

L'économie dans votre assiette



Territoires Vof

Les chefs étoilés



Benjamin Collombat

Avec une cuisine de qualité, ludique et tout en finesse, Benjamin Collombat sait se montrer inventif. Créatif et subtil, il combine généreusement le raffinement classique et les influences d'ailleurs. Avec une excellence sans faille, une vitalité hors du commun, un savoir-faire et un enthousiasme contagieux, il respecte le goût des saveurs authentiques et ne travaille que les meilleurs produits. Pour lui tout ingrédient se doit d'être irréprochable. Et si les produits ont fait leurs preuves, c'est au savoir-faire d'un chef curieux et exigeant de faire le reste !

En 2012 : Gault & Millau d'or Espoir

En 2013 "Grand De Demain" par Gault & Millau. Il obtient sa 1^{ère} Etoile au Guide Michelin la même année

Geoffrey Poësson est un "performer" soignant le dressage, pensant et réalisant ses plats avec une rare maestria. Une parfaite maîtrise des cuissons et des assaisonnements, des produits savamment choisis et sublimes par sa créativité, des textures et des associations subtiles alliant techniques culinaires et imagination lui valent d'être très rapidement remarqué. Amoureux du produit, sa cuisine va très vite devenir identitaire et s'inscrire dans le terroir provençal.

En 2009 : Gault & Millau d'or "Grand De Demain"

En 2011, il obtient sa 1^{ère} Etoile au Guide Michelin

En 2014 : Gault & Millau "Trophée de la cuisine de la mer"



Geoffrey Poësson

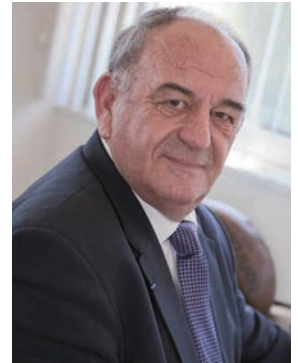
Un petit geste pour l'entreprise, un souffle pour la planète !

L'économie dans votre assiette. Et pas n'importe laquelle, elle concerne les déchets alimentaires que l'on a tendance à jeter très facilement. Et pourtant, une grande partie de ces déchets peuvent être valorisés, soit en les consommant, soit en les accommodant.

Quand on sait que la gestion des déchets a désormais un coût pour l'entreprise, il nous est apparu essentiel de sensibiliser nos entreprises à de nouvelles techniques leur permettant de gagner en performance et donc en rentabilité. Cela s'accompagne par la nécessité de développer de nouveaux produits en lien avec ce nouveau mode de consommation.

Initiée avec des traiteurs, cette action peut s'adapter pour tous les métiers de bouche en lien avec la Chambre de métiers et de l'artisanat et des partenaires comme la DRAAF, l'ADEME ou le Conseil Régional.

Bon pour la planète, le recyclage se fait bon pour le portefeuille et la santé en s'invitant à table. La Chambre de métiers et de l'artisanat de Région Provence-Alpes-Côte d'Azur, Délégation du Var accompagne désormais les entreprises dans cette réflexion et les forme à des gestes éco-citoyens et économiques en termes de coûts !



Jacques MONTANO

Président de la Délégation du Var

Chambre de métiers et de l'artisanat de Région Provence Alpes Côte d'Azur



L'économie dans vos assiettes

“L'économie dans vos assiettes” est une opération de formation, destinée aux entreprises du secteur artisanal, ayant pour objectif de valoriser ce que l'on nomme souvent “déchets”, autrement appelés les *sous-produits alimentaires*. La finalité est de réduire de manière significative le gaspillage alimentaire, l'impact environnemental des déchets et d'optimiser la rentabilité de l'entreprise.



Valorisation et design

Résolument orientées vers les activités traiteurs, en raison de la diversité de la nature des produits et des quantités transformées, les formations ont répondu à un cahier des charges précis.

Outre la valorisation des sous-produits alimentaires (épluchures, parures, os, arrêtes, peaux, zestes...), les notions de cuisson basse température (préservation des qualités du produit), de diversification des textures (utilisation du siphon, des émulsions chaudes et/ou froides...) et de design culinaire (mise en avant des produits par une scénarisation) ont été intégrées.

Chefs étoilés

Pour assurer ces formations demandant un niveau d'exigence élevé, Geoffrey POESSON et Benjamin COLLOMBAT, tous deux chefs étoilés au guide Michelin, ont accepté de partager leur savoir-faire. Les recettes ainsi proposées traitent l'intégralité du produit (partie noble et sous-produit).

Ces formations, au nombre de participants limité, ont été dispensées dans les centres de formation des apprentis du Beausset et des Arcs, assurant ainsi une équité territoriale.

Ce livre de recettes est une invitation à découvrir les nombreux avantages que vous offrent ces sous-produits alimentaires.

Recette

chef Geoffrey Poësson

ŒUF PARFAIT

dans une bouillabaisse végétale
rouille au gras de soupe

Les œufs : Mettre à cuire les œufs dans une casserole d'eau à 63,5°C pendant 1 heure.

Garniture : Eplucher les carottes, couper les branches de fenouil, tourner les pommes de terre façon vapeur, et tailler les poireaux crayon. Réserver toutes les parures et épluchures de légumes. Cuire séparément tous les légumes dans une eau salée, additionnée de quelques pistils de safran.

La bouillabaisse végétale : Dans une sauteuse, faire revenir à l'huile d'olive l'ail, l'oignon puis ajouter les épluchures de carottes, fenouil, pommes de terre et poireaux. Bien faire suer le tout puis ajouter le safran et la tomate fraîche, mouiller à hauteur.

Cuire à petit bouillon pendant une heure en écumant le gras qui remonte. En fin de cuisson, mixer la soupe et passer-la au chinois moyen. Faire rebouillir la soupe, réduire si nécessaire, ajouter le pastis et rectifier l'assaisonnement.

La rouille : Récupérer les parures des pommes vapeur puis les cuire avec des gousses d'ail. Dans un cutter, ajouter l'ail et la pomme de terre cuite et froide, les jaunes d'œuf et le sel et mixer le tout. Ajouter l'huile d'olive en filet et le gras de soupe. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Décoration : Frire les filaments des poireaux préalablement récupérés.



*Quoi de mieux que ce " bouillon des chefs" concocté ensemble à l'initiative de la Chambre de Métiers et de l'Artisanat du Var !
Merci beaucoup.*

Françoise Pavillon - "Pavillon gourmand" - Toulon - Traiteur à domicile

Ingrédients



entrée



facile



4/6 pers



2h



20'

- 6 à 8 œufs extra frais
- Epluchures et parures de carotte
- Parures de fenouil
- Parures de pommes de terre
- Chutes de poireaux
- Epluchures d'oignons
- Safran
- 2 cl de pastis
- Gousses d'ail
- Sel, poivre, huile d'olive

Remarque

Il est important d'utiliser des œufs extra frais pour avoir un jaune qui restera bien centré au milieu du blanc.



Recette

chef Geoffrey Poësson

RADIS BEURRE dans son jardin

Terre : Mettre le pain sec au four jusqu'à obtention d'une couleur bien foncée presque noire. Faire refroidir le pain et le mixer le plus fin possible pour obtenir une poudre. Réserver dans une boîte.

Royal de fanes : Faire bouillir le lait avec les fanes propres. Cuire 5 mn et mixer, passer au chinois puis ajouter les œufs. Couler l'appareil en assiette creuse et enfourner. Cuire au four vapeur à 90°C pendant environ 10 mn, sortir et réserver au froid.

Beurre de cerfeuil et citron : Ramollir le beurre en pommade puis râper un demi-citron et ajouter le cerfeuil hâché et le sel.

Radis : Réaliser des fleurs avec les radis ronds et les mettre dans de l'eau glacée. Cuire les radis longs avec sucre, beurre et eau. Les glacer à blanc et les réserver.

Montage : Recouvrir le dessus des royales de fanes avec la chapelure de pain brûlé puis quelques quenelles de beurre composé et les radis cuits et crus. Essayer de réaliser un petit jardin en jouant avec les formes et les textures.

Ingrédients



entrée



facile



4/6 pers



10'



30'

- Pain sec
- Lait
- Oeufs
- Beurre
- Cerfeuil
- Radis ronds
- Sucre



J'ai voulu faire partager ma passion pour la cuisine à travers des techniques et des recettes actuelles. Pour ce faire, il nous faut prendre en compte une dimension environnementale.

Au-delà du goût et des valeurs nutritives qu'apportent les sous-produits alimentaires, c'est aussi l'aspect pécuniaire que je souhaite intégrer.



Recette

chef Benjamin Collombat

SOUPE DE CHÂTAIGNES

œuf cuit basse température

L'œuf :

Faire cuire l'œuf dans de l'eau 1h à 63,5°C.

Le bouillon :

Mettre dans une casserole les épluchures des légumes ainsi que la carotte, l'oignon, le poireau et le céleri taillés en morceaux.

Couvrir d'eau, ajouter le gros sel, cuire environ 30 mn.

Passer au chinois fin et réserver.

La crème :

Emincer l'échalote et la faire suer au beurre.

Ajouter les châtaignes et les faire colorer 2 mn.

Mouiller avec le bouillon, ajouter les épices et cuire 45 mn doucement.

Ajouter la crème et cuire 10 mn.

Retirer les épices et mixer. Assaisonner.

Ingrédients



entrée



facile



4/6 pers



45'



15'

Pour le bouillon :

- Epluchures des légumes de saison
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 poireau
- 1 branche de céleri
- Gros sel

Pour la crème :

- 1 échalote
- 50 g de beurre
- 70 g de châtaignes cuites
- 5 badianes
- 5 gousses de cardamome
- 15 g de gingembre frais
- Poivre de sichuan
- 300 g de crème liquide
- Sel fin, poivre du moulin

Remarque

Prévoir des légumes de saison cuits à l'anglaise



"Je me suis éclaté" ! J'ai pu mettre en application deux des recettes vues en formation et cela a été un succès. Cette formation a été bénéfique pour moi car j'ai appris de nouvelles techniques, vu de nouveaux matériels et travaillé de bons produits.

Le top est que j'ai pu appliquer toutes ces techniques dans mon entreprise.



Recette

chef Geoffrey Poësson

Duo de

CABILLAUD

asperge et cardamone

Préparation : Lever le cabillaud en filet et le désarêter, mettre de côté l'arête centrale et les ventres.

Fumet : Réaliser un fumet de poisson avec l'arête centrale et des chutes d'oignons.

Asperge : Couper les talons d'asperges, les peler et les cuire à l'anglaise. Les plonger dans de l'eau glacée pour arrêter la cuisson et fixer la chlorophylle.

Brandade : Cuire à la vapeur les colliers et les ventres du cabillaud, dès que cuits retirer la chair de la peau de poisson et réserver.

Cuire dans de la crème les pommes de terre avec l'ail et réduire de moitié.

Dans un batteur, mélanger à la feuille l'émietté de poisson et les pommes de terre, ajouter l'huile d'olive et rectifier l'assaisonnement et réserver.

Cuisson : Dans une poêle, cuire les pavés de cabillaud avec de l'huile d'olive, saler et arroser avec l'huile pendant la cuisson.

Sauce : Emincer les parures d'asperges et les talons, les cuire dans le fumet avec la cardamone puis crémer et mixer.

Passer au chinois et rectifier l'assaisonnement et émulsionner à l'aide d'un mixer plongeant.



Cette formation, en plus de rentrer pleinement dans la philosophie de Pause déjeuner avec son objectif de réduction maximale des déchets, m'a permis de toucher quelques techniques que je n'avais pas encore envisagées, telles quelques cuissons particulières ou la façon d'utiliser certaines épiluchures.

Rencontrer et échanger avec d'autres professionnels de la région est également très enrichissant.

Amandine Alleaume - "Pause déjeuner" - Traiteur - Brignoles

Ingrédients



poisson



facile



4/6 pers



2h



1h

- Dos de cabillaud (3kg)
- Parures d'oignons
- 24 asperges vertes
- 1,5 l de crème
- 1 l de lait
- 500 g de pommes de terre
- 5 gousses d'ail
- 4 gousses de cardamone verte
- Huile d'olive, sel et poivre

Pour le décor :

Peau de poisson cuit au four sec entre 2 papiers sulfurisés



Recette

chef Benjamin Collombat

Salade de **GAMBAS**

légumes, riz à sushi, pistou vietnamien

Décortiquer les gambas. Réserver les têtes et les carapaces.
Enlever le boyau.

Rincer le riz sous de l'eau froide afin de le laver.

Verser dans une casserole et ajouter 20 cl d'eau froide.

Porter à ébullition et couvrir, puis cuire 10 mn.

Remuer à l'aide d'une spatule et cuire encore 5 mn à couvert.

Hors du feu ajouter le mélange de vinaigre sucré.

Laisser refroidir à température ambiante.

Eplucher et tailler les légumes à la mandoline.

Saisir les gambas, les couper grossièrement en biais.

Intercaler les légumes et les gambas.

Pistou vietnamien :

Mixer la coriandre fraîche, les cacahuètes, le jus de citron vert et l'huile de pépin de raisin au blinder.

Ingrédients



poisson



facile



4/6 pers



20'



30'

- 8/12 gambas sans boyau
- Légumes de saison

Pour le riz à sushi :

- 100 g de riz rond
- 3 cl de vinaigre blanc
- 2 g de sucre de semoule

Pour le pistou vietnamien :

- 75 g de coriandre fraîche
- 75 g de cacahuètes
- 20 cl de jus de citron vert
- 150 cl d'huile de pépin de raisin



Je suis content que la Chambre de métiers et de l'artisanat nous propose ce type de formation.

En effet compte tenu du contexte économique, il est important de pouvoir exploiter le plus possible la matière première.

Avoir un chef étoilé comme formateur nous apporte un vrai plus que l'on peut transposer en entreprise.



Recette

chef Benjamin Collombat

La

SAINT-JACQUES

déclinaison sur le chou-fleur

Garder les barbes des Saint-Jacques et faire frire.

Mélanger le chou-fleur rapé, le jus de citron, l'huile d'olive, les tomates mondées en dés, la coriandre ciselée, les cébettes émincées, la pointe de curry.

Pour la mousse de chou-fleur (espuma en portugais) :

Cuire le chou-fleur dans la crème et le lait à hauteur (½ crème, ½ lait). Mixer fin, ajouter le citron, sel poivre.

Pour 400 g de crème de chou-fleur, ajouter les jaunes et les blancs d'œufs, mettre en siphon et garder entre 55° et 65°C.

Pour le chou-fleur sauté :

Cuire le chou-fleur à l'anglaise. Puis cuire au beurre noisette, ajouter sel et poivre.

Remarque

La cuisson des Saint-Jacques (au beurre ou à l'huile d'olive). Elles doivent être fondantes : il faut donc les marquer sur chaque face et qu'elles soient presque crues à coeur.



J'ai trouvé cette formation intéressante et notamment l'utilisation de certaines techniques pour valoriser les sous-produits alimentaires.

Cependant, mise à part deux recettes, il est difficile pour nous de les mettre en pratique dans notre entreprise.

Denis Pin - "Boucherie-traiteur Franceschini" - Garéoult

Ingrédients



poisson



facile



4/6 pers



1h



45'

- 2 à 3 St-Jacques par personne

Pour la semoule de chou-fleur :

- 300 g de chou-fleur rapé
- 2 cl de jus de citron
- 3 cl d'huile d'olive
- 70 g de tomates mondées en dés
- 20 g de coriandre ciselée
- 80 g de cébette émincée
- 1 pointe de curry
- Sel fin, poivre du moulin

Pour l'espuma de chou-fleur :

- 1 pièce de chou-fleur
- 80 cl de crème liquide 35%
- 80 cl de lait entier
- 1 citron jaune
- 80 g de jaune d'œuf
- 80 g de blanc d'œuf
- Sel fin, poivre du moulin

Pour le chou-fleur sauté :

- Sommité de chou-fleur
- Pour mémoire : beurre
- Sel fin, poivre du moulin



Recette

Bonus

Flan au corail de **SAINT-JACQUES**

Mixer les 2/3 des coraux avec la crème et les oeufs.

Assaisonner.

Repartir l'appareil dans les ramequins et poser un corail dans chacun d'entre eux.

Enfourner à 180°C et laisser cuire 20'.

Servir avec une roquette assaisonnée à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique, copeaux de parmesan et émincé de tomates séchées.

Ingrédients



poisson



facile



4/6 pers



20'



10'

- 18 coraux
- 200 g de crème fraîche
- 3 oeufs
- Sel, poivre



J'ai pu appliquer les conseils reçus lors de cette formation aux recettes que je connais.

Il est donc tout à fait possible de transposer ces techniques aux recettes du quotidien.



Recette

chef Geoffrey Poësson

Moules et **MAQUEREAU** en escabèche

Préparation préalable : Fileter les maquereaux et récupérer la nageoire caudale. Laver et gratter les moules.

Cuisson : Cuire les moules dans une casserole couverte avec des feuilles de céleri. En fin de cuisson les débarrasser dans une plaque et récupérer le jus. Décortiquer en les gardant dans une face de coquille.

Marinade : Mélanger le miel, le vinaigre, le jus de cuisson des moules et tous les légumes taillés en brunoise (sauf aubergine). Plaquer les filets de maquereaux, recouvrir avec la marinade et laisser reposer au frigo pendant 3 heures.

Purée aubergine fumée : A l'aide d'un chalumeau, brûler la peau de l'aubergine sur toutes les faces jusqu'à ce qu'elle devienne bien noire en extérieur et molle à l'intérieur. Mixer au robot avec la peau puis assaisonner et ajouter un filet d'huile d'olive.

Décoration : Faire sécher au four les nageoires caudales à 120°C.



Cette formation était extra. J'applique en entreprise les techniques vues avec le chef et je forme et informe mes employés sur les manières de valoriser les sous-produits.

Cela me permet d'offrir à mes clients des mises en bouche à moindre coût et de leur faire plaisir. Evidemment je ne reproduis pas à l'identique les recettes, mais j'applique les techniques, trucs et astuces aux miennes.

Ingrédients



poisson



facile



4/6 pers



30'



4h

- 3 filets de maquereau
- 300 g de moules
- Feuilles de céleri
- 20 g de miel
- 250 g de vinaigre blanc
- 2 échalottes
- 2 tomates
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 2 cébettes
- 2 aubergines
- Sucre
- Jus de citron
- Huile d'olive, sel et poivre



Recette

chef Geoffrey Poësson

TRUITE et carottes en variation

Purée de carottes : Eplucher les carottes puis les couper et les cuire à couvert avec un peu d'eau. Piquer avec un couteau pour vérifier la cuisson, égoutter et mixer pour obtenir une purée fine, rectifier l'assaisonnement.

Jus de carottes : Passer les épluchures à la centrifugeuse, récupérer le jus et le réduire puis ajouter la maïzena et refroidir pour le mettre en pipette.

Tartare de truite : Avec la pointe du filet, réaliser un tartare au couteau, ajouter ciboulette ciselée, oignons hachés, cornichon, sel, poivre et huile d'olive.

Maki : Mariner pendant 1 heure le ventre de la truite dans le mirin après y avoir retiré la peau. Egoutter et envelopper dans une feuille de maki nori et le serrer dans un film alimentaire.

Rolls de carottes et œufs de truite : Tailler à la mandoline de fines tranches de carottes puis les blanchir et les refroidir. Parer les bords des tranches, réaliser des cylindres et farcir avec purée de carottes et œufs de truite.



J'ai beaucoup aimé le fait que l'on réalise une formation sur ce type de thématique, et qui plus est, avec le concours d'un chef étoilé.

L'idée de pouvoir travailler des parures, des épluchures et autres sous-produits était pour moi insoupçonnable. En plus on a vu des techniques modernes et une mise en scène du produit qui n'aurait pas mieux mis en valeur un produit noble.

Evidemment j'exploite à ma façon ces techniques que je trouve très enrichissantes.

Mathieu Brémont - Pâtissier - "Maison Brémont" - Sanary-sur-mer

Ingrédients



poisson



moyen



4/6 pers



1h



2h

- Filet de truite (1kg)
- 1/4 de pot œufs de truite
- 2 carottes jaunes
- 1 botte de carottes fanes oranges
- 2 carottes rouges
- 20 carottes toupies
- 50 cl vinaigre blanc
- 1 botte de ciboulette
- 20 g de cornichons
- Oignons
- Huile d'olive, sel et poivre
- 2 feuilles de maki nori
- 200 g de gros sel
- 100 g de sucre
- Graines de coriandre
- Maïzena, mirin, huile d'olive



Recette

chef Benjamin Collombat

Le

SAUMON

en rougail - mangue poivron

Pour le rougail :

Rincer sous l'eau chaude les oignons, mélanger tous les ingrédients ensemble et réserver au frais.

Pour le laquage :

Dans une casserole, réaliser un caramel avec le miel et le sucre. Déglacer avec le vinaigre et faire réduire. Ajouter le reste des ingrédients et cuire doucement. Lier au xanthane.

Pour la garniture :

Eplucher et épépiner les poivrons.

Tailler tous les ingrédients (poivrons, cébette et mangue) en julienne.

Tailler le saumon en petits pavés dans une poêle chaude. Les faire saisir à l'unilatéral.

Assaisonner d'huile d'olive.

Ingrédients



poisson



facile



4/6 pers



30'



1h30

Pour le rougail :

- 160 g d'oignons ciselés
- 25 g de gingembre râpé
- 10 g d'ail dégermé et hâché
- 1 g de cumin
- 300 g de tomates mondées
- 15 g de thym
- Sel fin, poivre du moulin.

Pour le laquage :

- 180 g de miel
- 90 g de sucre
- 120 g de vinaigre blanc
- 60 g de sauce soja
- 60 g de sauce huitre
- 50 g de gingembre hâché
- 7 g de poivre de Sichuan
- Xanthane

Pour la garniture :

- Poivron rouge
- Cébette
- Mangue
- Huile d'olive



Le thème de la formation m'a particulièrement intéressé. J'ai aimé partager mes techniques et recettes, simplifiées pour donner à chacun la possibilité de valoriser un maximum les produits du quotidien.

Le but est de minimiser les pertes.

Grâce à cela, on peut traiter jusqu'à 80% des produits.



Recette

chef Benjamin Collombat

Le

SAUMON

en tartare - coco passion

Pour le tartare :

Couper le saumon et les tomates en petits dés.

Dans le cul de poule, mélanger le saumon, la ciboulette, la cébette, les tomates, un trait de citron vert, l'huile d'olive et la sauce de soja. Assaisonner.

Mélanger le lait de coco et ajouter un peu de lécithine de soja ou sucre.

Bien mixer afin d'obtenir une belle mousse.

Gratter les fruits de la passion.

Ingrédients



poisson



facile



4/6 pers



30'

- Un filet de saumon

Pour le tartare :

- Saumon hâché au couteau
- Fruits de la passion
- Lait de coco
- Lait entier
- Sucre ou lécithine de soja
- Cébette émincée
- Ciboulette ciselée
- Dés de tomates mondées
- 1 citron vert
- Sauce soja
- Bonne huile d'olive
- Sel fin, poivre du moulin



Recette

chef Geoffrey Poësson

GRATIN

de pommes de terre contemporain

Confit d'oignons rouges :

Eplucher les oignons rouges et les émincer
Les faire suer au beurre jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres et translucides . Réserver au chaud.

Pomme paille :

Laver et éplucher les pommes de terre. Réserver les épluchures.
Tailler à la mandoline les pommes de terre pour faire des pommes "paille". Frire les filaments à 180°C pendant environ 3 mn puis les égoutter sur papier.

Mousse pomme de terre :

Cuire les épluchures de pommes de terre dans de l'eau pendant 10 mn puis égoutter.
Finir de cuire les épluchures dans la crème puis mixer et passer au chinois et rectifier l'assaisonnement. Mettre en siphon et ajouter 2 cartouches.

Montage :

Dans une tasse, mettre le confit d'oignon au fond, recouvrir de mousse de pommes de terre et ajouter les pommes "paille" par-dessus.



J'ai trouvé cette formation très intéressante. J'ai grâce à elle changé la vision que je porte sur mon métier et la façon de travailler mes produits. Depuis, je mets en application de manière constante et régulière l'ensemble des techniques que j'ai vues.

Cela s'avère être un vrai plus pour mon entreprise et me permets de mieux maîtriser mes coûts. Cela a été un bonheur et une belle révélation.

Grégory Laugier - "Le moulin de mon grand-père" - Restaurant - Figanières

Ingrédients



plat



facile



4/6 pers



30'



1h

- 250 g d'oignons rouges
- 500 g de pommes de terre
- 75 cl de crème
- 150 g de beurre
- Huile de friture
- Sel, poivre

Utiliser les parures et les épluchures de pommes de terre



Recette

chef Benjamin Collombat

SOT L'Y LAISSE cuit basse température

Parer et cuire à 60°C les sots l'y laisse.

Prévoir une brioche et la cuire.

Réaliser un bouillon légèrement corsé.

Cuire les perles du Japon à l'anglaise. Egoutter.

Ajouter le reste des ingrédients, assaisonner.

Ingrédients



volaille



facile



4/6 pers



1h



30'

Pour le bouillon :

- Têtes et corps de gambas
- Parure de sot l'y laisse
- Huile d'olive
- Thym
- 1 oignon
- carotte
- 1 céleri
- 1 tête d'ail

Pour les perles du Japon :

- Perle du Japon
- 1 citron vert
- Cébette émincée
- Coriandre ciselée
- Céleri branche en dès
- Huile d'olive



J'ai beaucoup aimé cette formation qui m'a déjà permis de mettre en application des recettes proposées par le chef Benjamin Collombat.

Je travaille actuellement, avec des protocoles particuliers, sur la réalisation d'un jus à base de parures et d'épluchures de légumes. Moi qui suis avide d'enrichir mes connaissances, j'ai beaucoup apprécié le fait de pouvoir découvrir ainsi de nouvelles techniques, de nouvelles méthodes et de faire de belles rencontres.



Recette

chef Geoffrey Poësson

La VOLAILLE FERMIÈRE de Challans dans tous ses états

Préparation préalable : Découper la volaille à cru.

Cou au foie gras : Retirer les os du cou et l'œsophage.

Farcir le cou avec la farce (chair de porc + abats de volaille + cubes de foie gras frais) puis le filmer et les cuire à 60°C pendant 2 heures.

Cuisse au riz : Désosser les cuisses de volaille et les farcir de riz pilaf au céleri. Rouler les cuisses et les filmer puis les cuire 12 heures à 70°C.

Suprême à basse température : Assaisonner les suprêmes et les mettre en sac sous vide avec thym, laurier et un filet d'huile d'olive. Fermer les sacs. Cuire dans un four à 62°C. Piquer avec une sonde les filets et arrêter la cuisson à 60°C à cœur.

Refroidir en cellule, il n'y aura plus qu'à les rôtir avant de les servir.

Jus de volaille rôti : Concasser les ailerons de volaille, les os des cuisses et les carcasses. Tailler la carotte et l'échalotte.

Dans un récipient à fond épais très chaud, mettre un filet d'huile et les carcasses. Les saisir à feu très vif et attendre qu'ils aient commencé à colorer pour les retourner. Remuer ensuite régulièrement. Lorsque les ailerons ont une couleur homogène, ajouter un morceau de beurre pour aider à terminer la coloration puis baisser le feu.

Une fois bien colorés, ajouter la garniture aromatique (carotte, oignon). Laisser les légumes, colorer très légèrement pendant quelques minutes, sans cesser de remuer. Égoutter ensuite les ailerons pour enlever tout le gras.

Déglacer le récipient avec un peu de vin blanc, décoller les sucs puis remettre les os dans la casserole. Ajouter le bouquet garni et mettre de l'eau jusqu'à hauteur des os. Porter rapidement à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 1 h minimum.

Au terme de la cuisson, passer le jus dans un chinois et rectifier l'assaisonnement.

Sauce suprême : Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine. Cuire le roux à feu doux pendant 2 à 3 min. Verser ensuite le fond blanc et laisser la sauce bouillir pendant 1 min, crémer et refaire bouillir. Ajouter enfin le beurre froid et hors du feu, mélanger doucement pour monter la sauce au beurre. Rectifier ensuite l'assaisonnement en sel.

Ingrédients



volaille



difficile



4/6 pers



12h



1h

- 100 g de volaille de challans fermière
- 100 g de chair à saucisse
- 50 g de foie gras frais
- 100 g de riz basmati
- Thym, laurier, huile d'olive
- 2 carottes
- 4 échalottes
- 1/2 pied de céleri
- 1/2 tête d'ail
- 50 cl de crème
- 50 g de beurre
- Vin blanc
- 50 g de farine



Recette

chef Benjamin Collombat

LA POIRE ET LE CÈPE

L'espuma de cèpe : Mélanger tous les ingrédients de l'espuma. Passer au chinois fin et mettre en siphon, gazer.

Le crèmeux : Réaliser une crème anglaise, mettre au froid. Monter l'appareil une fois refroidi et jouter les blancs montés en neige.

Les noisettes chouchou : Torréfier les noisettes à 180°C. Porter à ébullition le sucre avec l'eau ajouter les noisettes et cuire jusqu'au massage du sucre. Couler sur papier.

Les poires pochées : Eplucher les poires et garder la peau. Réaliser un sirop avec l'eau, le sucre, la peau des poires et les zestes d'orange. Pocher les poires dans le sirop. Tailler les poires en brunoise et servir en assiettes creuses.

Ingrédients



dessert



facile



4/6 pers



40'



2h

Pour l'espuma (mousse en portugais) de cèpe :

- 8 gr de poudre de cèpe
- 100 g de sucre semoule
- 300 g de crème liquide
- 300 g de jaune d'œuf

Pour le crèmeux de Dulcey

(<http://www.dulcey-valrhona.com/Produit.aspx>) :

- 125 g de jaune d'œuf
- 375 g de crème liquide
- 75 g de sucre
- 450 g de dulcey
- 125 g de blanc d'œuf

Pour les noisettes chouchou :

- 200 g de noisettes
- 10 g de sucre

Pour les poires pochées :

- 4 poires
- 1 orange
- 1,5 l d'eau
- 250 g de sucre
- 1 gousse de vanille



Recette

chef Benjamin Collombat

MANGUE

rôtie et citronnelle

Eplucher et tailler en 2 les mangues.

Faire chauffer la passion, la citronnelle, la vanille et le sucre.

Ajouter les mangues et cuire à couvert doucement.

Elles doivent être fondantes.

Ingrédients



dessert



facile



4/6 pers



20'



20'

- 2 mangues
- Fruits de la passion
- 10 g de citronnelle
- 2 gousses de vanille
- 50 g de sucre semoule



Valoriser ses plats : tous gagnants !

Grâce à cette opération, non seulement les chefs ont appris à réduire les coûts et le volume de leurs déchets, mais les particuliers peuvent aussi appliquer cette action à leur propre consommation. Quoi de mieux qu'une dégustation pour finir de les convaincre ?

Tous ces plats préparés par ces chefs ont pu être dégustés, avec grand plaisir, par quelques invités qui ont su apprécier le goût et l'originalité des recettes ainsi réalisées mais aussi comprendre ce que cette action implique. Facile et efficace !



Les entreprises participantes



Boucherie Bruno

471, bd. Honoré de Balzac
83370 FRÉJUS
09 63 47 90 19



Boucherie Franceschini

2, place Tivoli
83136 GARÉOULT
04 94 04 92 11



Boucherie Michel Frères

12, rue des Marchands
83300 DRAGUIGNAN
04 94 68 11 99



Graines de gourmet

574, avenue de l'Université
83160 LA VALETTE-DU-VAR
04 94 35 39 44



Kitchoune

1, rue Jean Carrara
83600 FRÉJUS
08 99 37 67 90



Le moulin de mon grand-père

La Ferrage
83830 FIGANIÈRES
04 94 84 53 41



Maison Brémond

109, route Bandol
83110 SANARY-SUR-MER
04 94 90 34 95



Pause Déjeuner

28, rue Jules Ferry
83170 BRIGNOLES
06 84 78 67 02



Pavillon gourmand

5, rue Picot
83000 TOULON
04 94 25 60 01

Retour en images



Les partenaires



Ademe

L'ADEME est l'opérateur de l'État pour accompagner la transition écologique et énergétique.

Afin de leur permettre de progresser dans la démarche environnementale, l'ADEME met à disposition des opérateurs ses capacités d'expertise et de conseil.

Elle aide en outre au financement de projets, de la recherche à la mise en œuvre, dans la gestion des déchets, l'économie circulaire, la préservation des sols, l'efficacité énergétique et les énergies renouvelables, la qualité de l'air et la lutte contre le bruit...



DRAAF

Créée le 1er janvier 2009, la Direction régionale de l'alimentation, de l'agriculture et de la forêt (DRAAF) pilote les politiques du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche en région Provence-Alpes-Côte d'Azur et adapte son organisation aux nouveaux enjeux de la société.

L'une des missions de la DRAAF est de produire et diffuser les informations économiques auprès des entreprises agricoles, agroalimentaires, et des marchés alimentaires aux différents stades de la commercialisation, pour le pilotage des politiques publiques du Ministère de l'alimentation, de l'agriculture et de la pêche.

Conseil Régional Provence-Alpes Côte d'Azur



Région
Provence
Alpes
Côte d'Azur

Prévu par la loi portant engagement national pour l'environnement du 12 juillet 2010, il incombe à la Région de mettre en place un plan de prévention de ses déchets afin de limiter les quantités produites.

A travers l'opération "l'économie dans vos assiettes", la région répond aux futures dispositions législatives et offre aux entreprises une opportunité à la fois d'optimiser leur valeur ajoutée, de réduire la quantité de déchets produite et de réduire les coûts induits pour le traitement de ces déchets (principe du pollueur /payeur).



Les CFA de l'URMA de la région Provence Alpes Côte d'Azur



Le CFA Régional des Métiers et de l'Artisanat du Beausset

Situé entre terre et mer à mi-chemin de Toulon et Marseille, dans un cadre authentique et typiquement provençal, le CFA Régional des métiers et de l'artisanat du Beausset ouvre ses portes depuis 1974.

Réputé pour son accueil et la qualité de son enseignement, ce pôle d'excellence a déjà formé plus de 15 000 jeunes. Ce campus accueille chaque année près de 800 apprentis. Il propose un large éventail de formations reconnues dans les métiers de l'alimentation/gourmandise, de l'hôtellerie-restauration et dans le secteur des soins et services à la personne.



Le CFA Régional des Métiers et de l'Artisanat des Arcs

Ancré dans un territoire étendu entre le centre et l'est du Var, le CFA Régional des métiers et de l'artisanat des Arcs accueille plus de 1 000 apprentis par an depuis 1974.

Situé à proximité des infrastructures de transport, il propose une trentaine de formations et autant de diplômes en hôtellerie-restauration, alimentation et gourmandise, automobile, tertiaire et services à la personne. Sur ce campus se forment jeunes et adultes, principalement dans le cadre des contrats en alternance (apprentissage et professionnalisation).

Les autres CFA de l'Université Régionale des Métiers et de l'Artisanat de la Région Provence Alpes Côte d'Azur

Campus d'Avignon

urma.avignon@cmar-paca.fr
12 Bld St Roch – BP 4020
84009 Avignon Cedex 1
04 90 80 65 70

Campus de Saint-Maximin

urma.saintmaximin@cmar-paca.fr
845 chemin du Deffends
83470 St Maximin-La-Sainte-Baume
04 94 37 10 50

Campus de Digne

urma.digne@cmar-paca.fr
15 Rue Maldonat
04000 Digne-les-bains
04 92 30 90 80

Campus de la Seyne-sur-Mer

urma.laseyne@cmar-paca.fr
68 Allée des Forges
83500 La Seyne-sur-Mer
04 94 10 26 80

Campus de Gap

urma.gap@cmar-paca.fr
Quartier Graffinel
05000 Gap
04 92 53 98 00

Campus de La Valette

urma.lavalette@cmar-paca.fr
Avenue des Frères Lumière – BP 13
83040 Toulon Cedex 9
04 94 61 99 90



Pour aller plus loin

Pour que la valorisation des sous produits alimentaires puisse produire des effets significatifs, il semble indispensable qu'elle soit mise en œuvre par le plus grand nombre, et les établissements traitant des volumes importants de sous produits de même nature. Ainsi la formation des cuisiniers des établissements scolaires peut être une piste intéressante.

Cependant, même si l'on arrive à réduire le volume des déchets de moitié, il sera impossible d'en absorber la totalité.

En effet, outre les éléments ne pouvant être valorisés, le traitement des sous produits génère lui aussi un certain volume de déchets (sauce, soupe, jus que l'on passe au chinois....)



Il semble donc nécessaire de compléter la valorisation des sous-produits alimentaires par d'autres actions.

Ces dispositifs complémentaires n'ont cependant pas vocation à lutter contre le gaspillage alimentaire mais sont des solutions alternatives au traitement des déchets.

Bien évidemment il existe la filière du compostage des matières organiques. Cela implique un équipement qui ne peut se trouver dans les établissements alimentaires et donc une logistique de collecte, récupération, traitement et distribution du produit (qui induit une certaine empreinte carbone).

Les techniques de déshydratation des déchets organiques offre la possibilité de diminuer de manière substantielle leurs volumes et leurs masses. Ces dispositifs semblent mieux appropriés aux contraintes réglementaires des entreprises des métiers de bouche. Cependant il faudra prendre en compte le coût de la consommation électrique.

Enfin, la valorisation des biodéchets en énergie (méthanisation) est une piste en pleine expansion. Inscrite dans les modèles des économies circulaires cette solution permet une collecte gratuite des déchets et la création de valeur.

Edition 2015

Jacques MONTANO

Président de la Délégation du Var
Chambre de métiers et de l'artisanat
de Région Provence Alpes Côte d'Azur

Directeur de la publication

Vincent Gallegos

Service développement économique
Chambre de métiers et de l'artisanat
de Région Provence Alpes Côte d'Azur

Chef de projet

Conception & réalisation

Agence NBCommunication

04 94 84 56 94

Crédits photos

Benjamin Bechet, 06 61 12 05 16

Shutterstock

Impression

**Spot imprimerie / 1000 exemplaires
imprimés sur papier labelisé PEFC**



L'économie dans votre assiette

Service développement économique et formation
Avenue des Frères Lumière - CS 70558 - La Valette - 83041 Toulon Cedex 9
04 94 61 99 35 - economie83@cmar-paca.fr