



Chaque année, Restalliance relève avec passion le défi #CuisinonsDeSaison mettant en lumière les talents culinaires des Chefs ! Restalliance est fier de présenter dans son livre #CuisinonsDeSaison 2023, une compilation des gagnants de l'année et de leurs recettes.



Chaque mois, des affiches présentant les aspects nutritionnels du fruit ou légume sont mises à la disposition des convives dans les établissements. Des ateliers sont également organisés autour du produit afin de créer des moments de partage!



Chaque mois, Restalliance partage sur son compte LinkedIn les photos des Chefs. Celui qui sublimera le mieux le fruit ou légume de saison se verra récompensé par une page dédiée dans notre livre de recettes.

Merci pour votre participation! À vos tabliers!

## Sommaire

Les recettes de nos gagnants 2023!



**JANVIER** Olivier BAYARD P.6



**FÉVRIER** Élodie **EMERY** P.8



MARS Gwendoline FRANÇOIS P.10



AVRIL Edeline LUTZ P.12



MAI Emmanuel **DUFRESNE** P.14



JUIN Loïc SAVIDAN P.16



JUILLET Senka, Lionel, Valentin et Eliane



AOÛT Lénaïc **BOVAS** P.20



**SEPTEMBRE** Nathalie ANDRE P.22



**OCTOBRE** Pierre **EMERY** P.24

P.18



**NOVEMBRE** Armelle ROUXEL P.26



DÉCEMBRE Quentin **PAQUES** P.28

Votre défi culinaire vitaminé à suivre sur LinkedIn et Instagram avec le #CuisinonsDeSaison













# Fondant poire chocolat et éclats de spéculoos

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

6 poires - 600g de pistoles de chocolat - 100 ml de crème - 300 ml de jus de citron - Brisures de spéculoos

#### PRÉPARATION

- Éplucher les poires
- Pocher les poires dans une casserole
- Ajouter du jus de citron
- Laisser cuire environ 15 min en fonction du calibre et de la variété des poires
- · Bien égoutter
- Faire chauffer la crème
- Ajouter les pistoles et remuer jusqu'à ce que le chocolat soit fondu
- Faire tremper les poires dans le chocolat chaud au minimum deux fois
- Laisser reposer et saupoudrer d'éclats de spéculoos



Recette de : Olivier BAYARD, Gérant Clinique du Parc 69 - Lyon

6





# Jacket potatoes

#### INGRÉDIENTS



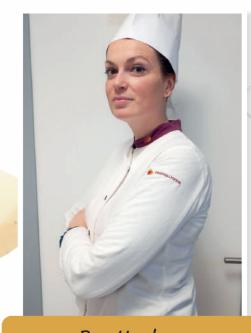
Recette pour 6 personnes

6 pommes de terre - 300g de thon en boîte - 40g de cheddar râpé - 1 échalote - ½ jus de citron - 80g de mayonnaise - 40g d'olives concassées - Ciboulette - Gros sel - Sel, poivre - Piment d'Espelette - Pluche de persil



#### PRÉPARATION

- Faire cuire les pommes de terre au four sur du gros sel pendant 40 à 50 min à 190°C en fonction de la taille des pommes de terre
- Ouvrir les pommes de terre en deux
- Mélanger dans un saladier, le thon, les olives concassées, l'échalote ciselée, le jus de citron, la mayonnaise, le sel, le poivre et le piment d'Espelette
- Garnir la pomme de terre avec le mélange
- Rajouter sur le dessus du cheddar râpé et une pluche de persil
- Servir avec de la salade verte et de la vinaigrette citronnée



Recette de : Elodie EMERY Responsable de secteur

8

de terre



# Éclair à la vanille, brunoise pomme caramel et chips de pommes

#### INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

#### Pâte à chou

125 ml de lait 125 ml d'eau 1 pincée de sel 4g de beurre doux 175g de farine T55 5 œufs

#### Crème pâtissière

1/2l de lait 4 jaunes d'œufs 100g de sucre 1c à café de vanille liquide 60g de farine T55 1 pincée de sel

#### Brunoise de pommes au caramel

4 pommes 100g de sucre 100 ml de crème liquide 50g de beurre salé

#### Chantilly à la vanille

250 ml de crème 20g de sucre 2c à café d'arôme vanille





Recette de :
Gwendoline FRANÇOIS
Seconde de cuisine
La Cité des Aînés - Valence



#### Pâte à chou

- Verser le lait et l'eau dans une casserole, puis ajouter le sel et le beurre coupé en morceaux
- Faire chauffer à feu doux et porter le tout à ébullition
- Mettre la farine et les œufs dans un bol à part
- · Retirer la casserole du feu dès que le lait et les autres ingrédients donnent les premiers bouillons, verser la farine et remuer
- · Dessécher la pâte jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux parois et à la cuillère puis la verser dans un récipient
- Ajouter les œufs graduellement, en trois fois minimum, en mélangeant à chaque étape. La pâte à choux doit former une pointe lorsque l'on en prend avec la cuillère et qu'on la laisse retomber dans le plat
- Dresser la pâte à choux sur une plaque préalablement graissée, à l'aide d'une poche à douille
- · Dorer les choux et rayer chaque pièce à l'aide d'une fourchette trempée dans la dorure
- Mettre dans un four préchauffé à 210°C et cuire 20 à 25 min environ
- Astuce: Dès que les choux sont gonflés, entrouvrir légèrement la porte du four afin de laisser la vapeur s'échapper

#### Crème pâtissière

- · Faire chauffer dans une casserole, le lait, la vanille et une pincée de sel
- · Mélanger dans un récipient, le sucre et les jaunes d'œuf jusqu'à ce que le mélange blanchisse
- · Incorporer la farine puis le lait bouillant
- Mettre à feu doux en remuant jusqu'à ce que le mélange épaississe
- Laisser refroidir

#### Brunoise de pommes au caramel

- Le caramel : faire cuire le sucre avec 3 c. à soupe d'eau et un filet de citron (sans remuer) jusqu'à obtention d'un caramel foncé
- Hors du feu : arrêter la cuisson en versant 50 ml d'eau chaude (attention à la vapeur dégagée)
- · Mélanger, puis verser la crème liquide
- Porter à nouveau à ébullition tout en mélangeant
- · Hors du feu, incorporer le beurre en petits morceaux
- · Couper deux pommes en brunoise et les incorporer au caramel
- Laisser cuire environ 5 mir

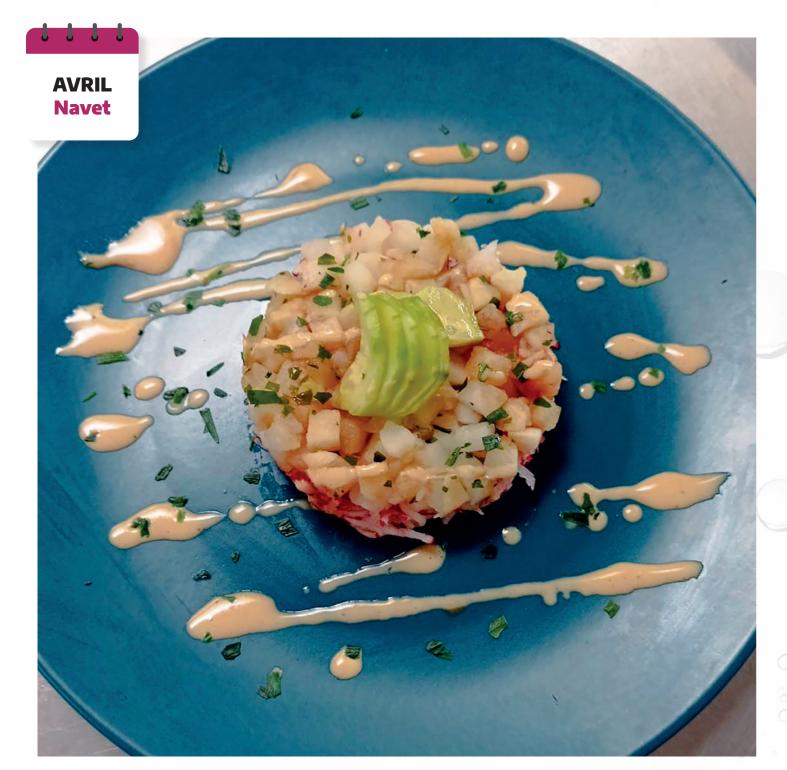
#### Chantilly à la vanille

- · Monter la crème au fouet et incorporer le sucre
- Une fois la crème montée, incorporer l'arôme vanille

- Faire une incision sur le dessus des éclairs
- Dresser à la poche à douille la crème pâtissière et la brunoise de pommes au caramel
- Recouvrir de chantilly à la vanille









## Tartare de navet pomme Granny et radis

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

4 navets ronds - 10 radis - 2 pommes Granny - Jus de citron - Huile d'olive - Sel et poivre

### PRÉPARATION

- Éplucher et couper les navets en brunoise
- Cuire les navets à la vapeur
- Refroidir et réserver
- Laver les radis et les râper finement
- Faire mariner les radis dans du jus de citron, huile d'olive, ajouter un peu de sel, poivre et réserver
- Éplucher les pommes et les tailler en brunoise
- Ajouter les pommes aux navets
- Égoutter les radis
- · Conserver la marinade pour le mettre dans le mélange de navets et pommes
- Dans un cercle, disposer les radis
- · Ajouter au-dessus le mélange de navets et
- Décorer selon vos envies



Edeline LUTZ Cheffe gérante Résidence Mon Foyer - Annonay





## Fricassée de moules et ses beignets de concombre au curry

#### INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

#### Ingrédients

900g de moules décortiquées 600g de concombre 300g d'échalotes 600 ml de vin blanc 1200 ml de crème liquide Beurre Huile

#### Appareil à beignets

300 ml de bière blonde 315g de farine 65 ml d'huile de colza 155 ml de blancs d'œufs 155 ml d'œufs entiers Curry





Recette de : Emmanuel DUFRESNE Chef gérant La Cité des Aînés - Valence

#### P PRÉPARATION

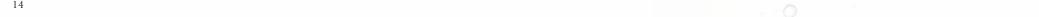
#### Préparer l'appareil à beignets

- Disposer la farine tamisée dans une calotte avec le sel, le curry, les œufs entiers et les deux tiers de l'huile
- Mélanger doucement à l'aide d'un fouet en versant progressivement la bière
- Verser l'huile restante en surface
- Couvrir la calotte avec du film alimentaire et laisser reposer la pâte pendant 20 à 30 min
- Monter les blancs en neige
- Mélanger la pâte pour incorporer l'huile de surface
- Assouplir l'appareil en ajoutant le quart des blancs d'œufs battus en neige
- Incorporer le reste des blancs d'oeufs battus en neige à l'aide d'une spatule

#### Réaliser les beignets de concombre

- Couper 24 tranches de concombre de 2 cm environ
- Poêler les tranches dans du beurre
- Tremper les tranches dans l'appareil à beignets aromatisé au curry et les faire frire dans l'huile

- · Faire revenir les échalotes et le reste des concombres coupés en demi-lune dans une noisette de beurre
- Rajouter les moules déglacées avec le vin blanc
- Soupoudrer de curry
- Rajouter la crème liquide





## Bruschetta au caviar d'aubergine et gorgonzola

#### INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

#### Concassé de tomates

6 tomates 1.5 échalotes 1,5 gousses d'ail 75ml d'huile d'olive Sel et poivre Persil

#### Caviar d'aubergines

2,5 aubergines 1.5 tomates 1,5 gousses d'ail 150 ml d'huile d'olive Sel et poivre

#### Bruschetta

6 pains à bruschetta 1 aubergine 225g de gorgonzola 150g de fromage râpé





Recette de : Loïc SAVIDAN Responsable restauration Centre Cardiologique - Evecquemont

#### PRÉPARATION

#### Concassé de tomates

- Faire revenir l'ail et les échalotes dans l'huile d'olive
- Ajouter les tomates préalablement concassées
- Cuire à feu doux jusqu'à assèchement
- Ajouter le persil et assaisonner

#### Caviar d'aubergines

- Enfourner les aubergines en chaleur sèche en bac gastro perforé à couvert et cuire 1h à 180°C
- À la sortie du four, racler les aubergines pour récupérer la chair
- Mixer la chair d'aubergines avec les tomates, l'ail et l'huile d'olive puis assaisonner

#### Réalisation des bruschettas

- Tailler les demi-rondelles d'aubergines et les passer à la friteuse
- Tailler le gorgonzola en cubes
- Griller le pain à bruschetta : soit au four soit sur la grillade
- Mettre une couche de concassé de tomates sur les tranches de pain
- Repartir le caviar d'aubergines
- Déposer quelques morceaux de gorgonzola et parsemer de fromage râpé
- Enfourner les bruschettas pendant 8 à 10 min à 180 °C
- À la sortie du four, déposer quelques demi-rondelles d'aubergines frites
- Servir chaud





# Poulet aux épices, légumes à l'orientale et chutney de nectarine

#### INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

Huile d'olive

1 gousse d'ail

1/4 de botte coriandre

Cumin

#### Pilons de poulet

12 pilons de poulet (2/pers) Huile d'olive 1 gousse d'ail 7q de 4 épices

#### Légumes à l'orientale

300g de courgettes 300g de carottes 300g de navets 180g d'oignons Concassé de tomates

#### Chutney de nectarine

300g de nectarines 30g de sucre 60 ml de vin rouge





Recette de :

Valentin NARDUZZO, Second de cuisine
Lionel ROZIER, Chef gérant
Senka MELKIC, Seconde de cuisine
Eliane LUPO, Cuisinière
Résidence La Cerisaie – Saint-Etienne

## PRÉPARATION

#### Pilons de poulet aux épices

• Faire colorer et cuire les pilons de poulet avec l'huile d'olive, 1 gousse d'ail et les 4 épices

#### Légumes à l'orientale

- · Décontaminer les légumes : courgettes, carottes, navets, oignons, gousse d'ail
- Eplucher et tailler les légumes
- · Faire revenir les légumes en sauteuse avec de l'huile d'olive
- Ajouter le concassé, le concentré de tomates et les épices
- Faire cuire jusqu'à réduction totale de la tomate

#### Chutney de nectarine

- Laver les nectarines et les découper grossièrement
- · Cuire les nectarines avec du sucre
- Décuire avec du vin rouge







# Tartare de lieu noir, pêche de vigne et son carpaccio de poulpe aux poivrons

#### INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

#### Tartare de lieu noir

480a de lieu noir Sel et poivre 1 jus de citron vert 1/2 poivron rouge 1/2 poivron jaune

#### Carpaccio de poulpe

400g de tentacules de poulpe brut 1 oignon Clou de girofle Huile d'olive 1 citron vert 1/2 citron jaune

1 gousse d'ail 1 oignon cébette 1/2 poivron rouge 1/2 poivron jaune Sel et poivre 3 pêches de vigne

#### Achard de légumes

1/2 poivron rouge 1 courgette 1/2 aubergine Huile d'olive Sel et poivre

#### Compotée de prunes

9 prunes mirabelles 9c à soupe de miel à la châtaigne

#### Huile de basilic frais

Basilic Huile d'olive

# AOÛT **Poivron**





Recette de: Lénaic BOVAS Responsable d'intervention La Cité des Aînés - Valence

# Épices ras el-hanout

#### PRÉPARATION

#### Tartare de lieu noir

#### **Carpaccio de poulpe** (à faire mariner la veille pour le lendemain)

#### Achard de légumes

#### Compotée de prunes

#### Huile de basilic frais





# DE SAISON Tartelette aux prunes



#### Recette pour 6 personnes

#### INGRÉDIENTS

6 fonds de tartelettes crus - 100 ml de nappage blond -500g de prunes

#### Crème pâtissière

500 ml de lait - 140g de sucre - 4 jaunes d'œufs - 60g de farine - 1 sachet de sucre vanillé



#### PRÉPARATION

Préparer la crème pâtissière

Piquer les fonds de tartelettes à l'aide d'une fourchette et les cuire à blanc pendant 12 min à 180°C



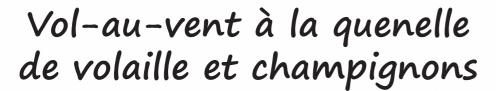
- · Verser le lait et le sucre vanillé dans une casserole et faire chauffer à feu moyen
- Pendant ce temps, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et la farine
- Verser un peu de lait chaud au-dessus et reverser le tout dans la casserole
- Faire chauffer à feu moyen en remuant constamment
- · Verser dans un récipient et laisser refroidir

- · Laver les prunes, les dénoyauter et les couper
- Verser la crème pâtissière dans le fond de tarte
- Disposer les prunes dessus
- · Napper de nappage blond afin de faire briller le fruit









#### INGRÉDIENTS



#### Recette pour 6 personnes

12 quenelles de volaille 6 vol-au-vent 240g de riz **225g de julienne de légumes :** carottes, navets, courgettes, poireaux, champignons 75g de céleri rave 300g de champignons 12 champignons 3 oignons 3 échalotes

1,5 gousses d'ail Persil 375 ml de vin blanc 750 ml de crème 30%





Recette de :
Pierre EMERY
Second de cuisine
ESAT Saint-Donat sur l'Herbasse

## DE SAISON

#### PRÉPARATION

#### Préparer le riz

- Faire revenir 2 oignons ciselés dans la matière grasse
- Nacrer le grammage de riz et mouiller avec 1,5 fois le volume d'eau
- Rassembler le tout
- Mettre au four pendant 30min à 180 °C

#### Cuire les quenelles

- Plaquer les quenelles au four en les alignant bien
- Mettre de la crème à niveau avec du sel, poivre et enfourner pendant 15min à 180°C

#### Préparer les champignons

- · Plaquer les 12 champignons côté pied, ajouter l'ail et le persil
- Faire cuire au four pendant 15min à 180°c

#### Préparer la duxelle de champignons

- Couper finement l'ail et les échalotes et les faire suer dans la casserole
- Ajouter le grammage de champignons finement coupés
- Après 5/10min, déglacer au vin blanc et ajouter la crème, sel et poivre

#### Préparer la julienne de légumes

- Faire suer 1 oignon avec l'ail et le persil dans la sauteuse,
- · Faire blanchir les légumes au four vapeur avant de les faire revenir dans la sauteuse,
- Détailler et faire colorer le céleri rave dans une poêle. Saler et poivrer.
- Mélanger le céleri et la julienne de légumes.

- Garnir les 6 vol-au-vent avec les quenelles,
- Réchauffer au four pendant 7min à 180 °C.





# Poêlée de légumes anciens à la semoule

#### INGRÉDIENTS



#### Recette pour 6 personnes

6 cuisses de poulet 250g de topinambours 100g de carottes 150g de navets 100g de panais 200g d'oignons 5 gousses d'ail

1 botte de persil 50g de fèves 50g d'amandes effilées 50g de pignons de pin 25q de raisins secs 4c à soupe d'huile d'olive 1c à soupe de miel

2c à soupe de sucre roux Sel et poivre Epices couscous Cumin 1000 ml de bouillon de légumes 300g de semoule de blé dur





Recette de : Armelle ROUXEL Cheffe de cuisine EHPAD Saint Jean-Eudes, Saint-Brieuc

#### PRÉPARATION

- Laver et préparer les légumes en les taillant en bâtonnets
- Faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive avec 2c à soupe de sucre roux
- Ajouter le poivre, les épices à couscous et le sel
- Laisser le tout légèrement caraméliser
- Déglacer le tout avec la moitié du bouillon
- Ajouter les topinambours et le panais et laisser mijoter 5 minutes
- Ajouter les carottes et les navets et assaisonner le tout avec du cumin et laisser cuire ¼ d'heure
- Réajuster l'assaisonnement des légumes si besoin
- Rajouter les fèves en fin de cuisson
- Pendant ce temps, faire mariner les cuisses de poulet avec l'ail, le miel, le persil, le cumin et 1c à soupe d'huile d'olive
- Enfourner pendant 20 min à 160°C, puis pendant 10 min à 180°C pour les faire dorer
- Dans une poêle, faire revenir les amandes et les pignons de pin
- Préparer la semoule selon les instructions de la notice du paquet et la mélanger avec les raisins secs
- Dans une assiette creuse, servir la semoule, rajouter les légumes, une cuisse de poulet
- Décorer avec les pignons de pins et les amandes effilées







# DE SAISON Carrot cake

#### INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

2 œufs - 84g de sucre roux - 84g d'huile neutre - 114g de farine - 6g de levure chimique - 150g de carottes râpées - Poignée de noix de pécan - Vanille en poudre, cannelle, muscade

#### PRÉPARATION

- Éplucher et laver les carottes
- Ajouter la vanille, la muscade et la cannelle
- Ajouter l'huile d'olive
- Mélanger pour obtenir une pâte homogène
- Ajouter les carottes
- · Ajouter une poignée de noix de pécan
- verser la préparation
- Enfourner environ 45min à 180°C



Recette de : Quentin PAQUES Responsable d'intervention

## Remerciements

Nous tenons à remercier toutes les personnes qui ont contribué à la réalisation de ce livre de recettes et qui ont relevé avec brio ce défi culinaire.

Même si votre recette ne figure pas dans le livre, votre créativité, dévouement et passion ont rendu ce projet possible.

Merci pour votre précieuse contribution et pour avoir partagé cette aventure culinaire.

Rendez-vous en 2024 pour relever le défi!



