

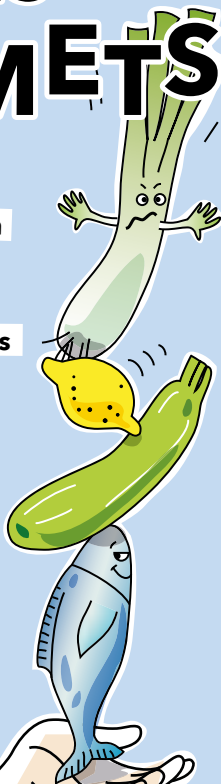
# LE LIVRET DES PÉTITS GOURMETS

1 chef renommé +

des produits locaux & de saison

+ 1 zeste de créativité

= de grands menus  
pour régaler vos papilles



# LE LIVRET DES PÉTITS GOURMETS

1 chef renommé + des produits locaux & de saison  
+ 1 zeste de créativité  
= de grands menus pour régaler vos papilles

En janvier dernier METRO lançait sa charte «*Origine France*» pour promouvoir et valoriser la production agricole française dans la restauration indépendante. Cet engagement, partagé par notre association, représente un atout majeur qui renforce la vision moderne de la gastronomie française défendue par Euro-Toques France depuis plus de 30 ans. Qualité, saisonnalité, frais, transformé sur place, respect des cycles des saisons sont des gages pour tous les chefs qui défendent les produits du terroir, les recettes traditionnelles et le maintien de la diversité de l'héritage culinaire français et européen.

C'est aussi pour mettre en avant le «*bien manger*», que nous nous opposons actuellement à la viande de laboratoire issue de cellules souches et souhaitons valoriser un élevage de qualité, respectueux de l'environnement, du bien-être animal pour sauver notre agriculture paysanne et nos producteurs et éleveurs de proximité. Nous sommes là au cœur de la notion de culture alimentaire. Nous devons transmettre aux enfants cette culture et le goût y contribue fortement. Il est important d'éveiller les sens des plus jeunes par le goût et le plaisir de manger des produits frais et de saison.

C'est d'ailleurs dans cette optique qu'une nouvelle version du livret enfant a été édité et distribué dans les restaurants Euro-Toques France. Ce livret auquel METRO a contribué rappelle que le sujet du bien manger chez les enfants est au cœur des préoccupations de tous.

Bravo à METRO pour cette implication auprès des jeunes qui sont, rappelons-le, les futurs clients de demain.

GUILLAUME GOMEZ & MICHEL ROTH,  
CO-PRÉSIDENTS D'EURO-TOQUES

## RECETTES D'AUTOMNE P4



## RECETTES D'HIVER P10



## RECETTES DE PRINTEMPS P16



## RECETTES D'ÉTÉ P22



Ces recettes sont à réaliser à l'aide d'un adulte.



**Fouette fort avec le sucre :**



# ÎLE FLOTTANTE AU HADDOCK

Pour 6 personnes

## L'île flottante

### INGRÉDIENTS

- 25g de blanc d'œuf
- 20g de sucre
- 4g de sel
- 30g d'herbes fraîches

1. Monte les blancs en neige. Pour cela, fouette-les fort avec le sucre afin d'avoir une texture ferme. Ajoute les herbes hachées.
2. Poche le tout à la poche à douille ou en quenelles grossières puis fais cuire au micro-ondes 10 à 15 secondes à puissance moyenne.

## Crumble de parmesan

### INGRÉDIENTS

- 50g de farine
- 30g de beurre
- 50g de parmesan
- 50g de chapelure Panko

1. Mets le beurre à température ambiante puis « sable » avec la farine et le parmesan râpé en frottant le tout dans tes mains.
2. Laisse cuire au four à 170°C pendant environ 10 minutes et mélange à mi-cuisson.

## Éclats de tuile

### INGRÉDIENTS

- 100g de farine
- 200ml de lait

1. Mélange la farine et le lait puis assaisonne.
2. Étale sur du papier sulfurisé et parsème de poudre de paprika.
3. Fais cuire ta préparation au four à 180°C pendant quelques minutes.

## Crème de haddock

### INGRÉDIENTS

- 25g de parures de haddock
- 25g de lait
- 50g de crème

1. Porte à ébullition, laisse infuser puis passe au passe bouillon.

## Garniture

### INGRÉDIENTS

- 200g de céleri boule
- 75g de haddock
- Persil, ciboulette, cerfeuil
- 1 citron
- 1 orange

1. Taille le céleri et blanchis-le à l'eau bouillante salée.
2. Taille le haddock en petits cubes et hache finement le persil, la ciboulette et le cerfeuil.
3. Réalise des segments de citron et d'orange.

## Dressage

Au fond d'une assiette creuse, dresse la garniture (haddock, céleri, herbes, agrumes). Dispose la crème autour. Ajoute les pépites de crumble sur la crème puis pose l'île flottante sur la garniture. Termine en versant un peu d'huile d'olive, quelques pousses et un râpé de citron vert.





Ouvre les  
pommes de terre  
et récupère  
la chair:



# SUPRÊMES DE VOLAILLE RÔTIS

écrasé de pommes de terre  
& crémeux champignons

Pour 6 personnes

## Suprêmes de volaille

INGRÉDIENTS

- 6 suprêmes de volaille
- Beurre

**1.** Enlève ce qui n'est pas comestible des suprêmes de volaille puis saisis-les à la poêle avec un peu de beurre côté peau.

**2.** Fais cuire au four à 180°C pendant environ 8 minutes.

## Écrasé de pommes de terre

INGRÉDIENTS

- 800g de pommes de terre
- 150g d'emmental
- 150g de jambon blanc

**1.** Lave les pommes de terre puis fais-les cuire « en robe des champs » : cuis-les avec la peau au four sur du gros sel à 180°C.

**2.** Laisse cuire environ 30 minutes puis ouvre les pommes de terre pour en récupérer la chair.

**3.** Garde les morceaux et ajoute pour 300g de chair, l'emmental et le jambon en cubes. Ajoute une noisette de beurre.

## Crème de champignons de Paris

INGRÉDIENTS

- 400g de champignons de Paris
- 500g de crème
- Huile d'olive

**1.** Lave et émince les champignons de Paris.

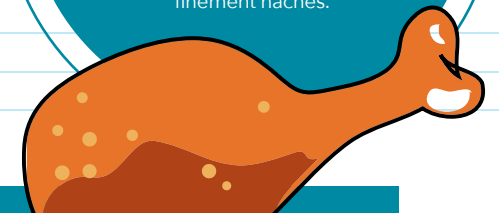
**2.** Fais-les sauter avec un peu d'huile d'olive.

**3.** Fais caraméliser les champignons puis ajoute la crème.

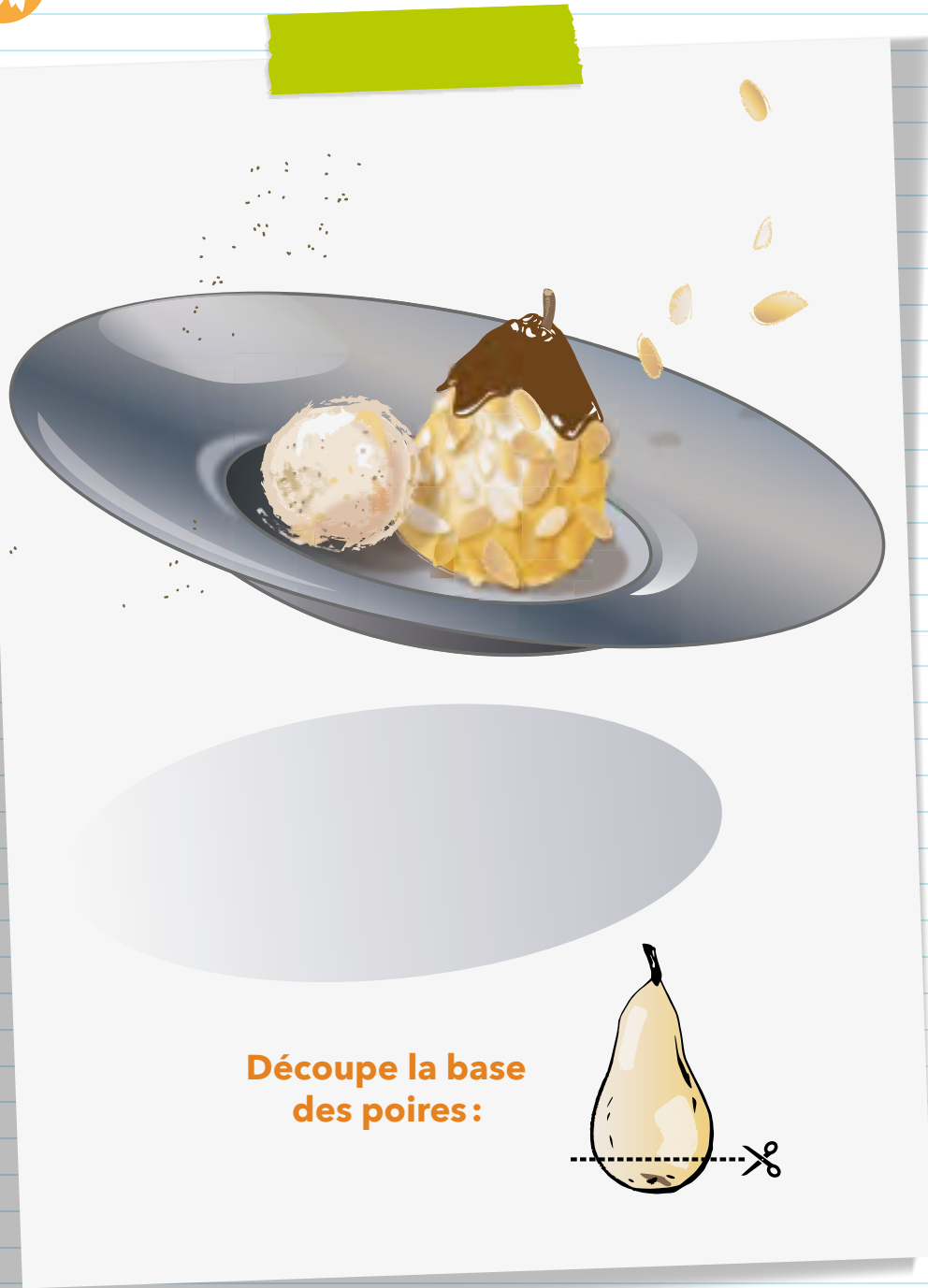
**4.** Porte à ébullition puis laisse infuser 15 minutes.

## Dressage

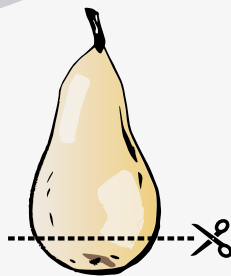
Émince le suprême de volaille puis dispose le tout en éventail dans l'assiette. Dépose une grosse quenelle d'écrasé de pommes de terre. Fouette très fort le crémeux de champignon pour émulsionner et nappe l'assiette. Ajoute le persil et la ciboulette finement hachés.







Découpe la base des poires:



# LA POIRE BELLE HÉLÈNE

Pour 6 personnes

## Poire pochée et sirop

### INGRÉDIENTS

- 1 litre d'eau
- 200g de sucre semoule
- 1 citron jaune
- 6 poires fermes

1. Pour faire le sirop, fais chauffer l'eau et le sucre dans une casserole, coupe le citron en 2 et presse-le. Porte le tout à ébullition.
2. Pèle les poires à l'aide d'un économe. Dépose-les dans le sirop tiède et couvre à l'aide d'un papier cuisson aux dimensions de la casserole.
3. Fais cuire les poires à feu vif jusqu'à frémissement pendant 5 à 10 minutes selon leur grosseur.
4. Mets les poires dans un saladier avec le sirop et couvre-les à l'aide d'un papier film. Laisse refroidir.

## Sauce chocolat

### INGRÉDIENTS

- 25cl d'eau
- 100g de sucre semoule
- 75g de cacao en poudre
- 30g de beurre
- 125g de crème liquide

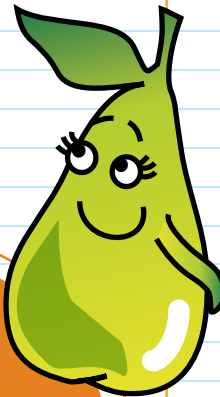
1. Dans une casserole, fais chauffer l'eau, la crème et le sucre.
2. Ajoute le cacao en poudre en remuant bien à l'aide d'un fouet, porte à ébullition. Ajoute le beurre pour terminer.

## Amandes effilées toastées

### INGRÉDIENT

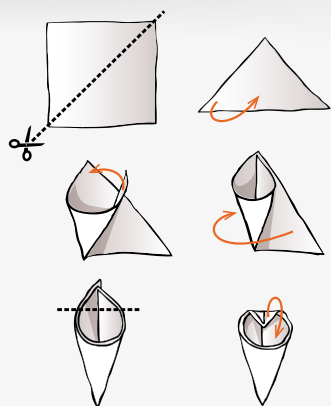
- 50g d'amandes effilées

1. Préchauffe le four à 160°C puis mets les amandes à torréfier pendant 5 à 10 minutes pour les colorer légèrement.



## Dressage

Égoutte les poires et découpe leur base. Roule chaque poire dans les amandes effilées. Mets la poire au centre de l'assiette. Au moment de servir, verse la sauce au chocolat sur la poire. Tu peux également servir avec une boule de glace vanille.



Fais un cornet  
en papier  
sulfuré :

# FISH AND CHIPS

potatoes de patates douces au paprika

Pour 6 personnes

## Fish

### INGRÉDIENTS

- 600g de filets de julienne
- 125g d'eau gazeuse
- 100g maïzena
- 100g farine
- 5g de levure chimique
- 1 jaune d'œuf
- 1 glaçon

## Sauce

### INGRÉDIENTS

- 250g de fromage blanc
- 1 citron
- Ciboulette, persil cerfeuil

1. Mélange le fromage blanc avec un peu de jus de citron et les herbes fraîches hachées.

1. Coupe le poisson en lanières épaisses.
2. Réalise une pâte à tempura en mélangeant l'eau gazeuse, la maïzena, la farine, la levure chimique et le jaune d'œuf jusqu'à obtenir un mélange homogène.
3. Trempe les morceaux de poisson dans le mélange à tempura et fais-les frire à 180°C une bonne minute.

## Potatoes de patates douces

### INGRÉDIENTS

- 400g de patates douces
- Paprika

1. Coupe les patates douces en quartiers et saupoudre de paprika.
2. Fais-les rôtir au four à 160°C une vingtaine de minutes en fonction de la taille.

## Dressage

Dépose le poisson en tempura dans l'assiette.  
Fais un cornet en papier sulfurisé pour y mettre les frites.  
Fais un petit pot de sauce fromage blanc et herbes fraîches.





**Passes les panais  
au presse-purée :**



# BRANDADE DE CABILLAUD

au panais, mayonnaise à l'ail :

Pour 6 personnes

## Brandade

### INGRÉDIENTS

- 600g de chair de cabillaud
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 échalote taillée finement
- Une branche de thym à infuser
  - ½ litre de lait
  - 500 g de panais
  - Feuille de riz
  - Sel, poivre
- 60 à 80g de crème

## Mayonnaise à l'ail

### INGRÉDIENTS

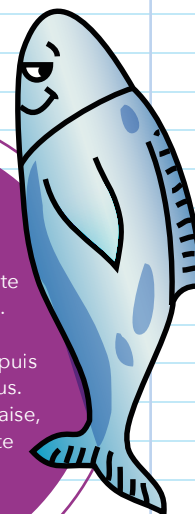
- 1 jaune d'œuf
- 10g de vinaigre
- 100g d'huile
- 1 cuillère à café de moutarde
  - 2g d'ail
- Une pointe de couteau de Spigol (dérivé du safran)

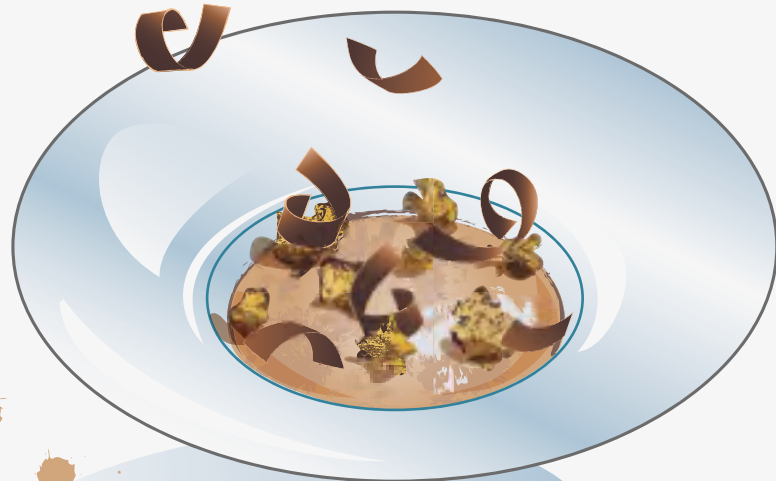
- 1.** À la casserole, fais doucement revenir le poisson, l'ail, l'échalote et la branche de thym avec un peu d'huile d'olive.
- 2.** Verse ½ litre de lait dessus puis fais cuire tout doucement sans faire bouillir.
- 3.** Une fois que tout est cuit, enlève la branche de thym. Ensuite, récupère les éléments solides et écrase-les à l'aide d'une fourchette.
- 4.** Garde le liquide pour faire cuire les panais.
- 5.** Épluche les panais et coupe-les en petit morceaux.
- 6.** Fais cuire les panais dans le lait de cuisson du poisson.
- 7.** Passe-les au presse-purée puis assaisonne.
- 8.** Ajoute un peu de crème pour obtenir une texture onctueuse.

- 1.** Mélange l'œuf, la moutarde et le vinaigre. Bats la préparation en ajoutant l'huile petit à petit.
- 2.** Une fois prise, ajoute à ta mayonnaise l'ail râpé et une pointe de Spigol.

## Dressage

Fais frire une feuille de riz à 185°C pour ajouter une note croustillante à la brandade. Prends un cercle pâtissier et dépose le poisson au fond, puis la purée de panais par-dessus. Ajoute une goutte de mayonnaise, quelques feuilles de roquette puis la feuille de riz frite sur le dessus.





Mets à chauffer  
un bain-marie  
avec le chocolat noir  
et le beurre :



# MOUSSE AU CHOCOLAT & CRUMBLE CACAO

Pour 6 personnes

## Mousse au chocolat

### INGRÉDIENTS

- 3 œufs
- 30g de sucre
- 80g de chocolat noir
- 10g de beurre

1. Fais fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.
2. Casse les œufs et sépare les blancs des jaunes. À l'aide d'un robot, monte les blancs et fouette fort avec le sucre, comme une meringue.
3. Mélange les jaunes au chocolat puis une partie de la meringue au fouet. Mélange bien et termine en incorporant délicatement le reste de la meringue au mélange.
4. Mets dans une poche et fais couler dans des assiettes creuses ou des verrines.
5. Mettre au frais.

## Crumble cacao

### INGRÉDIENTS

- 65g sucre semoule
- 50g de farine
- 15g de cacao en poudre
- 75g de beurre
- 75g de poudre d'amandes
- 1 pincée de fleur de sel

1. À l'aide d'un robot, mélange tous les ingrédients ensemble jusqu'à obtenir une pâte consistante. Préchauffe le four à 160°C.
2. Étale le crumble et fais-le cuire pendant 15 minutes.
3. À la sortie du four, émiette grossièrement le crumble.

## Dressage

Dispose quelques pépites de crumble cacao sur la mousse au chocolat. À l'aide d'un économe, prends une tablette de chocolat et fais des copeaux pour décorer la mousse au chocolat.





Taille des copeaux de parmesan :

# WRAP POULET FAÇON SALADE CÉSAR

Pour 6 personnes

## Wrap

### INGRÉDIENTS

- 400g de blanc de volaille
- 2 tomates
- 1 œuf
- Salade romaine
- 30g parmesan

1. À la poêle, fais cuire le blanc de volaille. Fais-le caraméliser légèrement puis cuis-le doucement.
2. Laisse refroidir puis coupe en épaisses lanières.
3. Coupe 2 tomates en petits cubes.
4. Fais cuire un œuf pendant 10 minutes à l'eau bouillante puis hache-le.
5. Émince une petite salade romaine.
6. Taille des copeaux de parmesan.
7. Lie le tout avec la sauce césar puis dispose sur les feuilles de wrap.
8. Roule et serre bien les wraps à l'aide d'un film si nécessaire.

## Sauce césar

### INGRÉDIENTS

- 70g de fond blanc de volaille
- 35g de vinaigre de Xères
- 40g de parmesan
- 50g d'huile d'olive
- 1g d'ail
- 10g de sauce anglaise
- 20g d'anchois
- 100g de crème

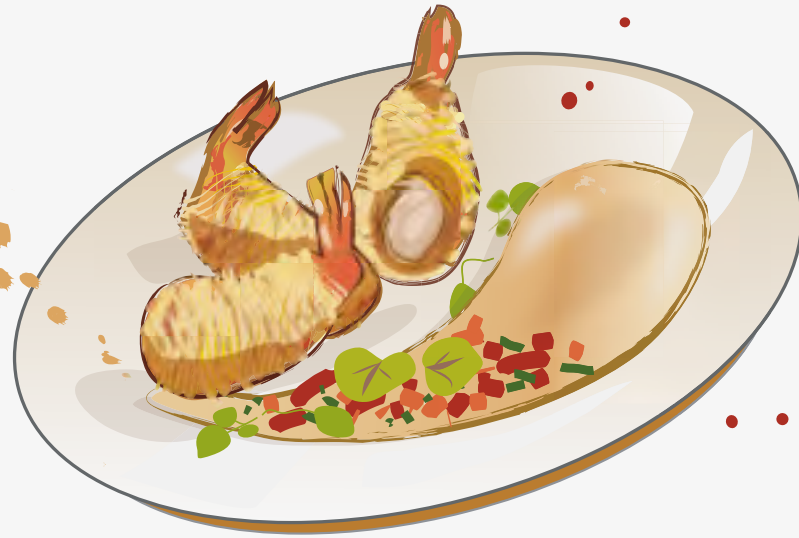
1. Dans un mixeur, mets le fond blanc de volaille froid, du vinaigre de Xères, le parmesan émincé, l'ail, la sauce anglaise et les anchois. Mixer le tout.
2. Une fois le tout bien mélangé, ajoute la crème, mixer de nouveau et monte à l'huile d'olive.

## Dressage

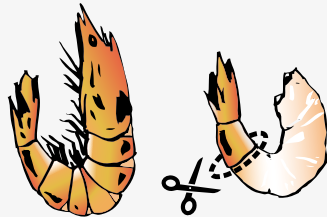
Coupe ton wrap en 3 puis ajoute 3 pousses de roquette. Ajoute la sauce césar en filet puis quelques croûtons de pain de mie sautés à la poêle sans matière grasse ainsi que des tomates cerises coupées en 2.







**Décortique les crevettes crues en gardant la carapace sur la queue :**



# CREVETTES CROUSTILLANTES

## houmous & sauce vierge

Pour 6 personnes

### Crevettes croustillantes

INGRÉDIENTS

- 18 crevettes crues
- 100g de farine
- 100g de blanc d'œuf
- 200g de kadaïf (nouilles fines turques)

1. Décortique les crevettes crues en gardant le bout de la carapace sur la queue.
2. Mélange-les dans la farine puis dans les blancs d'œufs avant de les enrouler dans le kadaïf.
3. Fais-les frire quelques secondes à 180°C au moment de les manger.

### Houmous

INGRÉDIENTS

- 350g pois chiches égouttés
- 0,25g huile de sésame
- ½ citron jaune
- 1 cuillère à café de moutarde

1. Mixe les pois chiches déjà cuits en conserve après les avoir égouttés.
2. Ajoute le jus au fur et à mesure dans un mixeur pour avoir une texture crémeuse.
3. Puis ajoute l'huile de sésame, la moutarde et le jus de citron.

### Sauce vierge

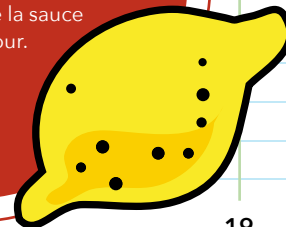
INGRÉDIENTS

- 1 poivron rouge en petits cubes
- ¼ de botte de ciboulette
- ½ échalote
- 50g d'huile d'olive
- 1 trait de vinaigre balsamique

1. Taille tous les ingrédients et mélange-les comme une vinaigrette.

### Dressage

Fais une grosse goutte de houmous et tire-la avec une cuillère. Dispose les crevettes frites dessus et dépose la sauce vierge autour.



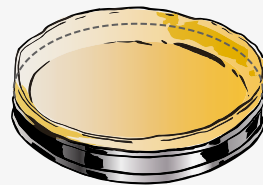


# FLAN À LA VANILLE & CRÈME PÂTISSIÈRE

Pour 1 flan entier



Prends un cercle à tarte d'une hauteur de 2 cm et dispose le rouleau de pâte feuilletée :



## Flan

### INGRÉDIENT

- 1 rouleau de pâte feuilletée

1. Prends un cercle à tarte d'une hauteur de 2 cm et dispose le rouleau de pâte feuilletée. Remonte les côtés de la pâte de façon à ce qu'elle dépasse légèrement du bord pour faire une collerette.
2. Pique le centre de la pâte avec une fourchette. Mets ensuite la pâte au frais avant de commencer la préparation de la crème.

4. Remue bien et fais cuire jusqu'à ébullition. Retire les gousses de vanille.

5. Verse la crème dans le cercle avec la pâte feuilletée.

6. Mets le tout à cuire dans un four à 180°C pendant 30 à 35 minutes. Le dessus du flan doit légèrement se colorer. Laisse refroidir avant de servir.

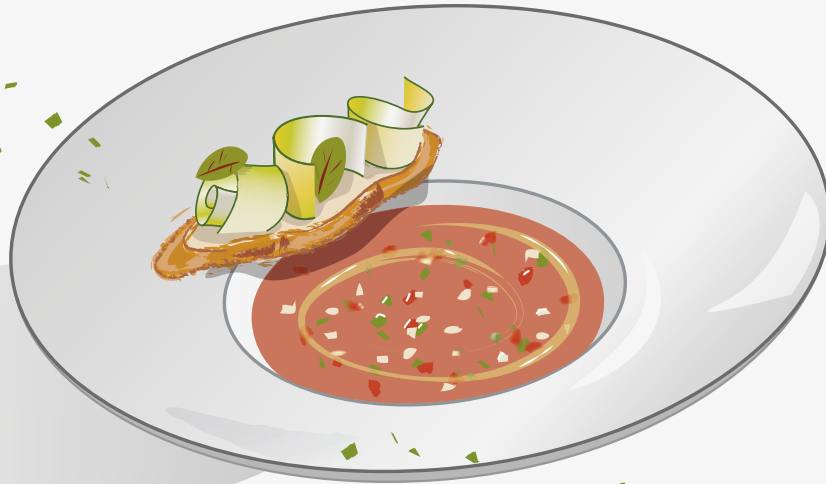
## Crème pâtissière

### INGRÉDIENTS

- 500g de lait
- 125g de sucre semoule
- 125g de jaunes d'œufs
- 40g de maïzena (féculé de maïs)
- 2 gousses de vanille

1. Coupe tes gousses de vanille dans le sens de la longueur et gratte l'intérieur. Chauffe le lait dans une casserole avec la totalité des gousses de vanille.
2. À côté, mélange les jaunes d'œufs, le sucre et la maïzena.
3. Verse une partie du lait chaud sur le mélange, fouette l'ensemble et remets le tout dans la casserole.





Égoutte  
au chinois :



# GASPACHO DE TOMATE

& tartine de courgettes grillées

pour 6 personnes

## Gaspacho

### INGRÉDIENTS

- 1kg de tomates fraîches
- 20g de céleri-branche
- 20g d'échalotes
- 20g de fenouil
- 8g de sucre
- 3g de sel
- 3g d'ail
- 1 branche de thym
- 2 branches d'estragon
- 2 branches de basilic
- Tabasco

1. Mélange tous les ingrédients, mixe grossièrement puis laisse macérer une nuit.
2. Égoutte le lendemain à l'aide d'un passe-bouillon.

## Garniture

### INGRÉDIENTS

- ½ concombre
- 1 petit poivron
- 1 tomate
- ¼ de botte de ciboulette

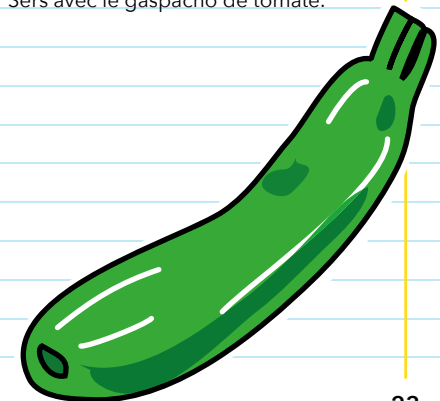
1. Taille ½ concombre, un poivron et une tomate en petits cubes.
2. Ajoutes-y un peu d'huile d'olive et de vinaigre balsamique.
3. Ajoute la ciboulette coupée aux ciseaux.

## Tartine de courgettes grillées

### INGRÉDIENTS

- 80g de fromage frais faible en calories
- 1 gousse d'ail
- 2 courgettes de couleur
- Ciboulette
- ¼ de baguette de pain
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique

1. Réalise des toasts de baguette en la grillant soit au grille-pain soit au four.
2. Puis frotte-les légèrement avec une petite gousse d'ail.
3. À l'économe, coupe des tranches de courgettes de couleur puis fais-les revenir à l'huile d'olive avant de réaliser des petits rouleaux.
4. Ajoute le fromage frais avec un peu de ciboulette et d'ail puis fais des petites gouttes sur le toast. Dispose joliment les légumes dessus.
5. Sers avec le gazpacho de tomate.





**Taille les carottes  
en fines rondelles:**



# CONCHIGLIONIS FARCIS À LA BOLOGNAISE

& purée de carotte

pour 3 personnes

## Conchiglionis

### INGRÉDIENTS

- 15 conchiglionis

1. Cuire 15 conchiglionis en légère sous-cuisson.

## Purée de carotte

### INGRÉDIENTS

- 400g de carottes

1. Taille 400g de carottes en fines rondelles et fais-les cuire dans de l'eau bouillante salée.

## Farce de bœuf

### INGRÉDIENTS

- 400g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 cuillère à soupe de concentré de tomates
- Sel
- Poivre
- 100g d'emmental
- Basilic

1. Hache finement ton oignon et taille ta carotte en petits cubes. Fais-les ensuite revenir avec un peu de matière grasse puis ajoute la viande hachée.

2. Ajoute une cuillère à soupe de concentré de tomates.

3. Laisse mijoter doucement et ajoute un peu d'eau si besoin. Assaisonne.

4. À la fin de la cuisson, ajoute du basilic haché.

5. Laisse refroidir puis farcis les pâtes avec ta préparation.

6. Passe-les ensuite au four pendant 5 minutes à 180°C avec un copeau d'emmental sur chaque pâte.

## Vinaigrette

### INGRÉDIENTS

- 1 tomate
- 1 échalote
- Basilic
- Huile d'olive
- Vinaigre de Xérès

1. Coupe la tomate en petits cubes, hache le basilic et taille finement l'échalote.

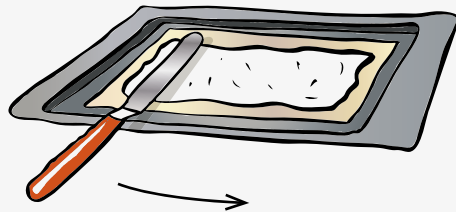
2. Mélange le tout avec un peu d'huile d'olive et de vinaigre de Xérès.

## Dressage

Au fond de l'assiette, étale un peu de purée en rond puis dispose les pâtes harmonieusement. Arrose avec la vinaigrette et ajoute quelques feuilles de roquette.



Étale  
la meringue  
très finement :



# GÂTEAU AU YAOURT

## tartare de fraises, éclats de meringue

pour 1 gâteau

### Gâteau au yaourt

#### INGRÉDIENTS

- 1 yaourt nature
- 150g de sucre semoule
- 200g de farine
- 6g de levure chimique
- 3 œufs
- 55g d'huile d'arachide

- 1.** Dans un saladier, mélange le sucre et les œufs à l'aide d'un fouet.
- 2.** Ajoute le yaourt, la farine, la levure chimique et l'huile d'arachide. Beurre le moule à gâteau et mets de la farine.
- 3.** Enlève le surplus de farine avant d'y mettre la préparation du gâteau au yaourt. Préchauffe le four à 170°C et fais cuire le gâteau 20 à 25 minutes.
- 4.** Pour voir si le gâteau est cuit, pique-le au centre à l'aide de la pointe d'un couteau : lorsqu'il est cuit la pointe doit être sèche.

### Coulis fraises

#### INGRÉDIENTS

- 100g de fraises
- 1 jus de citron vert

- 1.** Mixe les fraises avec le jus de citron.

### Tartare de fraise

#### INGRÉDIENTS

- 250g de fraises
- 1 zeste de citron vert

- 1.** Taille les fraises en petits cubes et mélange avec le coulis fraise.
- 2.** Ajoute un zeste de citron vert.

### Plaque meringue

#### INGRÉDIENTS

- 75g de blancs d'œufs
- 150g de sucre semoule

- 1.** À l'aide d'un robot, monte les blancs et ajoute le sucre en plusieurs fois.
- 2.** Monte bien l'ensemble. Sur la plaque du four, mets une feuille de papier cuisson, étale la meringue très finement. Mets à sécher dans un four à 80°C pendant environ 1h30 à 2h.

### Crème légère de yaourt

#### INGRÉDIENTS

- 250g de yaourt
- 125g de crème liquide
- 30g de sucre semoule

- 1.** Mélange tout ensemble et mets dans un siphon à chantilly. Mets 2 cartouches. Laisse reposer au frais.

### Dressage

Découpe le gâteau en parts équivalentes. Dispose une part dans une assiette creuse. Ajoute une bonne cuillère du mélange fraise et coulis. Mets un peu de crème légère de yaourt. Termine avec quelques éclats de meringue.







*« En tant que Meilleur Ouvrier de France, il est de mon devoir de transmettre mon savoir-faire et de guider les jeunes générations à cuisiner avec les valeurs qui me sont chères. C'est pour cela que j'ai créé le programme Mentor. Dans cet ouvrage je vous partage 12 recettes de saison à réaliser en famille. Je compte sur vous pour appliquer tous mes principes que vous trouverez sur mon site : [philippe-etchebest.com](http://philippe-etchebest.com) »*

*Philippe Etchebest*

