



Cuisinons **DE SAISON** *2024*

**LE LIVRE DE RECETTES DES GAGNANTS DU DÉFI RESTALLIANCE
QUI MET À L'HONNEUR LA CUISINE DE SAISON**



GROUPE
restalliance
VOUS SERVIR PAR CŒUR



Édito

En 2024, les collaborateurs de Restalliance ont participé à l'incontournable défi **#CuisinonsDeSaison**. Ce livre retrace les 12 recettes gagnantes qui ont fait preuve du plus de créativité et de savoir-faire !

Rappel du principe :



Chaque mois, réaliser une recette originale et vitaminée à partir du **fruit ou légume de saison** imposé.



En faire profiter ses convives pour un **repas savoureux** aux couleurs de saison.



Partager sa réalisation sur les **réseaux sociaux** et **mettre au défi** ses collègues !

Nouveauté 2025 : Engager les convives dans la réalisation du repas cuisinons de saison

« Cette année notre chef a mis à contribution nos travailleurs de l'ESAT, pour la réalisation de la recette Cuisinons de Saison du mois. C'est une véritable opportunité pour nos travailleurs ESAT et chefs Restalliance de faire équipe ce jour-là, d'être créatifs, inspirés et de dynamiser le restaurant. Les retours sont vraiment reçus comme des récompenses et comme une reconnaissance de leur travail quotidien ».



Corine JAROUSSE,
Directrice de l'établissement ESAT à Saint-Donat

Merci pour votre participation !
À vos tabliers !

Sommaire



JANVIER

Gwendoline
FRANCOIS
P.6



FÉVRIER

François
GOUHIER
P.8



MARS

Soumia
BOHNKE
P.10



AVRIL

Nicolas
LAMY
P.12



MAI

Pierre
EMERY
P.14



JUIN

Céline
NGUYEN
P.16



JUILLET

Emmanuel
DUFRESNE
P.18



AOÛT

Sandrine
DIETRICH
P.20



SEPTEMBRE

Ludivine
FAYOLLE
P.22



OCTOBRE

David
PERIGNON
P.24



NOVEMBRE

Nicolas
LAMY
P.26



DÉCEMBRE

Jacky
BERNARD
P.28

Cuisinons
DE SAISON



JANVIER
Kiwi



ASTUCES DU CHEF

Il est préférable de **faire la décoration** lorsque le **pudding est déjà prêt**.

Personnalisez la recette selon vos envies : vous pouvez **remplacer le lait de coco** par du **lait** ou une **boisson végétale** (lait de soja, riz, amande...) et **utiliser du miel** à la place du **sirop d'agave**.

Cuisinons
DE SAISON

Verrine de brunoise de kiwis, graines de chia au lait de coco, miel et fruits secs

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

50 cL de lait de coco, 3 kiwis, 60 g de graines de chia, 30 g de fruits secs au choix (noix, raisins secs, dattes...), 20 g de sirop d'agave.



PRÉPARATION

- **Mélanger** les graines de chia avec le lait de coco et le sirop d'agave dans un bol.
- **Recouvrir** de film étirable et **laisser reposer** une nuit au réfrigérateur
- **Éplucher et couper** les kiwis en brunoise.
- **Garder** quelques rondelles de kiwi pour la décoration.
- **Concasser** les fruits secs.
- **Mettre** au fond de la verrine la brunoise de kiwi, puis **compléter** avec les graines de chia. **Décorer** avec les fruits secs et les rondelles de kiwi.



Recette de :
Gwendoline FRANCOIS, Cheffe de cuisine, Cité des Aînés AESIO, Valence

INGRÉDIENTS

 Recette pour 6 personnes

Émincé d'endives aux agrumes

700g d'endives
200g d'oranges
200g de citrons verts &
100g de citrons jaunes
50g de beurre
200g de miel

Crumble noix et cannelle

30g de beurre pommade
30g de sucre semoule
60g de farine de blé
20g de cerneaux de noix hachés
0,8g de cannelle moulue

FÉVRIER
Endive



Émincé d'endives aux agrumes façon marmelade, crumble noix et cannelle

PRÉPARATION

Émincé d'endives aux agrumes

- **Laver** les endives et les **égoutter**.
- **Laver** les oranges, les citrons verts et jaunes.
- **Émincer** les endives finement, puis les **cuire** à la vapeur pendant 20 min.
- **Peler** à vif les oranges, les citrons verts et les citrons jaunes, puis les **couper** en cubes.
- **Faire fondre** le beurre, **ajouter** le miel, puis les agrumes en morceaux dans une casserole.
- **Ajouter** les endives, **laisser cuire** à feu doux pendant 40 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à obtenir une compotée.

Crumble noix et cannelle

- **Mélanger** le sucre, la farine, le beurre pommade, les cerneaux de noix préalablement hachés, puis la cannelle pour obtenir un mélange homogène.
- **Mettre** les endives et le crumble dans des ramequins ou des cercles, puis **cuire** pendant 10 minutes à 200°C.

Dressage

- **Servir** sur une assiette ou dans un ramequin, avec quelques zestes d'agrumes.



Recette de :
François GOUHIER,
Chef gérant, Résidence Louis
Pasteur, ARPAVIE

ASTUCE DU CHEF

Pour sublimer, **cuire quelques feuilles d'endive**, les **égoutter** et mettre sur une plaque **recouverte de papier sulfurisé**. **Cuire au four** à sec à 80°C pendant 30-45 minutes jusqu'à ce qu'elles soient **sèches**. **Dresser harmonieusement**.

Galette de pomme de terre à la comtoise

INGRÉDIENTS

 **Recette pour 6 personnes**

750 g de saucisse de Morteau, 600 mL de bouillon de volaille, 1,2 kg de pommes de terre, 100 g de comté, 860 g d'oignons, 20 g de moutarde, huile, crème liquide, 360 g de fond brun, 150 g de sucre semoule, 5 cl de vinaigre balsamique, 18 g de sucre roux.

MARS
Pomme de terre



Recette de :
Soumia BOHNKE,
Cheffe gérante
APF Besançon

PRÉPARATION

Compotée d'oignons

- **Chauffer** l'huile, puis **faire revenir** les oignons et les **colorer**.
- **Ajouter** le sucre et le vinaigre balsamique. **Assaisonner**.
- **Cuire** à feu doux pendant environ 1 heure.

Tuiles de comté

- **Préchauffer** le four à 180°C.
- **Râper** le comté.
- **Disposer** le comté sur une plaque couverte de papier cuisson. **Recouvrir** avec une autre plaque et **enfourner** 15 minutes. **Sortir** les tuiles du four et **laisser refroidir**.

Pommes dauphines

- **Éplucher** et **laver** les pommes de terre.
- **Râper** les pommes de terre au robot coupe sans les laver à nouveau afin de conserver l'amidon.
- **Assaisonner** de sel et de poivre.
- **Faire chauffer** l'huile dans une poêle, **verser** les pommes de terre râpées et **remuer** pendant 2 minutes.
- **Tasser** à l'écumoire afin d'obtenir une galette de 1 à 2 cm d'épaisseur. **Faire colorer** la première face, puis **retourner** la galette et **cuire** la deuxième face.

Sauce moutarde

- **Faire suer** les oignons.
- **Déglacer** avec le vin blanc.
- **Laisser réduire**.
- **Mouiller** avec le fond brun en remuant.
- **Cuire** 30 minutes.
- **Ajouter** la crème et **finir** à feu doux pendant 15 minutes.

Saucisse de Morteau sauce moutarde

- **Porter** le bouillon de volaille à ébullition.
- **Pocher** les saucisses de Morteau dans le bouillon pendant 25 minutes.
- **Tailler** les saucisses en rondelles.

Dressage

- **Dresser** la galette de pomme de terre puis la compotée d'oignons et les rondelles de saucisses. **Napper** avec la sauce moutarde, **décorer** avec quelques dés de comté et **ajouter** la tuile sur le dessus.

ASTUCE DU CHEF

N'hésitez pas à adapter la recette en **utilisant les produits de vos régions !**



Taboulé de chou-fleur et ses pickles

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

480 g de chou-fleur, 180 g de pickles de chou-fleur, 90 g de carottes, 60 g de tomates, 30 g d'oignons rouges, 30 g de radis roses, 3 cl d'huile d'olive, ciboulette, menthe, piment doux moulu.

AVRIL
Chou-fleur



Recette de :
Nicolas LAMY Chef gérant
Résidence Services Séniors,
Girandières, Mèze

PRÉPARATION

- **Prélever** les sommités du chou-fleur.
- **Placer** les sommités dans un blixer et **mixer** pendant 1 minute.
- **Couper** en brunoise les carottes, les tomates et les oignons rouges.
- **Hacher** finement la ciboulette et la menthe.
- **Incorporer** la brunoise à la semoule de chou-fleur.
- **Ajouter** l'huile d'olive et les épices.

Dressage

- **Dresser** le taboulé de chou-fleur avec ses pickles.

ASTUCE DU CHEF

Cette recette peut être **consommée chaude ou froide** !





 **ASTUCE DU CHEF**

Il est important de **laisser reposer le cheesecake** au frais quelques heures voire une nuit avant la découpe.

Cheesecake salé : base de crackers et d'une crème fouettée, yaourt grec, radis et chèvre

INGRÉDIENTS

 **Recette pour 6 personnes**

1 botte de radis, 150 g de fromage de chèvre, 110 g de yaourt grec, 8 cl de crème liquide, 2 à 3 feuilles de gélatine (selon la texture désirée), 45 g de beurre, 113 g de crackers, ciboulette, poivre, sel.



PRÉPARATION

- **Écraser** les biscuits et les **réduire** en chapelure.
- **Faire fondre** le beurre et l'ajouter aux biscuits, **mélanger** pour obtenir une pâte similaire à celle d'un crumble.
- **Répartir** la pâte au fond du cercle en tassant bien.
- **Nettoyer** les radis et les passer au blixer sans trop les mixer pour conserver un peu de mâche. **Presser** les radis mixés pour en extraire l'eau.
- **Ramollir** les feuilles de gélatine dans un peu d'eau glacée.
- **Tiédir** un peu de crème et **ajouter** la gélatine.
- **Fouetter** le fromage de chèvre et le yaourt grec puis **intégrer** la crème avec la gélatine fondue dans un cul-de-poule.
- **Ajouter** ensuite les radis mixés et la ciboulette ciselée.
- **Saler et poivrer.**
- **Fouetter** le reste de crème et **l'incorporer** à l'appareil précédent.
- **Répartir** cette préparation dans le moule.
- **Placer** au frais pendant 6 heures ou une nuit.
- **Décorer** le cheesecake de rondelles de radis et de ciboulette.



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

SEPTEMBRE
Courgette



ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez **ajouter des herbes de Provence** dans l'appareil à flan pour sublimer la recette !

Cuisinons
DE SAISON

Flan de courgettes et poivrons

 **Recette pour 6 personnes**

INGRÉDIENTS

3 courgettes, 2 poivrons rouges, 1 poivron orange, 1,5 oignons, 2 gousses d'ail, 6 œufs, 30 cL de crème fraîche fluide, 120 g d'emmental râpé, sel et poivre, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive.



PRÉPARATION

- **Laver** les légumes.
- **Préchauffer** le four à 200°C.
- **Couper** en petits dés les courgettes, les poivrons et les oignons.
- **Éplucher** la gousse d'ail et la **râper** avec un zesteur.
- Dans une sauteuse, **faire revenir** les oignons dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. **Ajouter** les dés de poivrons et l'ail râpé.
- Après 5 minutes de cuisson, **ajouter** les dés de courgette. **Laisser cuire** 10 à 15 minutes à feu moyen, en **remuant** régulièrement.
- **Préparer** l'appareil à flan pendant ce temps : **battre** les œufs en omelette, **ajouter** une pincée de sel et de poivre puis le fromage râpé.
- **Disposer** les courgettes et les poivrons sautés dans le plat à gratin puis **ajouter** l'appareil à flan.
- **Enfourner** et **cuire** pendant 30 minutes à 200°C.

Dressage

- **Décorer** le flan avec un brin de ciboulette et de fines tranches de courgettes cuites à l'eau.



Recette de :
Céline NGUYEN
Responsable Grands Comptes

Wok d'échalotes, céleris branche, abricots, saumon déglacé au soja

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

150 g d'échalotes demi-longues, 600 g de céleri branche, 12 abricots, 550 g de saumon, 60 cL de sauce soja liquide, 100 g de beurre, 10 cl d'huile d'olive.

JUILLET
Abricot



Recette de Emmanuel
DUFRESNE,
Responsable Restauration,
UGEAM à Valence

PRÉPARATION

- **Ciseler** dans la longueur les échalotes et **couper** le céleri en tronçons.
- **Faire revenir** les échalotes et le céleri dans le beurre et l'huile d'olive, en les gardant croquants.
- **Ajouter** le saumon émietté et les abricots coupés en quartiers.
- **Déglacer** à feu vif avec le soja, une pincée de sel et de poivre, et le tour est joué.

Dressage

- **Disposer** harmonieusement dans l'assiette et **décorer** avec une branche de romarin ou de thym sauvage sur le dessus.

ASTUCES DU CHEF

Ne pas couper les abricots trop petits, car ils fondent très vite.

Juste avant de servir, **ajouter une cuil. à café de miel** pour donner au plat une brillance et casser l'acidité de l'abricot.



Salade de tomates aux saveurs ensoleillées d'Italie

INGRÉDIENTS

 Recette pour 6 personnes

6 tomates, 400 g de jambon cru, 30 olives noires, 36 feuilles de basilic, 18 g de fleur de sel
6 à 12 cuil. à soupe d'huile d'olive.

AOÛT
Tomate



Recette de :
Sandrine DIETRICH,
Responsable développement

PRÉPARATION

- **Peler** les tomates, les **couper** en morceaux de 1 cm.
- **Découper** le jambon cru en lamelles régulières.
- **Émincer** les olives en rondelles de 2,5 mm.
- **Tailler** les feuilles de basilic.

Dressage

- **Prendre** une assiette creuse.
- **Déposer** les tomates sur le fond de l'assiette. **Positionner** les feuilles de basilic sur l'ensemble du périmètre.
- **Parsemer** les olives de manière à ce qu'elles épousent à leur guise les tomates.
- **Saupoudrer** de fleur de sel et **ajouter** l'huile d'olive.

ASTUCE DU CHEF

Accompagnez la salade d'une **sauce vinaigrette au miel** !



Tarte aux raisins, figue et base amande

INGRÉDIENTS

 Recette pour 6 personnes

La pâte sucrée

110 g de farine
60 g de beurre
40 g de sucre glace
15 g de poudre d'amandes
1 œuf
1 pincée de fleur de sel

La crème d'amandes

50 g de beurre
50 g de sucre
50 g de poudre d'amandes
1 œuf entier

Dressage

8 figues
100 g de raisin blanc
100 g de raisin rouge

SEPTEMBRE
Raisin



PRÉPARATION



- **Préchauffer** votre four à 170°C.
- **Mélanger** la farine avec le beurre bien froid coupé en dés en utilisant la feuille de votre robot dans la cuve de votre batteur. **Ajouter** un œuf battu, le sel, le sucre glace, la poudre d'amandes et **mélanger**. Attention à ne pas trop travailler la pâte.
- **Former** une boule avec la pâte, la **filmer** et **réserver** au réfrigérateur pendant 2 heures.
- **Fariner** le plan de travail après repos et **étaler** la pâte sur 4 mm d'épaisseur. **Disposer** la pâte dans un plat à tarte préalablement beurré et fariné, puis **piquer** la pâte à l'aide d'une fourchette.
- **Utiliser** un œuf battu et un pinceau pour **dorer** entièrement votre fond de tarte afin de lui donner de la brillance et l'imperméabiliser.
- **Cuire** le fond de tarte pendant environ 20 minutes.

Crème d'amandes

- **Verser** dans un bol le beurre pommade, le sucre et la poudre d'amandes puis **mélanger**.
- **Ajouter** l'œuf battu à température ambiante et **mélanger**.
- **Pocher** la crème d'amandes en colimaçon à l'aide d'une poche à douille sur le fond de tarte précuit et refroidi. Bien l'**étaler** sur tout le fond de tarte afin d'obtenir une épaisseur homogène
- **Enfourner** la crème d'amandes à 180°C pendant environ 15 minutes.

Dressage

- **Découper** les figues et les raisins et les **disposer** harmonieusement sur votre crème d'amandes.
- **Réserver** au frais jusqu'à la dégustation.



Recette de :
Ludivine FAYOLLE
Alternante communication

ASTUCE DU CHEF

Pour **faire briller votre tarte aux fruits** :

Dans une casserole, verser la même quantité de sucre en poudre que d'eau puis faire chauffer à feu doux jusqu'à obtenir un caramel légèrement collant et translucide. Napper ensuite à l'aide d'un pinceau votre tarte après l'avoir laissée refroidir.

Carrot cake sur gelée d'herbes fraîches

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

Appareil à cake

3 Œufs
175 g de farine
120 g d'huile
10 g de levure
300 g de carotte
Sel
Cumin

Crème

100 g de crème 30%
100 g de Ricotta
Jus de citron
Sel, poivre

Gelée d'herbe fraîche

25 g de gelée claire
- ½ L de bouillon de volaille
Coriandre
Persil

OCTOBRE
Carotte



PRÉPARATION



Appareil à cake

- **Éplucher** et **laver** les carottes.
- **Cuire** les carottes. **Garder** une partie des carottes coupées en rondelles et **réduire** le reste des carottes en purée.
- **Battre** les œufs avec le sel, le cumin, l'huile, la farine tamisée et la levure jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- **Ajouter** la purée de carotte et **mélanger**.
- **Verser** la préparation dans un moule chemisé et **ajouter** les rondelles de carottes. **Enfourner** pendant 35 minutes à 160°C.

Gelée d'herbes fraîches

- **Infuser** les herbes fraîches dans 1/2L de bouillon de volaille, puis **mixer** le tout.
- **Ajouter** ensuite la gelée claire, puis **faire chauffer** sans ébullition.
- **Verser** la gelée d'herbes dans le fond des assiettes et **laisser prendre** au frais.

Crème ricotta

- **Monter** la crème avec la ricotta au batteur. **Assaisonner** avec le jus de citron, le sel et le poivre.

Dressage

- **Emporte piècer** le cake et le **couper** en deux. **Déposer** la gelée d'herbes sur le fond de l'assiette. **Garnir** le cake de crème et **décorer** avec des zestes et un ruban de carotte crue. **Ajoutez** un bouquet de mâche.



Recette de :
David PERIGNON
Chef gérant,
Jardins D'Arcadie, Carcassonne

Brioche maison à la courge et sa crème chantilly à la fleur d'oranger

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

La pâte à brioche

250 g de farine
10 g de levure de boulanger fraîche
32 g de lait tiède
150 g de purée de courge
100g d'œuf entier
40 g de beurre mou
30 g de cassonade
1 cuillère à café d'épices à pain d'épices
5 g de sel

Crème chantilly à la fleur d'oranger

2 cuil. à soupe de fleur d'oranger
300g de crème liquide UHT 30% MG
50g de sucre glace

NOVEMBRE
Courge



Recette de :
Nicolas LAMY Chef gérant
Résidence Services Séniors,
Girandières, Mèze

PRÉPARATION

- **Laver** et **éplucher** la courge (citrouille, potiron, potimarron, butternut...). **Couper-la** en morceaux.
- **Faire cuire** 25 minutes en vapeur.
- **Mixer** la courge une fois cuite. **Ajouter** un peu d'eau de cuisson ou du lait si la texture est trop épaisse.

Pâte à brioche à la courge

- **Émietter** la levure boulangère dans le fond du bol du robot pâtissier, puis **recouvrir** avec la farine. **Ajouter** la purée de courge, la cassonade, l'œuf, les épices à pain d'épices, le sel, et le lait tiède.
- **Pétrir** jusqu'à obtention d'une pâte homogène, **ajouter** le beurre mou, **coupé** en petits morceaux.
- **Poursuivre** le pétrissage pendant 15 à 20 minutes. La pâte doit se décoller des parois. Si ce n'est pas le cas, **ajouter** un peu de farine.
- **Former** alors une belle boule de pâte et **laisser reposer** 1 heure à 1 heure 30.

Chantilly cf fiche technique maestro

- **Couper** la brioche en deux ! **Garnir** de chantilly à la poche à douille.

Montage des brioches en forme de citrouille

- **Dégazer** la pâte, une fois qu'elle a doublé de volume.
- **Séparer** la pâte à brioche en 6 morceaux, puis **former** 6 belles boules.
- **Couper** 6 longues ficelles de cuisine. **Déposer** une boule sur le milieu d'une ficelle, la croiser au-dessus, puis en-dessous, en vrillant d'un quart de tour. **Faire** 4 croisements au total pour obtenir 8 quartiers. Attention, la brioche va encore gonfler, il ne faut pas serrer !
- **Laisser** de nouveau **pousser** les brioches 45 minutes à 1 heure, à l'abri des courants d'air.
- **Préchauffer** le four à 180°C. **Dorer** chaque brioche avec un mélange jaune d'œuf-lait, et **enfournier** pour environ 25 minutes à 180°C.
- A la sortie du four, **laisser refroidir** avant de **couper** les fils puis les tirer pour **les retirer**.

ASTUCES DU CHEF

Pour accélérer la pousse de la pâte à brioche : 20 minutes à 30°C four sec avec un bol d'eau et le tour est joué !

Ajouter un bouton de cannelle au milieu de la brioche pour représenter sa tige.



Sablé aux pommes et zestes d'oranges confites

INGRÉDIENTS



Recette pour 6 personnes

Garniture

60 g de beurre ramolli
60 g de vergeoise
3 pommes
80 g d'écorces d'oranges confites

Gâteau

100 g de beurre ramolli
100 g de sucre en poudre
100 g de farine
1 sachet de levure
1 cuillère à café d'extrait de vanille et de fleur d'oranger
3 œufs

DÉCEMBRE
Pomme



Recette de :
Jacky BERNARD
Chef gérant
EHPAD Rochemure, JAUJAC

PRÉPARATION

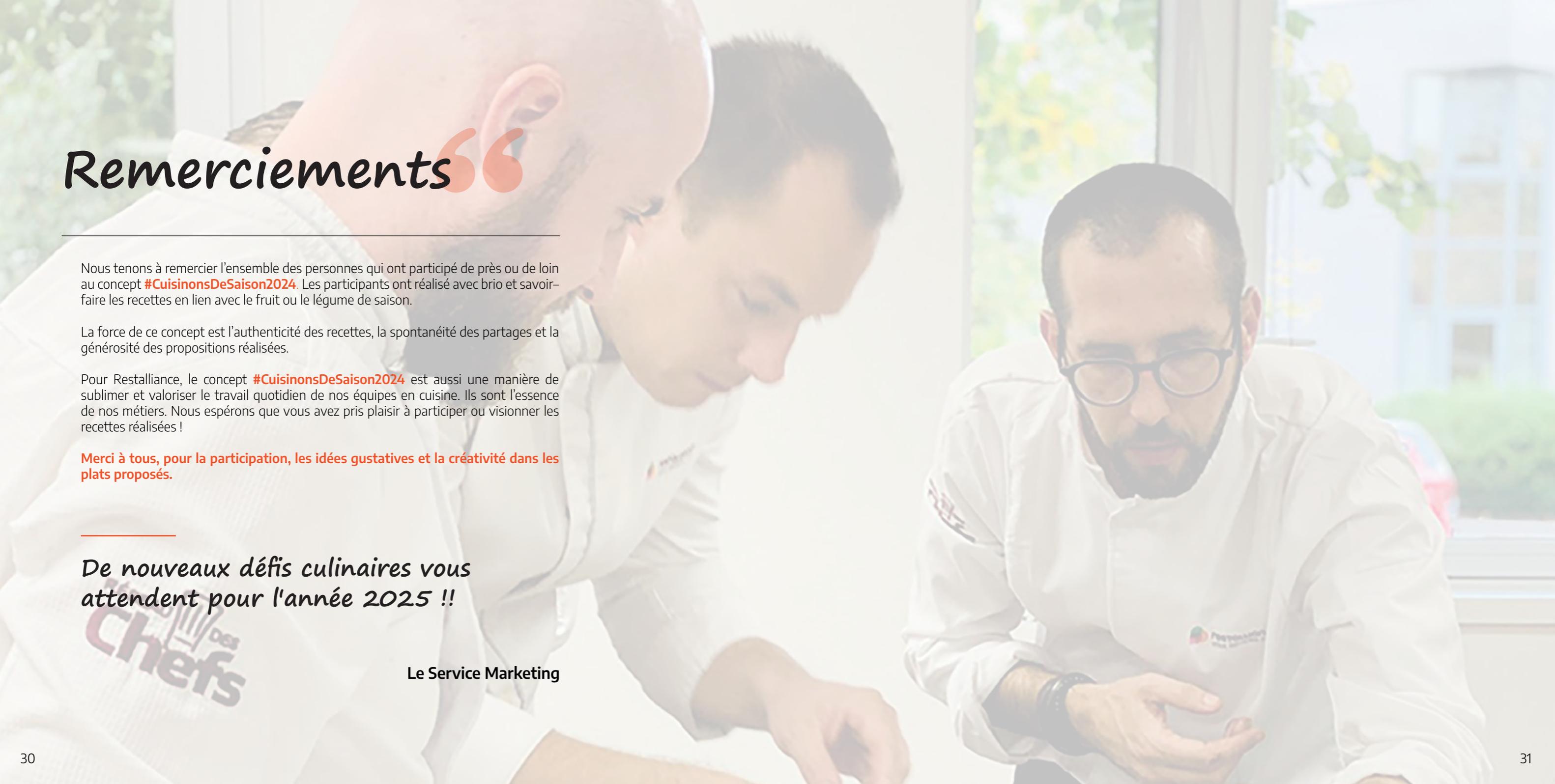
- **Préchauffer** le four à 180°C.
- **Laver, évider et couper** la chair des pommes en morceaux.
- **Fouetter** le beurre et le sucre, le mélange doit blanchir.
- **Tapisser** les bords et le fond du moule avec le beurre sucré.
- **Disposer** la moitié des pommes dans le fond, **placer** entre les pommes des écorces d'oranges confites.
- **Placer** les ingrédients du gâteau dans un saladier et **fouetter** énergiquement. Ajouter l'autre moitié des pommes.
- **Verser** dans le moule sur les pommes.
- **Enfourner** 35 minutes.
- **Laisser reposer** pendant 5 minutes, avant de **démouler** sur une assiette.

ASTUCE DU CHEF

Garnir avec quelques **zestes d'orange et de purée d'oranges confites**.



Remerciements



Nous tenons à remercier l'ensemble des personnes qui ont participé de près ou de loin au concept **#CuisinonsDeSaison2024**. Les participants ont réalisé avec brio et savoir-faire les recettes en lien avec le fruit ou le légume de saison.

La force de ce concept est l'authenticité des recettes, la spontanéité des partages et la générosité des propositions réalisées.

Pour Restalliance, le concept **#CuisinonsDeSaison2024** est aussi une manière de sublimer et valoriser le travail quotidien de nos équipes en cuisine. Ils sont l'essence de nos métiers. Nous espérons que vous avez pris plaisir à participer ou visionner les recettes réalisées !

Merci à tous, pour la participation, les idées gustatives et la créativité dans les plats proposés.

De nouveaux défis culinaires vous attendent pour l'année 2025 !!

Le Service Marketing



GROUPE
restalliance

VOUS SERVIR PAR CŒUR

