projet

pour innover et proposer à leurs convives un menu végétarien intégrant des lentilles, des fruits et légumes de saison et de la fécule de maïs. Comme le dit **Marc Perrault, chef de l'IME Robert Mériaux de Rang-du-Fliers**, le menu végétarien « *il ne faut pas y aller seul, il faut que ce soit un élan collectif* ».

MIJOTÉ DE PATATES DOUCES ET HARICOTS BLANCS



Haricots blancs



Toutes saisons



100 personnes



Proposée par : **Éric COCQ**
 Chef au Lycée Polyvalent Beaupré de
 Haubourdin (59)
www.cuisinezleshautsdefrance.fr

Région
Hauts-de-France

Les INGRÉDIENTS

- Patates douces : 13,6 kg
- Haricots blancs secs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 13,6 kg
- Tomates pelées concassées : 2 boîtes 5/1
- Ail : 500 g
- Oignons émincés : 2 kg
- Paprika : 100 g
- Cannelle moulue : 35 g
- Piment d'Espelette AOP : 35 g
- Huile olive vierge extra : 25 cL
- Muscade moulue : 35 g
- Coriandre fraîche
- Sel, poivre

La Recette

1. S'ils sont secs, la veille, faire tremper les haricots blancs. Le lendemain, les égoutter et les rincer à grande eau. Mettre à cuire dans un faitout recouvert d'eau, avec un bouquet garni et une pincée de gros sel. Laisser mijoter entre 1 h et 1 h 15 min. Laisser refroidir et égoutter.
2. Couper les patates douces en bâtonnets.
3. Mettre tous les ingrédients dans la marmite.
4. Laisser cuire 30 min environ à feu moyen et à couvert.
5. Rectifier l'assaisonnement et servir chaud.
6. Ajouter de la coriandre fraîche ciselée au moment du dressage.



MOUSSAKA VÉGÉTARIENNE



Pois chiches
Blé dur
Blé tendre



Été
Automne



100
personnes



Proposée par : **David ROSE**

Chef au Lycée Professionnel
Jules Verne d'Étaples (62)



Les INGRÉDIENTS

- Aubergines : 19
- Coulis de tomates : 7 kg
- Boulgour : 2,3 kg
- Pois chiches : 2,5 kg
- Emmental râpé : 700 g
- Échalotes : 700 g
- Huile d'olive : 400 g
- Ail : 50 g
- Sauge fraîche : 20 g
- Gros sel, sel et poivre

Pour la béchamel

- Lait : 5 L
- Farine : 500 g
- Margarine végétale : 500 g
- Parmesan : 1 kg



La Recette

1. Détailler sans les éplucher, les aubergines en rondelles. Émincer finement les échalotes et hacher l'ail.
2. Débarrasser les aubergines, les badigeonner à l'huile et les rôtir au four 8 à 10 min.
3. Sauter rapidement dans la moitié de la matière grasse frémissante, les échalotes. Ajouter la sauge, le coulis de tomates, assaisonner et faire mijoter 3 min. Réserver.
4. Faire revenir les pois chiches, préalablement concassés avec l'ail, et laisser mijoter dans la sauce tomate 10 min. Ajouter le boulgour hors du feu. Assaisonner.
5. Réaliser la sauce béchamel, réserver au chaud.
6. Monter la moussaka : couche d'aubergines, préparation pois chiches-tomates-boulgour, couche d'aubergines puis sauce béchamel.
7. Cuire à four moyen (160°C) pendant 35 à 40 min.

SAS Graines en Nord, Producteurs de pois jaunes et de lentilles – Ostreville (62)

Revenus sur leurs exploitations familiales respectives, François Cannesson et Eléonore Verhaeghe, Simon Prin, Hélène et Martin Gosse de Gorre, créent la SAS Graines en Nord début 2021. « L'objectif de la SAS était d'avoir un projet ensemble, [...] de recréer le lien avec les personnes qui consomment et de gérer tout de A à Z sur les cultures » contrairement aux cultures industrielles historiquement présentes sur les exploitations. « On s'est mis à produire des légumineuses sans produits phytosanitaires » comme le pois jaune, « la culture fixe l'azote de l'air pour le

revenir au sol et c'est fabuleux pour nous ». Proche du pois chiche, le pois jaune est plus adapté à l'humidité du sud du département du Pas-de-Calais où se trouve la SAS. « Il est plus simple à cuisiner [...] il n'y a pas besoin de 24 h de trempage mais de 1 h pour 40 min de cuisson, il reste ferme avec un goût assez doux ».

Les cinq producteurs sont demandeurs pour « rencontrer les chefs, connaître leurs besoins, évoluer sur les produits et faire de l'animation auprès des élèves ». Ils sont allés à la rencontre d'un chef de restauration collective



qui a été surpris de la diversité des recettes. Ils en ont plusieurs en stock : gratin de pois jaunes à la grecque ou salade de pois jaunes au pesto.

- 👉 Toutes les recettes réalisées avec des pois chiches se déclinent avec les pois jaunes.

A retrouver sur
approlocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

ONE POT D'ÉTÉ QUINOA ET HARICOTS BLANCS



Haricots blancs
Quinoa



Été
Automne



100
personnes



Proposée par : **Sandy DETIENNE et LUC DREGER**

www.cuisinezleshautsdefrance.fr

Les INGRÉDIENTS

- Haricots blancs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 10 kg cuits ou frais (secs : 5 kg)
- Quinoa : 5 kg
- Poivrons rouges : 6 kg
- Têtes d'ail : 6
- Pousses d'épinard : 3,5 kg
- Oignons : 2,5 kg
- Huile d'olive : 20 cL
- Origan : 250 g ou 5 bouquets frais
- Bouillon de légumes frais : 18 L
- Tomates (en saison) : 3,5 kg
- (Hors saison : potiron, butternut, potimarron...)
- Bicarbonate alimentaire : 2 c à s
- Sel, poivre, gros sel

La Recette

1. S'ils sont secs, la veille, faire tremper les haricots blancs. Le lendemain, les égoutter et les rincer à grande eau. Mettre à cuire dans un faitout recouvert d'eau, avec un bouquet garni et une pincée de gros sel. Laisser mijoter entre 1 h et 1 h 15. Laisser refroidir et égoutter.
2. Éplucher et émincer les oignons. Ouvrir en deux et épépiner les poivrons. Les émincer finement. Éplucher et écraser l'ail. Bien rincer le quinoa à grande eau. Laver et couper les tomates en gros dés.
3. Dans une sauteuse, faire revenir oignons et poivrons dans de l'huile d'olive chaude pendant 5 min.
4. Ajouter l'ail, le quinoa, l'origan séché (s'il est frais, l'ajouter avec les épinards en fin de cuisson), les tomates et mouiller avec le bouillon de légumes. Porter à ébullition, assaisonner, couvrir et cuire à feu doux pendant 15 min.
5. Ajouter les haricots blancs et les épinards. Finir de cuire 3 min.
6. Servir bien chaud.



Du côté des signes officiels de la qualité et de l'origine dans les Hauts-de-France :

- **68** exploitations cultivent des légumineuses bio¹

- **601** exploitations cultivent des céréales bio¹

- **18** exploitations cultivent des Lingots du Nord²
dont **8** produisent aussi des Flageolets verts²



¹Agence Bio 2020

²Observatoire économique des SIQO en Hauts-de-France, 2019

PALET VÉGÉTARIEN



Haricots blancs
Pois chiches
Avoine



Été
Automne



100
personnes



Proposée par : **Virginie WALKENS**
Cheffe au Collège Jean Lemaire
de Belges de Bavay (59)



Les INGRÉDIENTS

- Haricots blancs type Haricots de Soissons ou Lingots du Nord : 1,7 kg
- Pois chiches : 1,7 kg
- Oignons rouges : 700 g
- Poivrons verts : 1 kg
- Carottes : 1 kg
- Ail : 200 g
- Flocons d'avoine : 1,2 kg
- Chapelure : 1,2 kg
- Fromage râpé : 800 g
- Persil
- Sel, poivre, curry ou piment

La Recette

1. Mixer les pois chiches et les haricots blancs préalablement égouttés sans les réduire en purée. Réserver.
2. Laver, éplucher puis émincer très finement les poivrons, les oignons, les carottes et l'ail. Faire revenir ce mélange dans l'huile d'olive et refroidir.
3. Mélanger la mixture pois chiches-haricots blancs avec les épices, la chapelure, les flocons d'avoine, le fromage et le mélange poivrons-carottes-oignons-ail.
4. Former des galettes, les cuire 5 min par face. Cette galette peut également être servie en burger végétarien.



Virginie WALKENS, Cheffe au collège Jean Lemaire de Belges - Bavay (59)

Sur le **Parc Naturel Régional de l'Avesnois**, Virginie Walkens propose des plats végétariens à chaque repas aux collégiens et lycéens. « On leur a fait découvrir au fur et à mesure, [...] il faut commencer un petit peu par un petit peu, c'est comme le bouche-à-oreille dans un restaurant ». L'introduction des repas végétariens a été bien perçue par les élèves « il y en a de plus en plus parce qu'on ne leur impose pas [...] le choix est important surtout à leurs âges ». Ainsi, de 20 repas préparés au début, l'équipe en prépare aujourd'hui 150.

Virginie découvre progressivement ce qu'apprécient les élèves et s'y adapte. « Ils adorent le fait-maison, on essaie de se baser sur des aliments qu'ils aiment et qu'ils connaissent [...] au fur et à mesure on rajoutera des choses plus pointilleuses ». Elle travaille aussi les épices et les textures : « l'apparence fait énormément, il faut que ce soit bien doré, qu'il y ait de la couleur ». Au sein de l'équipe « tout le monde participe et s'intéresse beaucoup, régulièrement des collègues font des recherches » de recettes



et essaient de réutiliser les restants de production. « On cherche tout le temps pour que ce soit le plus varié possible, il faut éviter de lasser ». Le menu végétarien : « une fois que l'on s'y est intéressé, on se rend compte que c'est très ouvert ».

TIAN DE LENTILLES AUX CHOUX DE BRUXELLES ET MOUSSE DE POTIRON



Lentilles
Noisettes
Noix



Automne
Hiver



100
personnes



Proposée par : **Pascal BOULAY**

Chef au Lycée Professionnel Pierre Joseph
Fontaine d'Anzin (59)



Les

INGRÉDIENTS

- Lentilles : 4 kg
- Choux de Bruxelles crus : 1 kg
- Potiron : 3 kg
- Lait : 4 L
- Crème liquide 30 % : 3 L
- Blancs d'œufs : 10
- Oignons : 1 kg
- Noisettes : 500 g
- Noix : 500 g
- Beurre : 500 g
- Oignons frits : 200 g
- Vinaigre de framboise, huile de colza
- Sel, poivre

La

Recette

1. Faire suer les oignons émincés avec le beurre. Ajouter les lentilles, mettre de l'eau et du sel.
2. Laisser cuire 30 min. Égoutter et faire refroidir.
3. Mettre à cuire le potiron avec le lait. Après cuisson mixer le potiron et refroidir.
4. Monter la crème en chantilly et monter les blancs d'œufs avec une pincée de sel.
5. Mélanger le potiron d'abord avec la crème puis avec les blancs. Réserver au froid.
6. Confectionner la vinaigrette.
7. Torrifier les noisettes et noix, les concasser.
8. Émincer finement les choux de Bruxelles et mélanger avec les lentilles, les noix et noisettes. Assaisonner avec la vinaigrette.
9. Monter dans un cercle les lentilles et pocher dessus la mousse de potiron. Parsemer d'oignons frits.



TOURTE AUX LÉGUMES ET SALADE DE CHICONS À LA CHICORÉE



Lentilles
Blé tendre



Autonne
Hiver



100
personnes



Proposée par : **Marc PERRAULT**
Chef à l'IME Robert Mériaux de Rang-
du-Fliers (62)



Les INGRÉDIENTS

- Pâtes feuilletées Ø 22 cm : 13
- Pâtes feuilletées Ø 30 cm : 13
- Jaunes d'œufs : 13
- Endives : 39
- Chicorée : 13 c à c

Pour la garniture

- Carottes : 2 kg
- Lentilles : 2,6 kg
- Céleris boules : 6
- Blancs de poireaux : 26
- Oignons : 1,3 kg
- Bière de garde : 3,9 L
- Beurre : 1,3 kg

Pour l'appareil à crème prise salé

- Crème liquide 33 % : 7,8 L
- Jaunes d'œufs : 39
- Œufs entiers : 39
- Mimolette râpée : 1,3 kg
- Curry, sel, poivre

La Recette

1. Beurrer les moules à manquer de 22 cm de diamètre et foncer avec les disques de pâtes feuilletées de 30 cm de diamètre.
2. Éplucher et laver tous les légumes. Émincer les blancs de poireaux, tailler en brunoise les carottes, oignons et céleris boules. Étuver tous les légumes au beurre puis ajouter les lentilles. Mouiller avec la bière de garde et laisser cuire doucement.
3. Confectionner l'appareil à crème prise salé en réunissant les ingrédients et mélanger.
4. Déposer les légumes cuits dans les moules foncés et les recouvrir avec l'appareil à crème prise. Recouvrir le tout avec les seconds disques de feuilletage.
5. Dorer les tourtes et mettre à cuire au four à chaleur tournante à 170°C pendant 40 min.
6. Démouler et servir avec une salade d'endives assaisonnée avec une vinaigrette à la chicorée.

Marc PERRAULT,
Chef à l'Institut Médico-Éducatif Robert Mériaux
Rang-du-Fliers (62)

À l'IME de Rang-du-Fliers sur le **département du Pas-de-Calais**, c'est le chef Marc Perrault et son équipe qui préparent les 80 repas quotidiens. Le chef a vite accepté le défi du menu végétarien et le cuisine une fois par semaine en choix unique. « Dans mon esprit, il était hors de question de partir sur des produits finis [...] il faut absolument se remettre à cuisiner ». « On y est allé surtout avec le goût » en plus des formes et des couleurs, « ça fonctionne [...] les jeunes accrochent, c'est au niveau de l'adulte que l'on a des réticences ». « Le menu végétarien ne prend pas plus de temps en confection mais en conception. Je ne dis pas que ça a été gagné du premier coup et que du jour au lendemain on a tout révolutionné. Toutes les semaines il faut se remettre en question. Pour moi c'est le côté intéressant du travail ».

Marc conseille de « démarrer par des petites bouchées à goûter, faire des essais ». De formation hôtelière, le chef est à l'aise pour chercher et innover : « c'est à nous de donner un coup de main au travers de nos idées et notre formation pour essayer d'intégrer ces menus végétariens ». Pour lui, il est important d'échanger entre chefs, avec les partenaires et les fournisseurs pour mettre en valeur leurs produits. Alors le menu végétarien : « on subit ou on bosse dessus ? »



BROWNIE AUX FLOCONS D'AVOINE



Avoine
Blé tendre



Toutes
saisons



100
personnes



Proposée par : **Céline DUTRUAUX**
Cheffe au Collège Boris Vian de
Coudekerque-Branche (59)



Les

INGRÉDIENTS

- Flocons d'avoine : 1,2 kg
- Boisson végétale (avoine, épeautre, riz, coco, ...) : 1,5 L
- Farine : 600 g
- Cacao : 200 g
- Levure : 5 sachets
- Beurre de cacahuètes : 600 g
- Miel ou sucre : 1 kg
- Œufs : 10
- Pépites de chocolat : 1 kg



La

Recette

1. Mélanger les flocons d'avoine, la farine, le cacao et la levure dans un récipient. Ajouter la boisson végétale et mélanger.
2. Ajouter le beurre de cacahuètes, le miel (ou sucre), les œufs et les pépites de chocolat. Mélanger.
3. Mettre dans un petit gastro avec du papier sulfurisé. Cuire à 180°C pendant 20 min. Laisser refroidir puis déguster.

COOKIES AUX POIS CHICHES



Pois chiches
Blé tendre



Toutes
saisons



100
personnes



Proposée par : **Céline DUTRUAUX**
Cheffe au Collège Boris Vian de
Coudekerque-Branche (59)



Les

INGRÉDIENTS

- Pois chiches : 2,5 kg
- Beurre de cacahuètes : 1,25 kg
- Sucre : 1 kg
- Farine : 300 g
- Levure : 5 sachets
- Huile de coco : 200 g
- Lait : 500 g



La

Recette

1. Mixer les pois chiches pour obtenir une purée. Y incorporer le beurre de cacahuètes et le sucre.
2. Dans un autre récipient, mélanger la farine et la levure. L'incorporer dans la première préparation. Ajouter l'huile de coco et le lait.
3. Faire des boules de 60 g environ et les plaquer sur papier sulfurisé. Enfourner à 180°C pendant 20 min.
4. Laisser refroidir avant de déguster.

CRÈME BRÛLÉE POIS CHICHES ET FRAISES



Pois chiches



Été

100
personnes

Proposée par : **Philippe BATAILLE**
Chef au Collège Jacques Brel de Fruges (62)



Les

INGRÉDIENTS

- Œufs liquides : 4 L
- Sucre : 1,6 kg
- Crème liquide : 7,1 L
- Pois chiches : 400 g
- Fraises : 1 kg
- Vanille
- Lait

La

Recette

1. Cuire dans l'eau et un peu de lait les pois chiches pendant 1 h 20.
2. Laver et équeuter les fraises, les réserver sur un papier à usage unique.
3. Blanchir les œufs et le sucre au fouet. Chauffer la crème avec la vanille jusqu'à ébullition. Verser la crème sur les œufs blanchis en mélangeant au fouet.
4. Après cuisson, rincer les pois chiches et les passer au cutter pour obtenir des brisures. Les incorporer à l'appareil.
5. Remplir les ramequins et y déposer les fraises coupées en deux ou trois. Cuire au four 25 min à 150°C au bain-marie.



FLAN DE FLOCONS D'AVOÏNE ET GRAINES DE COURGE CARAMÉLISÉ À LA VERGEOISE

Avoine
Graines de courgeToutes
saisons100
personnes

Proposée par : **Denis CELISSE**
Chef au Lycée Darchicourt de
Hénin-Beaumont (62)



Les

INGRÉDIENTS

- Lait : 5 L
- Crème fraîche épaisse : 5 kg
- Flocons d'avoine : 1 kg
- Vergeoise : 2 kg
- + 500 g pour caraméliser
- Agar-agar : 100 g
- Graines de courge : 1 kg

La

Recette

1. Mettre le lait et la crème à chauffer dans une marmite, ajouter la vergeoise. Dès ébullition, ajouter l'Agar-agar et laisser cuire encore quelques instants. Hors du feu, mettre les flocons d'avoine.
2. En parallèle, torrifier au four à 200°C pendant 5 min les graines de courge.
3. Prendre des ramequins résistants à la chaleur, mettre les graines de courge au fond et y déposer la crème.
4. Laisser refroidir en cellule de refroidissement pendant un cycle.
5. Verser la vergeoise et la brûler comme une crème brûlée.



FONDANT AU CHOCOLAT ET HARICOTS BLANCS



Haricots blancs
Noix



Toutes
saisons



100
personnes



Proposée par : **David ROSE**
Chef au Lycée Professionnel
Jules Verne d'Étaples (62)



Les

INGRÉDIENTS

- Haricots blancs cuits : 3 kg
- Chocolat au lait : 2,4 kg
- Sucre roux : 800 g
- Huile de coco : 400 g
- Œufs : 36
- Cerneaux de noix : 1 kg

La

Recette

1. Préchauffer le four à 170°C.
2. Rincer les haricots blancs et les mixer avec le sucre et l'huile.
3. Faire fondre le chocolat au bain-marie (ou au four). Mélanger la pâte de haricots blancs obtenue et le chocolat fondu, ainsi que les œufs.
4. Mixer à nouveau pour obtenir une pâte fine si besoin. Ajouter ensuite les cerneaux de noix.
5. Mouler la pâte, soit en individuelle, soit en plaque gastro. Cuire 20 à 25 min au four.
6. Laisser refroidir. Il est possible de servir ce fondant avec une crème anglaise.



GÂTEAU AU CHOCOLAT AUX FLOCONS D'AVOINE



Avoine



Printemps
Été



100
personnes



Proposée par : **Thierry MORELLE**
Chef au Lycée Pierre Mendès France de
Péronne (80)



Les

INGRÉDIENTS

- Lait de coco : 4 kg
 - Chocolat noir : 2 kg
 - Flocons d'avoine : 3 kg
 - Sucre semoule : 500 g
- Pour le coulis
- Fruits rouges : 2 kg
 - Sucre : 1 kg
 - Jus de citron : 2 citrons

La

Recette

1. Faire bouillir le lait de coco, verser le sucre et le chocolat coupé en petits morceaux. Mélanger pour dissoudre le chocolat. Laisser refroidir à température ambiante.
2. Ajouter les flocons d'avoine et mélanger.
3. Dans trois gastronomes ou dans des cadres à pâtisseries, placer une feuille de papier cuisson au fond. Verser l'appareil, tasser et lisser.
4. Mettre au réfrigérateur au moins 4 h.
5. Couper en carrés ou en triangles.
6. Servir avec le coulis de fruits rouges préalablement préparé ou un coulis d'abricots.



GAILLETTES AU CHOCOLAT



Pois chiches

Printemps
Été100
personnesProposée par : **Marc PERRAULT**
Chef à l'IME Robert Mériaux
de Rang-du-Fliers (62)62 **Pas-de-Calais**
Mon Département

Les

INGRÉDIENTS

• Chocolat noir 70 % :	3 kg	• Jaunes d'œufs :	60
• Courgettes :	3,7 kg	• Amandes en poudre :	3 kg
• Pois chiches :	2 boîtes 5/1	• Féculé de pommes de terre :	850 g
• Sucre :	2,5 kg	• Féculé de maïs :	850 g
+ 2,5 kg pour le caramel		• Levure chimique :	12 sachets



La

Recette

1. Égoutter les pois chiches et réserver le jus. Sécher une partie des pois chiches au four durant 20 min à 120°C, le restant peut être utilisé dans une autre recette.
2. Casser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie.
3. Laver, éplucher et râper les courgettes. Ajouter les courgettes dans le chocolat fondu.
4. Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs à la préparation, le sucre, les amandes, les féculés de pommes de terre et de maïs et la levure.
5. Monter le jus de pois chiche façon blancs en neige au batteur. Les incorporer délicatement à la préparation.
6. Beurrer les moules puis verser la pâte. Enfourner à 180-200°C pendant 30 min.
7. Après cuisson, démouler sur une grille et découper des gallettes individuelles.
8. Enrober les pois chiches de caramel et en décorer les gallettes.

MOUSSE AU CHOCOLAT VÉGÉTALIENNE



Pois chiches

Toutes
saisons100
personnesProposée par : **Aurélié CHOMBART**
Cheffe au Lycée Professionnel Lavoisier de
Roubaix (59)Région
Hauts-de-France **MEL**
MÉTROPOLE
LAVOISIER DE ROUBAIX

Les

INGRÉDIENTS

• Jus de pois chiches :	2,6 kg
• Chocolat noir palets 44 % :	2,6 kg
• Sucre semoule :	500 g

La

Recette

1. Faire monter au batteur le jus de pois chiches tempéré (attention s'il est frais il fige de suite) avec le sucre comme pour monter des blancs en neige.
2. Ajouter délicatement le chocolat fondu, pas trop chaud.
3. Verser les mousses dans des coupes.
4. Laisser au frais minimum 2 h.



PANCAKES AUX FLOCONS D'AVOINE ET MOUSSE DE POMME



Avoine
Blé tendre



Printemps
Automne
Hiver



100
personnes



Proposée par : **David DESTRES**
Chef au Lycée Polyvalent Camille CLaudel
de Fourmies (59)



Les

INGRÉDIENTS

- Flocons d'avoine : 1,5 kg
- Farine : 1,2 kg
- Lait : 3 L
- Œufs : 20
- Levure chimique : 10 sachets
- Sucre vanillé : 10 sachets
- Cannelle

Pour la mousse à la pomme

- Pommes : 8 kg
- Blancs d'œufs : 40 (1,2 L)
- Agar-agar : 100 g
- Cannelle : 40 g
- Sucre vanillé



La

Recette

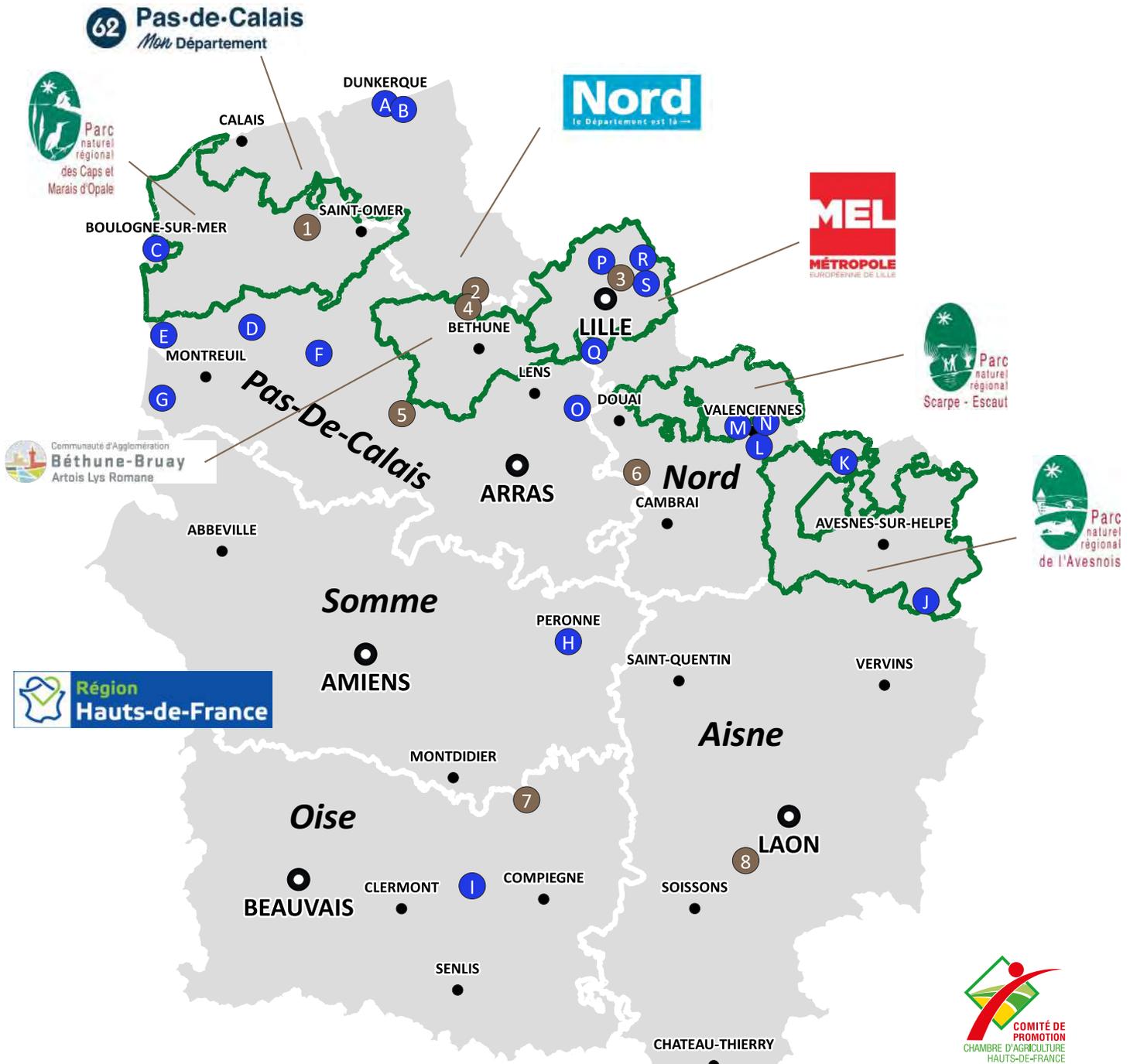
La pâte à pancakes

1. Dans un blender ou un mixeur, affiner les flocons d'avoine, ajouter la farine, la levure et le sucre vanillé.
2. Battre les œufs et y ajouter le lait. Mélanger avec les flocons d'avoine et donner des impulsions afin d'obtenir une pâte homogène (consistance plus épaisse que la pâte à crêpe).
3. Cuire sur une poêle bien chaude et antiadhésive, l'équivalent d'une petite louche par pancake.
4. À l'apparition de petites bulles à la surface, retourner les pancakes et laisser cuire 1 à 2 min.
5. Réserver sur assiette.

La mousse à la pomme

1. Éplucher les pommes et les couper en morceaux. Les faire cuire avec un peu de beurre et du sucre vanillé dans une casserole à couvert 15 min avec un peu d'eau. Obtenir des pommes fondantes.
2. Diluer l'Agar-agar dans un peu d'eau puis verser sur les pommes.
3. Ajouter la cannelle et laisser cuire 2 à 3 min.
4. Mixer le tout afin d'obtenir une compote lisse, puis laisser tiédir.
5. Monter les blancs en neige très ferme et les ajouter à la compote, incorporer délicatement.
6. Dresser en verrine ou autre. Laisser refroidir au frais au moins 2 h.
7. Servir en accompagnement des pancakes.

Merci à tous les partenaires, professionnels de la restauration collective et producteurs qui ont contribué à la réalisation de ce livret.



- A** Christophe Lallement, Lycée Agricole EPLEFPA des Flandres, *Dunkerque*
- B** Céline Dutruaux, Collège Boris Vian, *Coudekerque-Branche*
- C** Cyril Vermeersch, Arnaud Poulet, *Lycée Mariette, Boulogne-sur-Mer*
- D** Ludovic Blondel, Collège Gabriel de la Gorce, *Hucqueliers*
- E** David Rose, Lycée Professionnel Jules Verne, *Étaples*
- F** Philippe Bataille, Collège Jacques Brel, *Fruges*
- G** Marc Perrault, IME Robert Mériaux, *Rang-du-Fliers*
- H** Thierry Morelle, Lycée Pierre Mendès France, *Péronne*
- I** Jérôme Billore, Collège Abel Didelet, *Estrées-Saint-Denis*
- J** David Destres, Lycée Camille Claudel, *Fourmies*
- K** Virginie Walkens, Collège Jean Lemaire de Belges, *Bavay*
- L** Thomas Vitoux, Collège Madame d'Épinay, *Aulnoy-lez-Valenciennes*
- M** Pascal Boulay, Lycée Professionnel Pierre Joseph Fontaine, *Anzin*
- N** Jérôme Beth, Restaurant communal, *Anzin*
- O** Denis Celisse, Lycée Darchicourt, *Hénin-Beaumont*
- P** Jacques Gruson, Restaurant municipal Schuman, *Saint-André-Lez-Lille*
- Q** Éric Cocq, Lycée Polyvalent Beaupré, *Haubourdin*
- R** Aurélie Chombart, Lycée Professionnel Lavoisier, *Roubaix*
- S** Didier Maier De Tergoule, Lycée Jean Rostand, *Roubaix*

- 1** EARL Nortbert, *Mentque-Norbécourt*
- 2** Association du Lingot du Nord, *Merville*
- 3** EARL des Peupliers, *Marcq-en-Barœul*
- 4** Laurent Raeckelboom, *Calonne-sur-la-Lys*
- 5** SAS Graines en Nord, *Ostreville*
- 6** EARL des Blancs Moutons, *Brunémont*
- 7** Marie Delignières, *Canny-sur-Matz*
- 8** Coopérative Agricole du Haricot de Soissons, *Vaudesson*



approlocal.fr
LE CIRCUIT DE PROXIMITÉ DES PROFESSIONNELS

Vous souhaitez vous approvisionner en produits locaux ?

En quelques clics sur le site approlocal.fr, trouvez et commandez directement vos produits locaux auprès des fournisseurs de la région Hauts-de-France grâce à un catalogue de produits personnalisé !

POUR NOUS CONTACTER

Aisne - Lucie DEMANCHE
07 85 90 81 45
approlocal.aisne@hautsdefrance.chambagri.fr

Nord-Pas de Calais - Caroline MARTIN
03 21 60 48 89
approlocal@npdc.chambagri.fr

Oise - Caroline MARTIN
03 44 11 45 08
approlocal@oise.chambagri.fr

Somme - Céline RIVET
03 22 33 69 74 - 06 86 57 05 88
approlocal@somme.chambagri.fr

Avec le soutien financier de :



Établissement public du Ministère chargé du développement durable