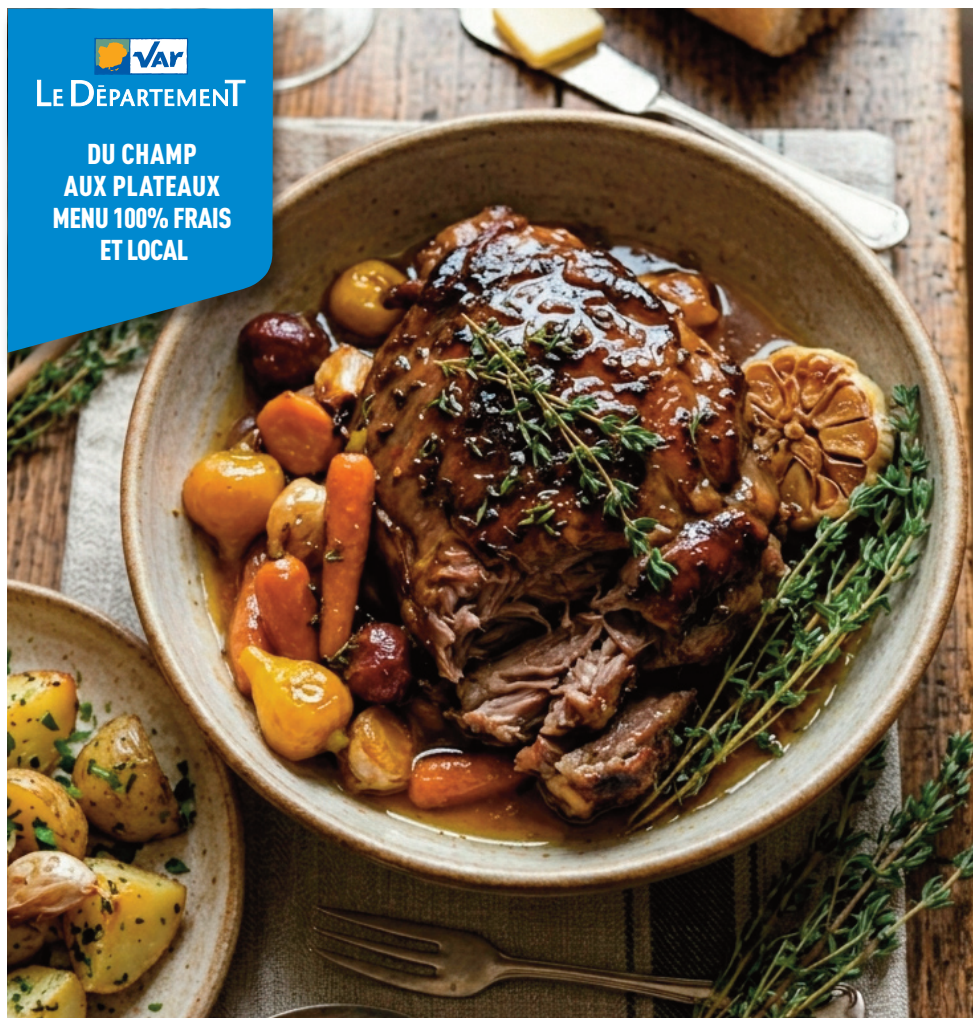




LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Épaule d'agneau confite au thym et miel

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Olivier Coulon

Collège Berty Albrecht de Sainte-Maxime



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 20 min
- **Cuisson** : 3 h 30

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- Épaule d'agneau désossée 1kg500
 - Carottes 5 pièces
 - Oignons 3 pièces
 - Thym 1 bouquet
- Huile d'olive 5 cuillères à soupe
 - Miel 5 cuillères à soupe
 - Du sel et du poivre

Le petit + :

- 1 pincée de piment d'Espelette
 - 1 verre de vin blanc
- cuisson à basse température

Produits locaux utilisés :

Var (83) : Miel de lavande (les ruchers d'Arielle et Olivier), Thym (Midiflore)

Alpes-de-Haute-Provence (04) :
Agneau (Dufour Mane), Huile d'olive (Dufour Mane)

Alpes-Maritimes (06) : Thym (Midiflore)

Bouches-du-Rhône (13) :
Carotte (Solepro), Riz de Camargue

Vaucluse (84) : Oignon (Perez)

Épaule d'agneau confite au thym et miel

Préparation

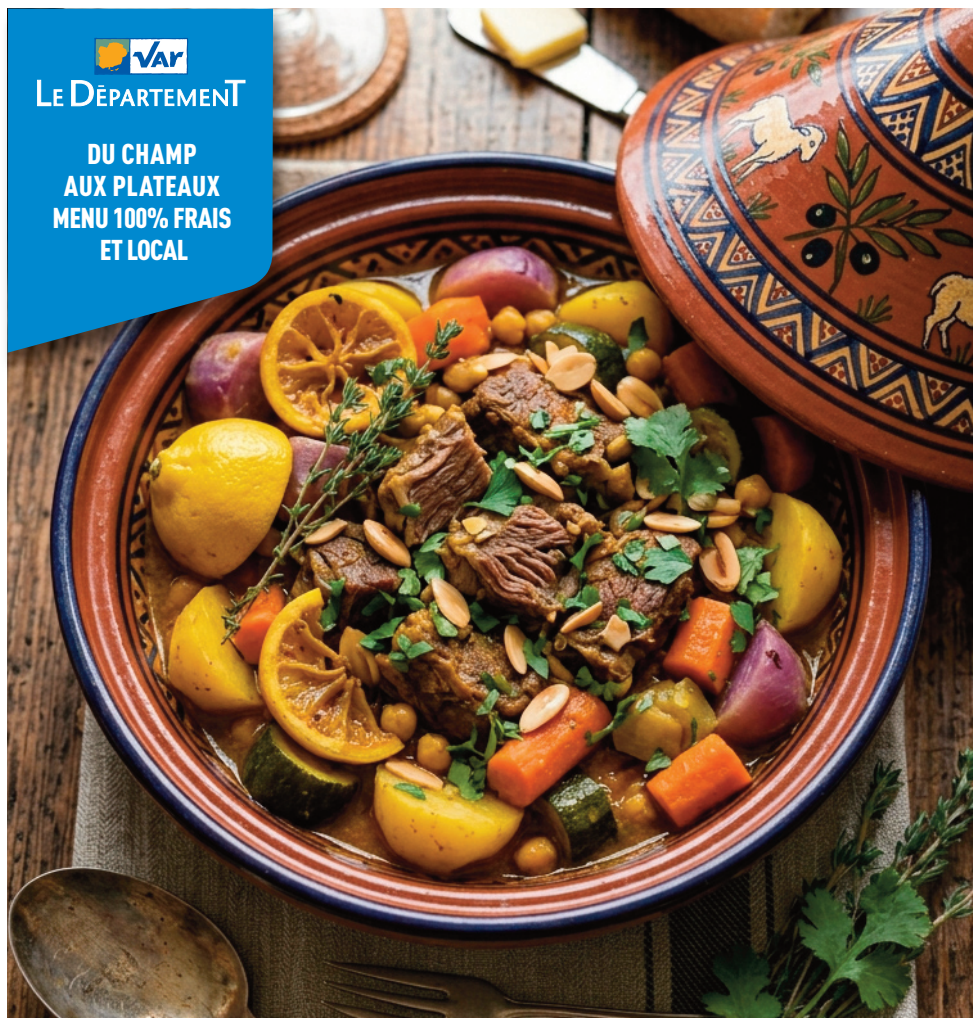
- Mettre votre four à chauffer à 140°
- Laver et éplucher les oignons et les carottes
- Couper les carottes en rondelles pas trop épaisses
- Émincer les oignons
- Mélanger l'huile, le miel, sel et poivre et si possible le piment d'Espelette
- Enduire l'épaule d'agneau sur toutes les faces puis la disposer dans votre plat.
- Ajouter les carottes, oignons et thym + un verre de vin blanc, recouvrir d'une feuille de papier d'aluminium
- Mettre au four à 140° pendant 3 h à 3 h 30 pour confire à basse température
- Arroser avec le jus de cuisson pendant les 3 h puis laisser cuire découvert les 30 dernières minutes
- Enlever le thym et servir tel quel ou enlever le thym récupérer le jus de cuisson et la garniture puis mixer pour faire une sauce

Bon Appétit !



LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Tajine d'agneau aux légumes et citron

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Cédric Porcile

Collège Jean L'Herminier de La Seyne-sur-Mer



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 30 min
- **Cuisson** : 2 h 20 en tout

Ingrédients

(pour 10 personnes)

Tajine :

- 2,5 kg d'Agneau de Sisteron (épaule ou collier en morceaux)
 - 6 courgettes
 - 8 carottes
 - 3 oignons
 - 4 gousses d'ail
- 3 citrons (idéalement 2 confits + 1 frais)
- 1 bouquet de coriandre fraîche
 - 1 bouquet de persil plat
 - 120 ml d'huile d'olive
- 1,5 L de bouillon (volaille ou légumes)

Épices :

- 3 c. à soupe de ras el hanout
 - 2 c. à café de cumin
 - 2 c. à café de curcuma
 - 2 c. à café de paprika
- 1 c. à café de gingembre moulu
 - sel et poivre

Optionnel mais très bon :

- 200 g d'olives vertes
- 2 c. à soupe de miel

Pour l'accompagnement :

- 900 g de Semoule d'épeautre
- 900 ml d'eau ou de bouillon
- 80 g de beurre ou 6 c. à soupe d'huile d'olive
 - sel

Produits locaux utilisés :

Var (83) : Courgettes, Carottes, Citron
(Amap des olivades).

Alpes-de-Haute-Provence (04) : Agneau
(Joassans), Semoule d'épeautre (Revest-du-Bion)

Tajine d'agneau de Sisteron aux légumes et citron

Préparation

❶ Préparer la base

- Émincer les oignons et l'ail.
- Dans un grand tajine ou une cocotte, chauffer l'huile d'olive.
- Faire revenir les oignons 5 minutes.
- Ajouter l'agneau et faire dorer sur toutes les faces.

❷ Ajouter les épices

- Ajouter l'ail et toutes les épices.
- Mélanger pour bien enrober la viande.
- Verser le bouillon.
- Ajouter les citrons confits coupés en quartiers.
- Laisser mijoter à couvert 1 h 15 à feu doux.

❸ Ajouter les légumes

- Couper les carottes en bâtons et les courgettes en gros morceaux.
- Les ajouter dans le tajine avec les olives (si utilisées).
- Poursuivre la cuisson 30-40 min.

En fin de cuisson :

- ajouter le jus du citron frais et du miel (si désiré)
- parsemer de coriandre et persil hachés.
- La viande doit être très fondante.

Préparer la semoule d'épeautre

- Porter l'eau salée à ébullition.
- Verser sur la semoule dans un grand saladier.
- Couvrir 5 minutes.
- Égrainer à la fourchette avec le beurre ou l'huile d'olive.

Ajouter les herbes fraîches.

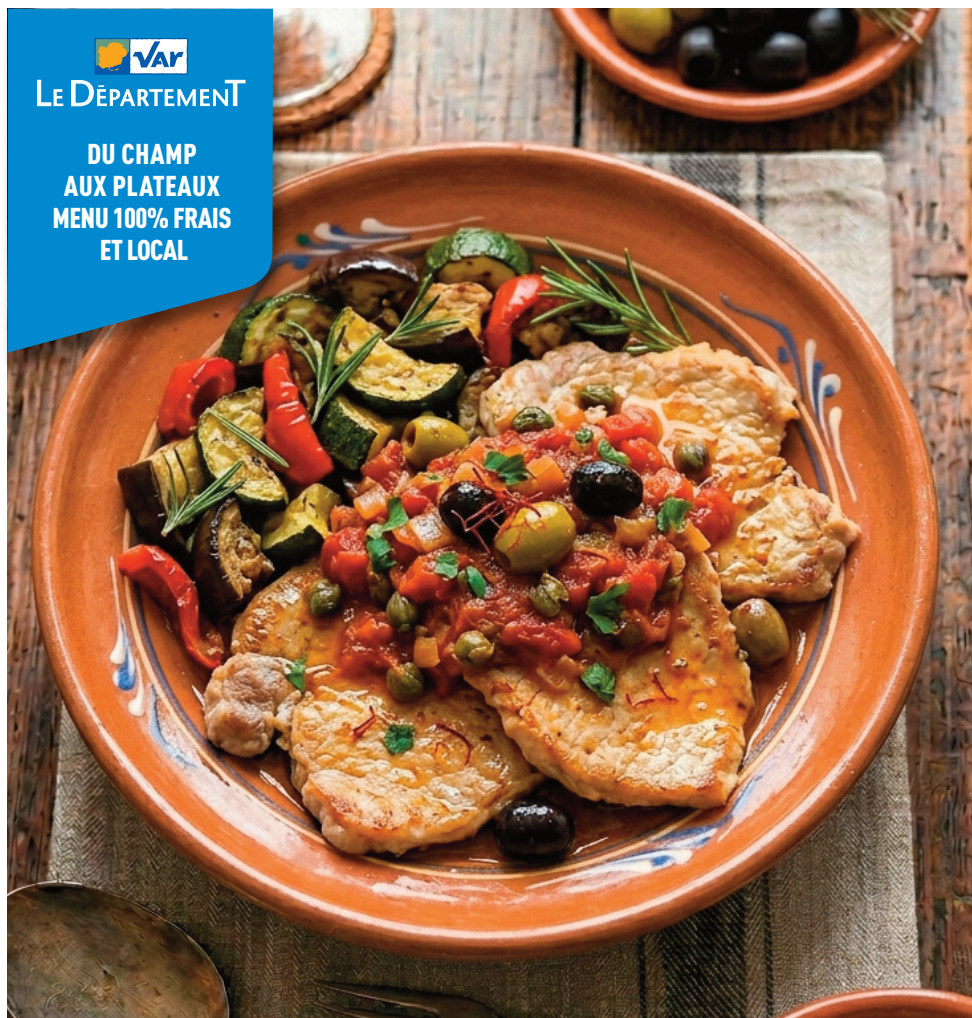
Astuce de chef : préparer le tajine la veille. Réchauffer doucement le lendemain, les saveurs sont encore meilleures.

Bon Appétit !



LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Escalope de porc à la provençale

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Sébastien Pottier

Collège Les Chênes de Fréjus



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- Préparation : 15 min
- Cuisson : 40 min

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 10 escalopes de porc
- 1 kg de pommes de terre grenaille
 - 3 oignons
 - 4 gousses d'ail
- 1 kg de tomates concassées
- 4 cuillères à soupe de concentré de tomate
- 2 cuillères à café de sucre
 - 2 branches de thym
 - 2 feuilles de laurier
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 30 cl de vin blanc sec (facultatif)
 - Sel et poivre

Produits locaux utilisés :

Bouches-du-Rhône (13) :

Escalopes de porc

Escalope de porc à la provençale

Préparation

① Préparation des escalopes

- Assaisonnez les escalopes de porc de sel et de poivre. Dans la sauteuse.
- chauffez l'huile d'olive à feu moyen vif.
- Faites cuire les escalopes de porc 3-4 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à cœur.
- Retirez-les et réservez-les.

② Faire la sauce tomate

- Dans la même sauteuse, ajoutez les oignons émincés et l'ail haché finement.
- Faites revenir pendant 3-4 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez les tomates concassées, le concentré de tomate, le sucre, le thym, le laurier et le vin blanc (si vous en utilisez).
- Laissez mijoter à feu doux pendant 15 à 20 minutes pour que la sauce épaississe et que les saveurs se mélangent bien.

③ Réintégrer les escalopes

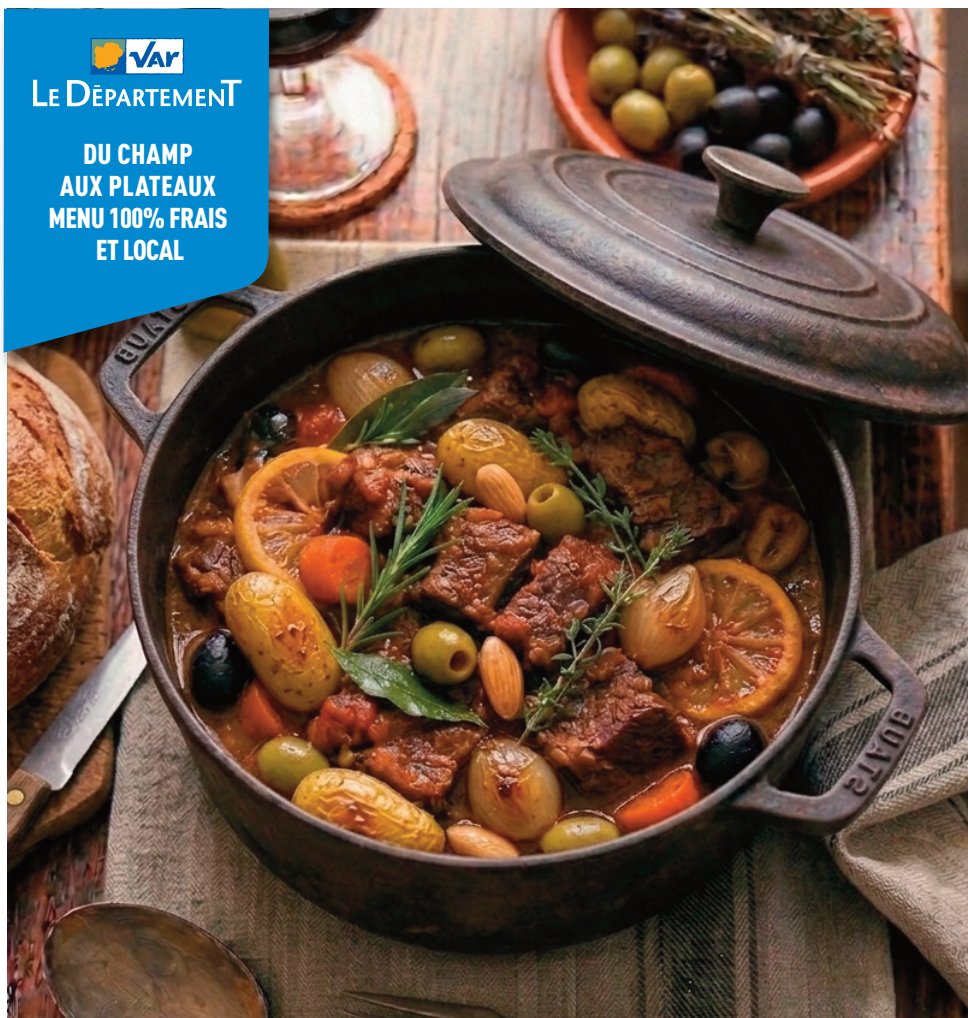
- Remettez les escalopes de porc dans la poêle et laissez mijoter pendant 5 à 10 minutes pour que la viande s'imprègne bien de la sauce et soit bien chaude.

Bon Appétit !



LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Sauté d'agneau aux olives pommes de terre grenaille rôties

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Frédéric Tisch

Collège de l'Estérel à Saint-Raphaël



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- Préparation : 15 min
- Cuisson : 2 h

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 2,5 kg d'Agneau
- 300 g d'olives vertes
 - 4 oignons
 - Ail : 1 tête
- 20 cl de vin blanc
- 50 cl de fond de veau
- Thym, laurier et romarin :
1 brindille de chaque et 1 feuille de laurier
- 2 kg de pommes de terre grenaille
 - 3 cuillères à café de concentré de tomate

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Pommes de terre grenaille (0 Paysans)

Alpes-de-Haute-Provence (04) :

Sauté d'agneau

(Joassan frères - Revest-du-Bion)

Sauté d'agneau aux olives, pommes de terre grenaille rôties

Préparation

① Préparation du sauté d'agneau

- Couper la viande en morceaux en laissant un peu de gras autour
- Faire dorer et colorer la viande (marquer la viande)
- Sortir et égoutter la viande puis saupoudrer de 4 cuillères soupe de farine en mélangeant bien les morceaux (singer la viande)
- Faire revenir les oignons
- Ajouter le vin blanc
- Ajouter le concentré de tomate
- Mettre le fond de veau
- Remettre la viande
- Laisser cuire 1 h 30 à 2 h (gouter pour vérifier la cuisson !)
- Ajouter les olives

② Pour les pommes de terre

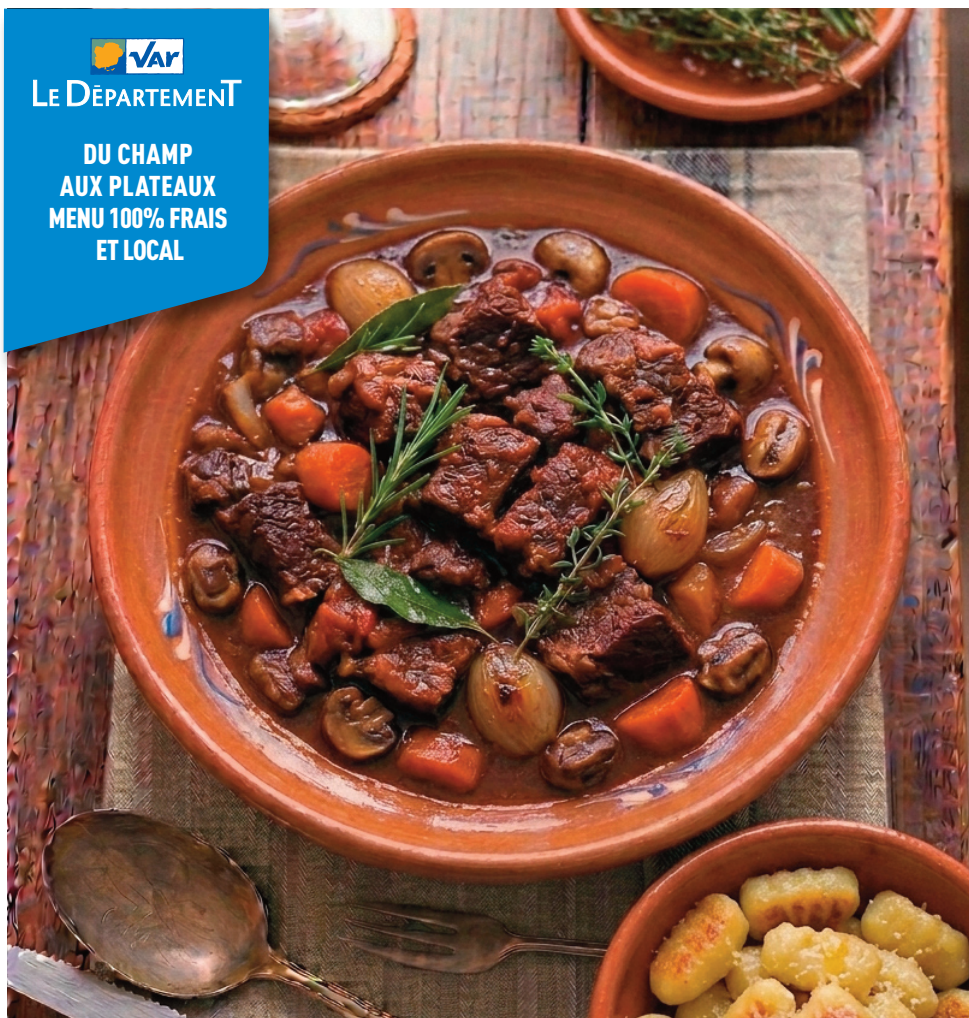
- Les laver
- Les déposer dans un plat sans les éplucher
- Rajouter 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, saupoudrez de 4 branches de thym ou de romarin et de 4 cuillères à café de sel et remuer le tout pour enrober les pommes de terre
- Les étaler en une seule couche
- Faire cuire 40 minutes au four (180°), les pommes sont cuites lorsqu'un couteau s'enfonce facilement dedans.

Bon Appétit !



LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Daube de bœuf à la provençale et ses gnocchis

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Guillaume Bandino

Collège Léonard De Vinci de Montauroux



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- Préparation : 20 min
- Cuisson : 2 h

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 1,5 kg de paleron
- 1,5 kg de carottes
- 1 kg de champignons
- 2 oignons jaunes
- 50 cl de vin rouge
 - Fond brun
 - Farine
 - Sel, poivre
- Une petite boîte de concentré de tomate
- 1 bouquet garni

Daube de bœuf à la provençale et ses gnocchis

Préparation

- Émincer les carottes, champignons et les oignons
- Faire revenir la viande dans un peu d'huile olive
- Débarrasser la viande une fois saisie
- Faire revenir les carottes, oignons et champignons
- Saler
- Déglacer avec le vin rouge
- Rajouter la viande à la garniture aromatique
- Singer avec la farine
- Remuer et ajouter le concentré de tomate
- Mouiller à hauteur avec de l'eau
- Ajouter 5 c à s de fond brun et mettre le bouquet garni
- Laisser mijoter 1 h 30 à 2 h

Bon Appétit !

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Carottes fraîches, champignons frais,
oignons frais (Midiprim - Draguignan)

Alpes-de-Haute-Provence (04) :

Morceaux de bœuf pour daube
(Joassan frères - Revest-du-Bion)

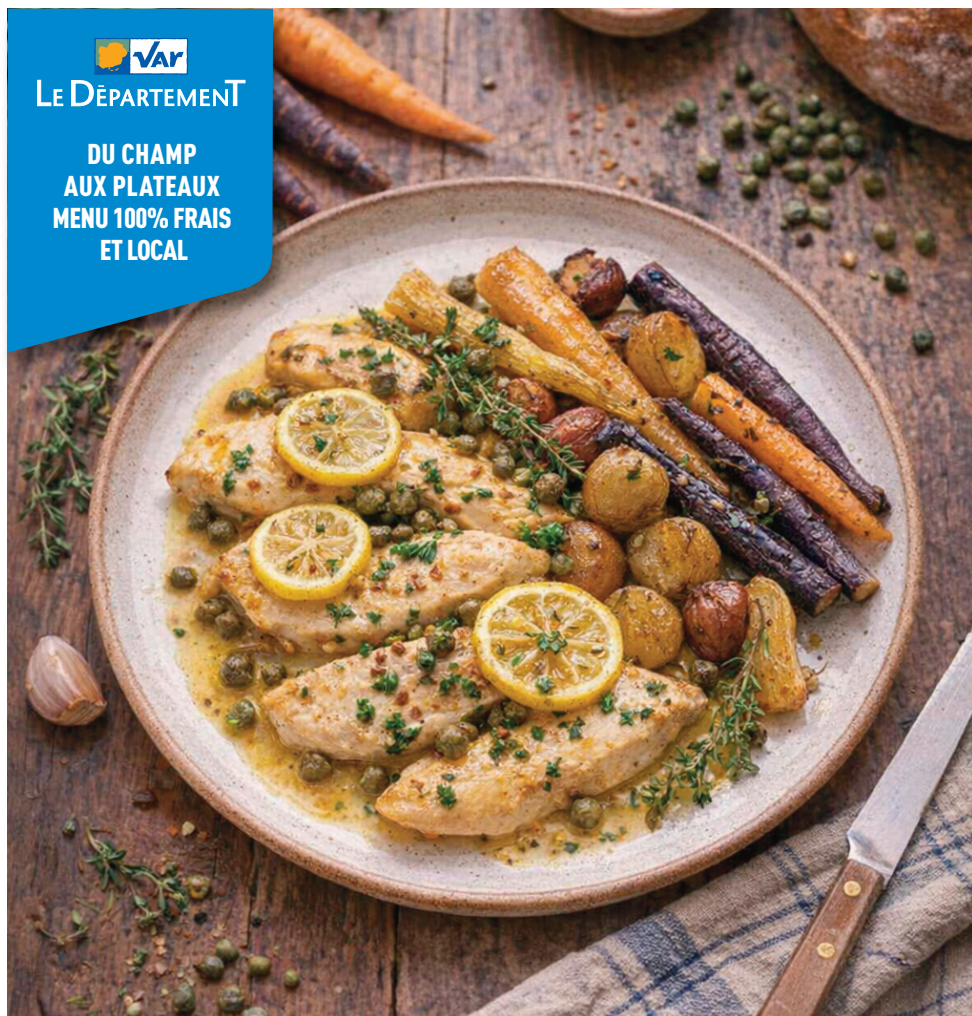
Alpes-Maritimes (06) :

Gnocchis frais (A Capella - Vallauris)



LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Émincé de poulet façon piccata et sa poêlée de vieux légumes

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Philippe Laffineur

Collège Général Ferrié à Draguignan



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- Préparation : 25 min
- Cuisson : 30 min

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 1,5 kg de blanc de poulet
 - 500 g de poivrons
 - 500 g d'oignons
 - 1 L de crème liquide
- 70 cl de bouillon de poule
 - 2 citrons
 - 20 cl vin blanc
 - 50 g de câpres
- 100 g de farine ou maïzena

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Poulet, oignon, crème, poivron, citron, carottes jaunes, panais, pomme de terre rose, rutabaga (Hervé Pro Var)

Émincé de poulet façon piccata et sa poêlée de vieux légumes

Préparation

- Couper en 3 lanières les blancs de poulet
- Les faire revenir dans le beurre et l'huile, puis les réserver
- Faire revenir les oignons émincés et les poivrons
- Les déglacer au vin blanc,
- Mettre le jus de citron, les câpres et remettre le poulet
- Mouiller à hauteur avec le bouillon de poule
- Lier la sauce en fin de cuisson avec de la farine ou maïzena
- Rajouter la crème liquide
- Vérifier l'assaisonnement
- Tenir au chaud et servir

Astuce du chef :

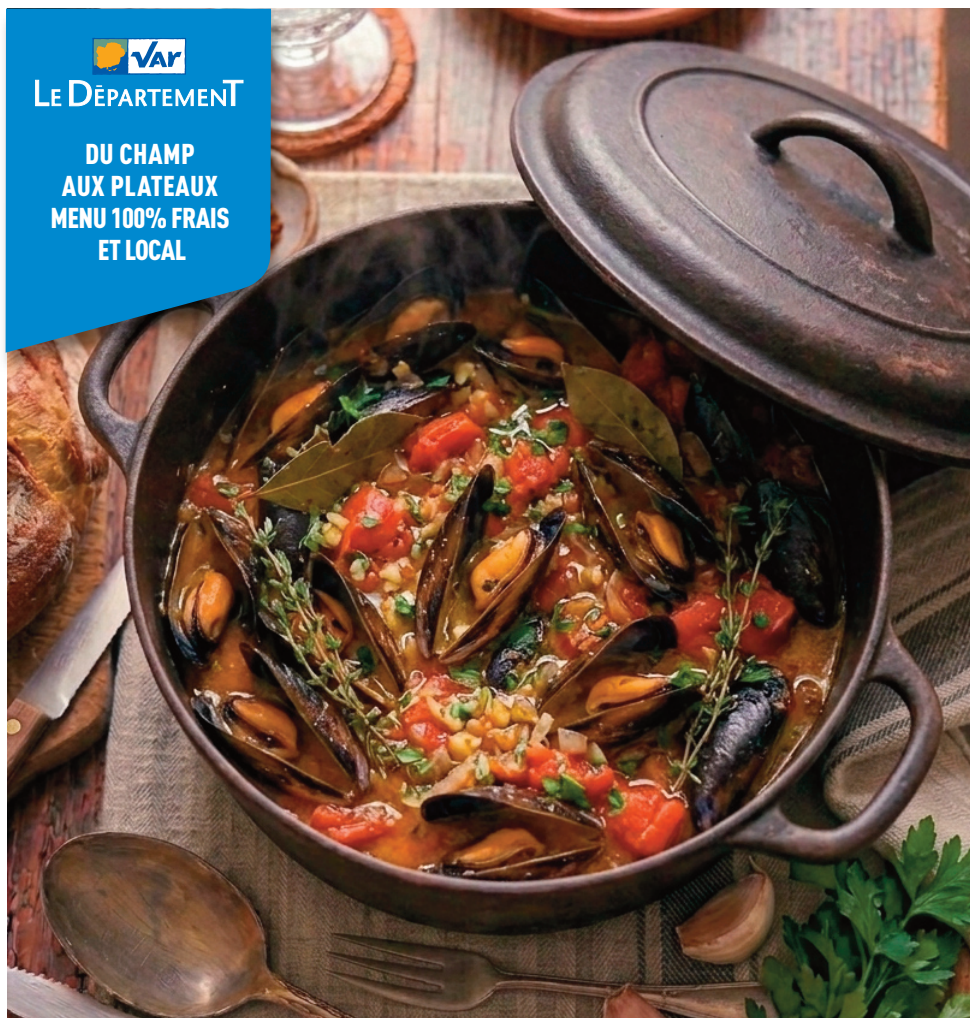
les oignons peuvent être remplacés par des échalotes.

Bon Appétit !



LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Moules à la provençale

Par l'équipe
de cuisine
et son Chef

Cédric Porcile

Collège Jean L'Herminier à La Seyne-sur-Mer



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 30 min
- **Cuisson** : 30 min

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 5 kg de moules (500 g par personne)
 - 8 à 10 tomates mûres (ou 2 grosses boîtes de tomates concassées)
 - 6 à 8 gousses d'ail
 - 3 oignons
 - 50 cl de vin blanc sec
 - 2 bouquets de persil frais
 - 3 branches de thym
 - 2 feuilles de laurier
- Huile d'olive (généreux filet)
 - Sel, poivre

Le petit + :

Piment, paprika ou une pointe de piment d'Espelette

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Porc local (Maxime viande)

Chou-fleur local

Moules à la provençale

Préparation

① Nettoyage des moules

- Bien les laver et les gratter
- Retirer celles cassées ou déjà ouvertes

② Préparation de la sauce provençale

- Prendre une grosse cocotte ou faitout
- Faire revenir les oignons dans une bonne quantité d'huile d'olive
- Ajouter l'ail puis les tomates
- Mettre thym, laurier et poivre.
- Laisser mijoter 15 minutes (plus qu'en petite quantité)

③ Cuisson des moules

- Ajouter le vin blanc
- Mettre les moules (idéalement en 2 fois si la marmite est juste).
- Couvrir et cuire 6 à 8 minutes en remuant de temps en temps.

④ ... et pour finir

- Ajouter beaucoup de persil haché
- Mélanger et servir immédiatement.
- Prévois une très grande marmite ou fais 2 cuissons séparées
- Compte environ 1 baguette par 2 personnes pour saucer
- Option parfaite : ajouter des frites maison

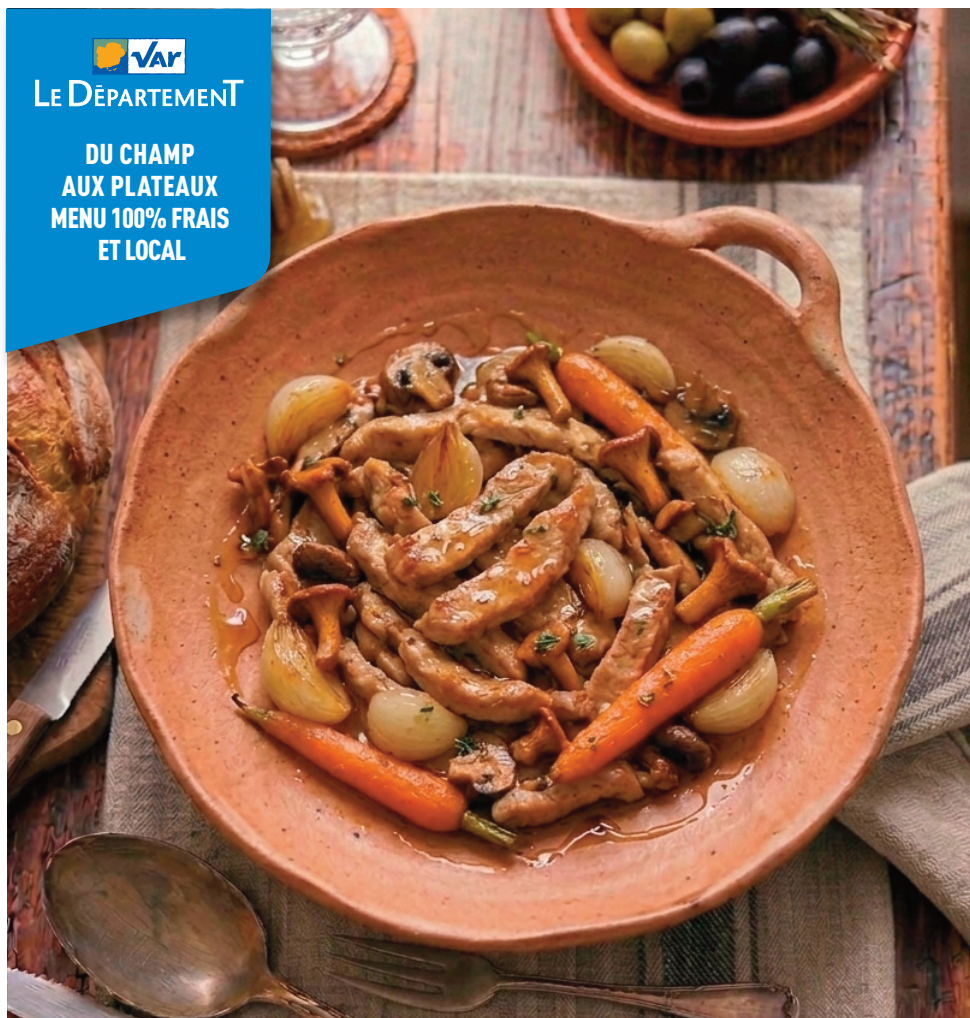
Astuce "niveau sud" : Ajoute à la fin un petit verre de pastis OU une pincée de safran, cela donne un goût ultra typique de la côte varoise. Servir bien chaud.

Bon Appétit !



LE DÉPARTEMENT

DU CHAMP
AUX PLATEAUX
MENU 100% FRAIS
ET LOCAL



Émincé de porc au miel

Christophe Langlois
Sylvie Godfrin

Par l'équipe
de cuisine
et ses Chefs

Collège Le Moulin Blanc à Saint-Tropez



LE VAR, AVEC VOUS, PRÈS DE CHEZ VOUS, CHAQUE JOUR



- **Préparation** : 10 min
- **Cuisson** : 30 min

Ingrédients

(pour 10 personnes)

- 5 oignons
- 12½ cuillères à soupe de miel liquide
 - 15 cl de vinaigre balsamique
- 2½ boîtes moyennes de purée de tomate
- 2½ cuillères à soupe d'huile d'olive
 - 75 g de beurre
 - poivre / sel
- 1.5 kg d'émincé de porc
- 5 cuillères à soupe de sauce soja

Produits locaux utilisés :

Var (83) :

Porc local (Maxime viande)

Chou-fleur local

Émincé de porc au miel

Préparation

- Éplucher et émincer les oignons
- Les faire dorer dans une cocotte avec l'huile d'olive et le beurre
- Faire colorer l'émincé de porc en sauteuse
- Ajouter le miel, le vinaigre et la sauce soja
- Mélanger et laisser caraméliser 5 min
- Saler, poivrer
- Verser la purée de tomate, les oignons dorés
- Couvrir et laisser mijoter 25 à 30 min

Servir bien chaud.

Bon Appétit !