



Les recettes du concours de cuisine FOOD RENNES

1er Octobre 2022



ÉDITO

Le 1er Octobre 2022 au Pôle Associatif de la Marbaudais, nous avons organisé notre tout premier concours de cuisine "**Food Rennes**".

10 équipes d'habitant-e-s de quartiers se sont défiées pour **mettre à l'honneur leurs talents culinaires** et travailler des produits biologiques bruts et de saison devant un jury de 5 professionnels de la cuisine.

5 plats salés et 5 plats sucrés ont été présenté en respectant la **saisonnalité des ingrédients**, et des plats **végétariens**.

Notre jury d'exception de cette année était composé de **Serge Huon**, enseignant formateur en cuisine à l'école Ferrandi, **Hélène Leflaive**, diététicienne, **Sylvain Guillemot**, chef étoilé à l'Auberge du Pont d'Acigné, **Olivier Marie**, journaliste culinaire et **Justine Paillette**, boulangère à la Compagnie fermentée.

PRÉSENTATION DE L'ASSOCIATION

L'Association VRAC « Vers un Réseau d'Achats Communs » Rennes, est née en septembre 2020.

Sa mission consiste à renforcer **l'accès de tous** à une **alimentation de qualité** en développant des groupements d'achats en commun sur des produits de consommation de base (produits secs et d'hygiène essentiellement) avec et pour les habitants des quartiers prioritaires de la ville de Rennes.

Il s'agit de leur proposer ces produits à **prix coûtants** pour leur garantir des prix **justes** et **accessibles**.

Le projet de l'association est orienté vers l'accès du plus grand nombre à des produits de qualité issus de l'agriculture **paysanne / biologique / équitable** à des prix bas, grâce à la réduction des coûts intermédiaires (circuits-courts) et superflus (limitation des emballages), permettant aux habitants de consommer autrement et à moindre coût.

L'ÉQUIPE VRAC



ANAÏS, CAMILLE, ZOÉ & ALEXANDRE

Pour ce faire, le modèle repose sur **l'achat groupé avec les habitants et pour les habitants**. En groupant les commandes, en réduisant les intermédiaires, les emballages, et en favorisant les circuits courts, **il est alors possible de consommer des produits de qualité à prix accessibles**.

À ce jour, l'association VRAC Rennes a développé quatre groupements d'achats dans les quartiers prioritaires de la ville de Rennes : un groupement à Villejean-Kennedy, un groupement à l'Université de Rennes 2 à Villejean, un groupement à Maurepas et un groupement à Bréquigny.

OBJECTIFS

Valoriser les
SAVOIRS ET TALENTS
des habitant.e.s

Favoriser
LE LIEN SOCIAL
&
LA CONVIVIALITÉ
au sein d'un quartier

Promouvoir la
SANTÉ

&

L'ALIMENTATION

DU CONCOURS

En mettant en valeur des talents et cultures culinaires des habitant-e-s des quartiers dans un cadre festif auprès d'un jury de professionnels.

en proposant un temps fort convivial, festif et fédérateur au sein d'un quartier

en mettant en avant le lien entre alimentation, équilibre alimentaire et santé publique.

RÈGLES DU CONCOURS

**UTILISER AU MOINS 2 PRODUITS
SECS DE CHEZ VRAC**

**UTILISER 1 PRODUIT FRAIS, LOCAL
ET DE SAISON**

CUISINER UN PLAT VÉGÉTARIEN

**NE PAS DÉPASSER 40€ DE BUDGET
POUR 5 ASSIETTES**

SOMMAIRE

I. RECETTES SALÉES

Potimarron surprise, La Cohue
Tamazit, Espace parents de Villejean
L'assiette du bonheur, La Fraterie de quartier
Couscous de courgettes, tomates et fenouil, Mam goz
Sadaka, La Breq'Team

II. RECETTES SUCRÉES

Cueillette en forêt, Ker Yann
Ronde de douceur, Verveine et badiane
Un goût de Maroc, Zeste et saveur
La Sainte Sabine, Les amis du Vrac
Un cadeau pour le Paradis, L'étal convivial

III. REMERCIEMENTS

The background of the page is a dense arrangement of numerous small wooden bowls, each filled with a different variety of beans. The beans vary in color, including shades of purple, yellow, green, white, and brown, and in shape, such as kidney beans, lentils, and chickpeas. The bowls are scattered across the page, creating a textured and colorful backdrop for the text.

I. RECETTES SALÉES

LA COHUE



LAURENT & ZINEB

POTIMARRON SURPRISE



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT



Le potimarron est le légume qui représente le plus la saison de l'automne.

Ici, nous l'utilisons dans son entièreté dans une démarche **anti-gaspi, « rien ne se perd, tout se transforme ».**

Nous avons utilisé des épices pour ajouter la touche marocaine de Zineb.

LISTE DES INGRÉDIENTS



6 potimarrons d'environ 350g chacun
2Kg d'oignons jaunes
250g de raisins secs
100g de beurre
150g de farine blanche
3 œufs
sel, poivre
cannelle, safran
noix de muscade en poudre
une grosse poignée de noix fraîches
petites pousses de betteraves et poireaux
emmental râpé

PRÉPARATION

- **Envelopper les potimarrons dans une couche de papier cuisson et dans une couche d'aluminium et les mettre au four 45mn après avoir enlevé le chapeau et les graines.**
- **Couper les oignons en rondelles, les mettre dans une poêle, ajouter du beurre sel et les caraméliser sur feu doux.**
- **Rajouter les raisins trempés préalablement dans de l'eau tiède pendant une demi heure.**
- **Dans une poêle bien chaude, mettre un peu de beurre, une poignée d'emmental râpé et quelques graines de courges de manière à former une galette pour chaque potimarron. Les retirer une fois les galettes dorées.**

- **Sortir les potimarrons du four, les vider de leur chair, assaisonner la chair avec sel poivre curcuma et safran.**
- **Prendre le potimarron, mettre un peu de confit d'oignons en premier, ajouter un peu de chair de potimarrons et remettre le chapeau.**
- **Dans une assiette, mettre le potimarron et déposer autour les pousses et les cerneaux de noix autour ainsi que quelques graines de courges.**
- **Mettre la galette d'emmental au dessus du potimarron et le chapeau à côté pour la décoration.**

ESPACE PARENTS DE VILLEJEAN



HOURIA & KELTOUMA

TAMAZIT



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT



Le plat proposé est un plat traditionnel marocain. Il évoque, pour Houria et Keltouma le lien au pays, à ses odeurs et ses saveurs.

Il peut être servi en entrée ou en plat principal.

Les produits Vrac mis en avant sont l'huile d'olive, parce qu'elle est délicieuse et la farine qui est parfaite pour le pain marocain.

Elles ont souhaité mettre en avant les légumes de saison, car ce sont aussi les légumes de base de la cuisine marocaine.

Le Zaalouk : caviar d'aubergine et son pain traditionnel "Arrom", accompagné d'une salade Marocaine (tomate oignon rouge, poivron vert).

LISTE DES INGRÉDIENTS

ZAALOUK



2 aubergines
Huile d'olive
2 poivrons verts
2 grosses tomates
1 tête d'ail
1 botte de persil
coriandre
sel
gingembre
curcuma
cumin

LISTE DES INGRÉDIENTS

SALADE



1 poivrons vert ou rouge
3 tomates
1/2 oignon rouge
1 cuillère à café de vinaigre coloré Halal
sel
poivre
cumin
coriandre
persil

PRÉPARATION

POUR LE ZAALOUK

- Couper en 2 les aubergines et les poivrons.
- Enfourner 15 mn à 180°C pour enlever la peau facilement si souhaité.
- Couper en petits morceaux à la sortie du four.
- Cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 à 10mn et rajouter les épices.
- Ajouter à la fin la coriandre et le persil.

POUR LA SALADE

- Couper les tomates en petits dés, et le reste des ingrédients en petits morceaux.
- Mettre le tout dans le saladier et mélanger, rajouter les épices.

La salade se mange froide.

LISTE DES INGRÉDIENTS

PAIN



eau tiède
500g de farine de blé
250g de semoule extra fine
sel
1 sachet de levure de boulanger fraiche

PRÉPARATION

- **Mettre la farine, la semoule, la levure et le sel dans un saladier, mélanger et rajouter l'eau petit à petit jusqu'à obtenir une pâte bien pétrie.**
- **Laisser reposer jusqu'à ce que la pâte ait augmenté 2 à 3 fois de volume.**
- **Ensuite, faire des petites boules et les taper à la main pour former des galettes.**
- **Si cuisson au four, laisser reposer après avoir tapé les galettes. Pour une cuisson à la poêle, il n'y a pas besoin de repos.**

LA FRATERIE DE QUARTIER



**JEAN-CHRISTOPHE,
SYLVIANE & CLAUDE**

L'ASSIETTE DU BONHEUR



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT

Nous représentons la Fraterie du quartier !

Nous sommes sur le quartier de Maurepas, installés au Timbre de Maurepas dans l'ancienne poste du Gast et nous cuisinons tous les mercredi pour les gens du quartier ou d'ailleurs, il suffit de réserver sa table, nous pouvons servir jusqu'à 25 couverts.



Les cuisiniers en situation de handicap reçoivent une gratification et sont accompagnés par des bénévoles. La cantine-atelier favorise le mieux être des cuisiniers et leur insertion dans la cité.

Cela permet aussi de proposer une offre de restauration nouvelle et accessible aux plus grand nombre car le prix est libre.

(conseillé 8 euros pour une entrée, un plat, un dessert et un café).

Nous avons aussi à cœur
de **faire découvrir une
cuisine moins carnée** et
proposons
essentiellement des plats
végétariens ou
végétaliens.
De bons produits, des
repas simples qui
peuvent être reproduits
chez soi.



Nous nous sommes inscrits à ce concours car nous
avons envie de **partager avec vous** notre
enthousiasme à cuisiner, nous voulions nous faire
connaître et aussi vous rencontrer !

Nous vous présentons une assiette composée qui
permet d'avoir tous les plaisirs gustatifs, nous
l'espérons !

Et aussi tous les apports nutritionnels nécessaires
(légumineuses, céréales et légumes).



Nous avons voulu mettre en avant le sarrasin pour rappeler notre ancrage en Bretagne..

En effet, le sarrasin est cultivé en Bretagne depuis très longtemps et même si sa production a décliné depuis les années 60, elle est aujourd'hui relancée..

À travers la préparation des pois chiches et de l'utilisation des épices, nous voulions aussi marquer notre ouverture au monde et à la culture orientale.

Tous les légumes sont de saison, mais nous voulions notamment mettre en avant le chou rave et le fenouil que nous avons moins l'habitude de cuisiner. Enfin, la petite touche finale, le tofu fumé aux amandes, ingrédient intéressant aussi pour l'apport en protéines végétales.

LISTE DES INGRÉDIENTS

CRACKERS & HOUMOUS



50g de flocons d'avoine
50g de graines de tournesol
50g de graines de sésame
75g de graines de courges
230g de farine
environ 6g de sel
épices : curcuma, curry etc...
230ml d'eau
90g d'huile d'olive
200g de pois chiches
2 cuillères à soupe de purée de sésame
jus de citron
coriandre hachée ou persil

PRÉPARATION

POUR LES CRACKERS

- **Mélanger les flocons d'avoine, graines de tournesol, graines de sésame, graines de courges avec la farine.**
- **Saler et épicer.**
- **Mélanger le tout et ajouter l'eau et l'huile d'olive.**
- **Étaler la pâte (couche fine) entre 2 feuilles de papier cuisson et mettre au four 170 pendant 20/25 min.**

POUR L'HOUMOUS

- **Faire tremper les pois chiches la veille et les cuire dans une eau au départ froide pendant 1h, saler au 3/4 de la cuisson.**
- **Mixer avec la purée de sésame, le jus de citron, les épices, le sel, le poivre, la coriandre hachée ou persil.**

LISTE DES INGRÉDIENTS

LÉGUMES MÉLANGÉS & VINAIGRETTE

COULIS DE POIVRON



1 chou rave
1 radis bleu
100g de tofu fumé à l'amande et au sésame
vinaigrette
2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
1 poivron rouge
1oignon
huile d'olive
sel
poivre

PRÉPARATION

- **Éplucher et couper en dés le chou rave.**
- **Faire sauter dans l'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter une c à s de sucre.**
- **Déglacer avec le vinaigre balsamique**
- **Couper le radis bleu finement en rondelles ou en triangles.**
- **Couper le tofu en petits cubes.**
- **Mélanger le chou, le radis et le tofu fumé avec la vinaigrette.**
- **Émincer un oignon et un poivron rouge.**
- **Faire revenir avec de l'huile d'olive, du sel, du poivre et un épice, ajouter un petit verre d'eau.**
- **Cuire environ 15 mn et passer au mixeur.**

LISTE DES INGRÉDIENTS

GRATIN DE SARRASIN & LÉGUMES



2 gros / 4 petits fenouils
600g de potimarrons
250g de courgettes
500g de carottes
3 oignons jaunes
1 gousse d'ail
10cm de gingembre
200g de sarrasin
500ml de crème de soja
2 cuillères à soupe de purée de sésame
20g de graines de sésame
sel, poivre

PRÉPARATION

- **Laver le fenouil et le râper, émincer les oignons. Faire revenir les oignons et le fenouil. Étuver pendant environ 1h.**
- **Laver les carottes, le potimarron et les courgettes. Éplucher les carottes, les couper en rondelles.**
- **Couper le potimarron au robot et les courgettes en cube. Hacher l'ail et le gingembre.**
- **Faire revenir l'ail, le gingembre, les carottes et le potimarron avec un épice, ici de la poudre de sambar, ajouter sel, poivre et fenouil.**
- **Faire cuire 200g de sarrasin dans 1,8L d'eau.**
- **Faire griller à sec le sarrasin et ajouter l'eau salée bouillante, laisser cuire 15mn à couvert et reposer 30mn. Mélanger les légumes et le sarrasin une fois cuits.**
- **Dans un récipient, mélanger environ 500ml de crème de soja, et 2 cuillères à soupe de purée de sésame, verser le tout sur le mélange et parsemer de graines de sésame. Mettre à gratiner au four 25mn.**

MAM GOZ



YVETTE & MIREILLE

COUSCOUS DE COURGETTES, TOMATES & FENOUIL



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT

À la base, l'équipe d'Yvette et Mireille était constituée de Mireille et d'une personne qui au final n'as pas pu venir.

Cette personne se fait surnommer "**Mam goz**" par ses petits enfants, ce qui signifie **grand mère en breton**.

Mam goz a l'habitude faire ce plat à ses petits enfants.



LISTE DES INGRÉDIENTS



80g d'oignons jaunes
850mL d'eau
200g de tomate en gros cubes
400g de fenouil en lamelles
700g de courgettes
300g de semoule de blé dur
50g de raisins secs blond
poivre moulu
1 cuillère à café de curcuma
1 cuillère à café de ras-el-hanout

PRÉPARATION

- **Mixer l'oignon 5 secondes à vitesse moyenne.**
- **Ajouter les tomates, le curcuma, la ras-el-hanout et 650mL d'eau, saler et poivrer.**
- **Couper les courgettes en gros morceaux et les cuire 10mn au cuiseur à vapeur à 120°C en remuant en continu.**
- **Pendant ce temps, préparer la semoule.**
- **Dans un saladier, mélanger la semoule, les 200mL d'eau restants, le fenouil et les raisins, puis placer le tout dans un couscoussier.**
- **Cuire 15mn à 120°C en remuant sans arrêt**

Servir les légumes avec le jus de tomate et la semoule égrainée

LA BREQ'TEAM



HANANE,

LAAZIZA & MORGANE

SADAKA



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT

Nous sommes Hanane et Laaziza, nous venons du Maroc et de la Mauritanie, nous habitons à Bréquigny et nous nous sommes rencontrées à la MJC Bréquigny.



Nous cuisinons et mangeons ensemble à la MJC, nous sommes un groupe de femmes et nous aimons partager notre temps.

Le plat que nous avons cuisiné aujourd'hui représente l'amitié que nous avons entre au sein de notre groupe de femmes, mais aussi l'amitié entre nos pays.

Et aujourd'hui, on présente le lien entre le Maroc et la Mauritanie, 2 plats traditionnels de notre culture qui se rejoignent dans cette assiette.

Le plat s'appelle "Essadaka" ça veut dire l'amitié.

Laaziza :

Le Kiskis c'est le couscous de Mauritanie, je l'ai ramené de chez moi en visitant ma famille cet été, c'est un couscous complet que ma famille fabrique à la main.



J'ai mélangé aussi de la poudre de corète, c'est une plante qu'on utilise que dans le couscous qui facilite la digestion on l'appelle "**Thekia**" en hassani la langue de mon pays.

Hanane :

Le tajine de légumes que j'ai préparé dans mon plat, j'y tiens beaucoup car je l'ai depuis 15 ans.

Il me suit depuis le Maroc et ça me rappelle chez-moi.

Je voulais vous partager un bout de mon histoire avec mon plat qui vous fera voyager, j'espère.



Dans le tajine c'est toujours des légumes de saison. Il y a une sauce qui accompagne, c'est le jus des légumes avec des épices : curcuma, gingembre et poivre.

Les pois chiches et raisins sont caramélisés comme traditionnellement dans la cuisine du Magrehb. Le persil vient du jardin partagé de la MJC Bréquigny.

LISTE DES INGRÉDIENTS

TAJINE DE LÉGUMES



2 oignons
2 gousses d'ail
2 carottes
1 patate douce
1 fenouil
la moitié d'un petit potiron
2 courgettes
1 morceau de 4/5 cm de gingembre
1 tomate
un mélange de persil et coriandre
un peu d'huile d'olive
sel et poivre
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à café de curcuma

PRÉPARATION

- **Couper tous les légumes en petits dés, râper l'ail et la tomate.**
- **Mettre l'oignon coupé en morceaux dans le fond du tajine, puis disposer joliment les morceaux de carottes, fenouils, patates douces, courgettes et finir par le potiron.**
- **Râper le morceau de gingembre et l'ail sur les légumes.**
- **Dans un bol, mélanger 3 cuillères à soupe d'huile d'olive avec sel, poivre et tous les épices, mélanger et verser sur les légumes et enfin finir par du persil et coriandre haché menu (2 cuillères à soupe).**
- **Mettre le couvercle et laisser mijoter à feu doux pendant 2h.**
- **Si vous n'avez pas de plat à tajine, vous pouvez le faire dans une sauteuse avec un couvercle.**

IL NE FAUT PAS AJOUTER D'EAU !

LISTE DES INGRÉDIENTS

BOUILLON DE LÉGUMES



3 oignons
1 navet
1/2 chou blanc
1 carotte
1 courgette
1 patate douce
un morceau de potiron
les fanes du fenouil
coriandre et persil en bouquet
1 morceau de gingembre râpé
1 gousse d'ail
sel et poivre
1 cuillère à café de gingembre en poudre
1 cuillère à café de curcuma
5 cl d'huile d'olive
3L d'eau

LISTE DES INGRÉDIENTS

ACCOMPAGNEMENT : THEFAYA



3 oignons jaunes
50g de pois chiches secs trempés de la veille
50 g de raisins secs
2 cuillères à soupe de sucre blond
1 cuillère à soupe de cannelle
1/2 cuillère à café de gingembre
un verre d'eau (20 cl)
un verre du bouillon de légumes

PRÉPARATION

POUR LE BOUILLON

Le bouillon est à faire en parallèle du tajine de légumes, il faut le préparer dans la couscoussière.

- Couper tous les légumes grossièrement et mettre le tout à bouillir dans le couscoussier avec les épices, l'huile et l'eau.
- Laisser mijoter à petits bouillons à feu moyen.

POUR L'ACCOMPAGNEMENT

- Faire cuire les pois chiches dans de l'eau bouillante/salée environ 30 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Couper les oignons dans la longueur en fines lamelles et les mettre à rissoler dans un peu d'huile d'olive dans une petite casserole.
- Ajouter les pois chiches, les raisins, l'eau, le bouillon et les épices.
- On laisse mijoter 15 mn environ jusqu'à absorption de l'eau puis on ajoute le sucre, on mélange bien et on laisse le tout caraméliser à feu doux.

LISTE DES INGRÉDIENTS

COUSCOUS



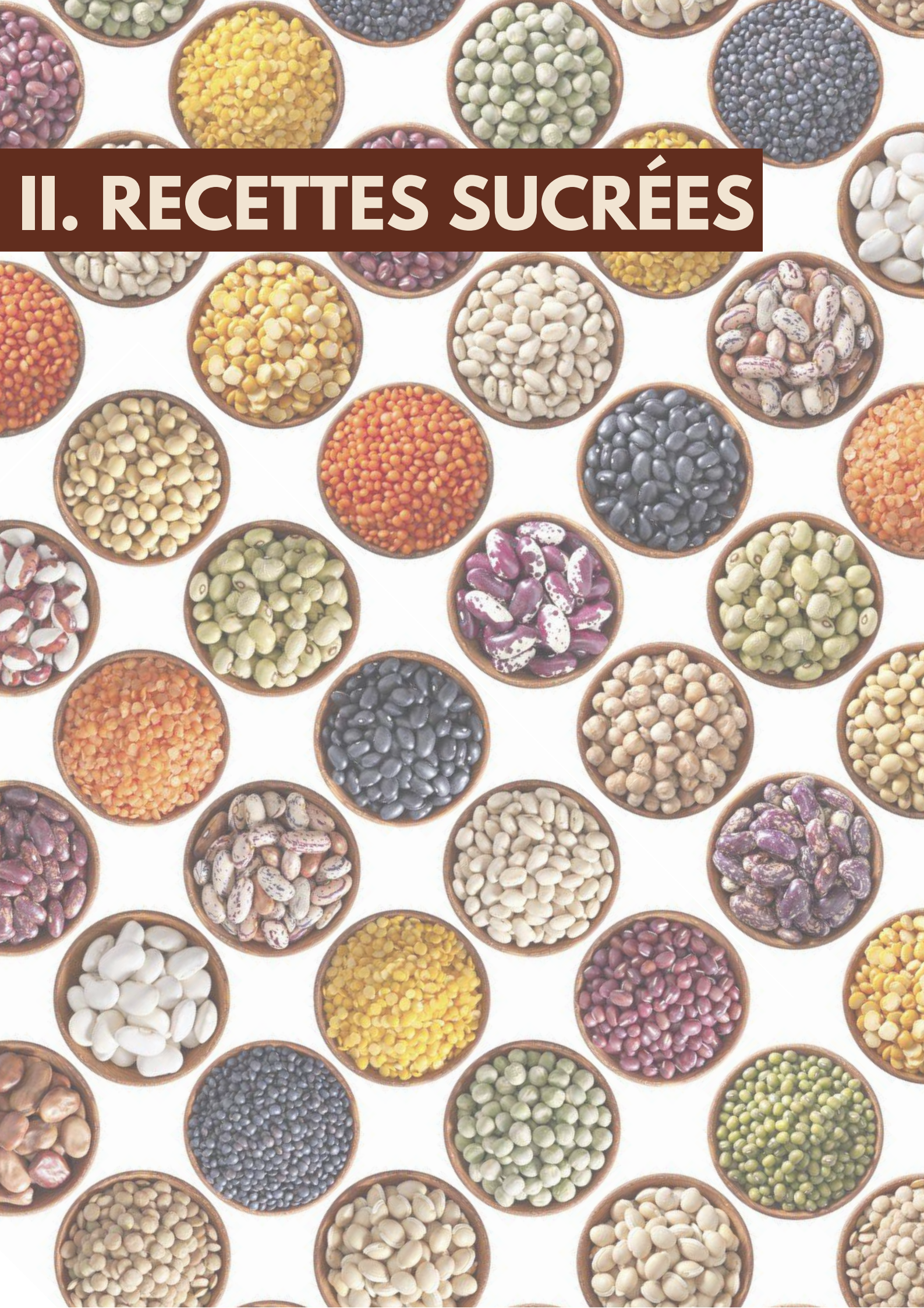
300 g de couscous complet *
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
(ou un peu de beurre)
un peu de sel
de l'eau

*Celui de Lazaziza vient de Mauritanie et est fait à la main dans sa famille.

PRÉPARATION

- **Mettre le couscous dans un grand plat puis mettre un peu d'eau pour bien humidifier, presser et bien laisser absorber l'eau pendant 10 min.**
- **Ensuite, ajouter l'huile d'olive et frotter à la main pour bien séparer les grains afin d'éviter qu'ils se collent entre eux.**
- **Mettre le couscous dans le couscoussier, la partie du dessus, et laisser cuire au dessus du bouillon de légumes qui continue à mijoter afin que la vapeur des légumes cuise le couscous.**
- **Quand la vapeur s'échappe du couscoussier, (environ 20 mn) on passe à la 2ème étape.**
- **Remettre le couscous dans le grand plat et l'égrainer avec une spatule pour bien séparer le grain et le refroidir avec un grand verre d'eau puis remettre dans le couscoussier pendant 15mn, renouveler l'opération 2 fois.**
- **Retirer le couscous, le remettre dans le plat, ajouter l'huile d'olive et bien mélanger à l'aide d'une spatule ou égrainer en faisant rouler les grains entre vos doigts si vous êtes doués !**

II. RECETTES SUCRÉES



KER YANN



LUSIK & AMANDINE

CEUILLETTE EN FORÊT



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT

Lusik a 35 ans et est arménienne, elle habite le quartier Beauregard et est bénévole au centre social Ker Yann.



Elle a participé au concours car elle est passionnée de pâtisserie, elle aime le contact avec les gens et elle aime partager son travail.

Amandine a 32 ans et vit à Villejean, elle est bénévole à l'association Vrac depuis l'ouverture, il y a 2 ans maintenant.

Elle est très investie dans le domaine de l'alimentation saine et équilibrée.

Elle a participé au concours car elle aime beaucoup la cuisine et faire découvrir de nouvelles saveurs.

À travers cette assiette poétique, nous souhaitons vous raconter l'histoire d'une balade en forêt un jour d'automne.

Succombez aux couleurs et aux saveurs automnales de ce dessert imaginé tel un panier de cueillette qui regorge de trésors.

Ce panier se compose d'une génoise à base de carottes et de zestes d'agrumes (citron et orange), d'une crème onctueuse au chocolat et d'un croustillant de noisettes, amandes et caramel. L'extérieur du panier est créé à partir de crème. Les trouvailles qui garnissent le panier sont réalisées avec de la pâte à sucre.

Grâce à l'esthétisme bucolique de ce gâteau, nous espérons vous transporter avec nous dans notre histoire.

Un dessert réconfortant qui ravira vos papilles.



LISTE DES INGRÉDIENTS

GÉNOISE



6 oeufs
220g de sucre complet
3 carottes moyennes
10 cuillère à soupe d'huile de tournesol
1 sachet de levure chimique
220g de farine de blé
1 citron jaune
1 orange
100g de noisettes
5 sachets de pâte à sucre (pour la décoration)
du colorant alimentaire (pour la décoration)

PRÉPARATION

- **Préchauffer le four à 180°C.**
- **Séparer les blancs des jaunes et monter les blancs en neige.**
- **Ajouter le sucre au fur et à mesure, en trois fois idéalement.**
- **Faire de même avec les jaunes d'oeufs. Bien mélanger.**
- **Ajouter l'huile à l'aide d'une cuillère en silicone ou en bois (ranger le batteur).**
- **Mélanger séparément du mélange ci-dessus, la levure avec de l'eau et de la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte.**
- **Ajouter ensuite dans l'autre mélange petit à petit.**
- **Râper les carottes, la peau de l'orange et celle du citron, mixer doucement les peaux et les carottes et rajouter dans le mélange une fois le mixage homogène.**
- **Enfourner à 180°C pendant 30mn environ.**

LISTE DES INGRÉDIENTS

CRÈME AU BEURRE



2 œufs
2 verres de lait
40g ou 4 cuillères à soupe de farine de blé
220g de sucre complet
250g de beurre doux

PRÉPARATION

POUR LA CRÈME

- **Mélanger les œufs, ajouter le sucre et la farine petit à petit.**
- **Ajouter le lait et mettre sur le feu en mélangeant sans arrêt jusqu'à ce que la crème épaississe. Laisser refroidir.**
- **Mélanger le beurre à température ambiante et rajouter le mélange de la casserole refroidi dans le saladier du beurre. La crème est prête.**

POUR LE MONTAGE / DÉCORATION

Une fois la génoise sortie du four et refroidie, couper en cercle et faire des couche avec la crème pâtissière et avec les noisettes concassées préalablement. Pour le concours, il y avait 3 couches.

Le panier est fait avec la crème pâtissière à l'aide d'une poche à douille et les fruits sont faits en pâte à sucre et avec du colorant alimentaire.

VERVEINE & BADIANE



PAULINE & CAROLINE

RONDE DE DOUCEUR



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT



L'idée était d'allier la douceur et la gourmandise de l'enfance.

Ce souvenir merveilleux qui nous rappelle les goûters après l'école, la cuisine avec mamie ou maman, les soirées cocooning de l'arrivée de l'automne et les au revoir à l'été.

Pour cela quoi de mieux que d'organiser un mariage entre la rondeur et la douceur de la poire, avec la gourmandise et la fraîcheur de la chantilly.

Notre équipe représente celle du centre social, et pour cela nous avons repris leurs valeurs du faire avec et non faire pour.

Nous avons commencé par utiliser la verveine cultivée au jardin du bonheur par les habitants, nous avons ensuite organisé des tests avec dégustation pour le personnel sur place mais aussi aux habitants dans la rue. Notre but étant que la recette soit représentative du plus grand nombre.



La recette ayant été améliorée en fonction de leurs retours. L'idée de base était de produire un dessert peu coûteux, facile et rapide à faire. Accessible autant au novice qu'au plus débrouillard en cuisine.

Nous avons aussi cherché une recette pouvant être réalisée par les personnes souffrant de diabète ou de cholestérol pour n'exclure personne. Bénévoles et engagés sur le quartier, l'idée de participer à une action ludique trouvait tout son sens.



Les ingrédients de vrac sont le chocolat et les amandes, ceux de saisons seront la poire et le citron.

Dans cette recette nous retrouvons de la douceur avec la poire, de la fraîcheur avec la chantilly et la badiane, de l'acidité avec le citron, du croquant avec les amande, de l'amertume avec le chocolat noir.

Dans l'optique de ne rien gâcher, un jus est servi grâce aux délicieux arômes obtenus lors de la cuisson des poires.

LISTE DES INGRÉDIENTS



5 poires
4 brins de verveine
1 grosse cuillère à soupe de sucre glace
1 grosse cuillère à café de miel
10g d'amande effilée
100 g de palets de chocolat noir
50 g d'amande entière
4 étoiles de badiane
1 citron jaune
40 cl de crème fraîche entière liquide

PRÉPARATION

POUR LA CHANTILLY

- **Chauffer dans une casserole 20 cl de crème fraîche liquide entière.**
- **Mettre à infuser 1 à 2 brins de verveine fraîche pendant 1/2 h.**
- **Une fois refroidi mettre la crème au frais.**
- **Quand la crème est bien froide, la monter en chantilly dans un saladier bien froid. Incorporer le sucre glace.**

POUR LE SIROP

- **Mettre à cuire 3 à 4 fleurs de badiane selon les goûts, 2 brins de verveine, le citron, et la cuillère à café de miel. avec 1 litre d'eau.**
- **Chauffer à ébullition et baisser. Laissez cuire 10 minutes. Le temps de préparer les poires.**

POUR LES POIRES

- **Éplucher les poires, les évider par le bas à l'aide d'un économe.**
- **Les mettre ensuite à cuire dans le sirop une dizaine de minute. Si il n'y a pas assez d'eau, en rajouter jusqu'à hauteur de poire pas plus.**
- **Bien surveiller les poires, elle ne doivent pas être trop cuite, il faut les garder semi fermes. Les égoutter, garder le jus et laisser refroidir.**
- **En attendant, moudre les amandes en gros morceaux.**
- **Une fois les poires froides, pocher l'intérieur avec la chantilly.**
- **Poser sur une assiette et mettre des amande sur tout le tour. Disposer les palets de chocolat en escalier sur le tour de la poire en les enfonçant de moitié. Réduire le jus, le filtrer et laisser refroidir pour le boire ensuite.**

ZESTE & SAVEUR



RACHIDA & MAXIME

UN GOÛT DE MAROC



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT

Je m'appelle Rachida et je viens du Maroc, j'habite dans le quartier de Villejean .

La pastilla au lait "**Jouhara**", ça veut dire perle et "**Richbonde**" à la noix de coco sont deux gâteaux qui signifient beaucoup pour moi.

Les deux me rappellent mon enfance, ma mère nous les préparait pendant les fêtes et nous les attendions avec impatiences.





Ils ont des valeurs familiales et culturelles, depuis longtemps, presque toutes les familles marocaines les préparent pendant les fêtes et les mariages .

Je me rappelle la première fois que j'en ai préparé, j'avais 14 ans.

Je me rappelle que ce jour là j'étais très contente pour ma mère et mes frères et sœurs parce que je les avais réussis.

Ils sont très bons, leur saveur ainsi que les ingrédients bio traditionnels sont riches et se marient avec les saveurs des autres cultures.

LISTE DES INGRÉDIENTS

TARTE À LA FIGUE



130g de noix de cajou
40g de farine de coco
50g de sucre de coco
30mL d'huile de coco
1 cuillère à café d'extrait de vanille
1 bonne pincée de sel
5 figues fraîches
arômes : cannelle, gingembre, ect...
40mL de sirop d'érable
1/4 de cuillère à café d'agar-agar

PRÉPARATION

POUR LA PÂTE BRISÉE

- Mixer tous les ingrédients sauf l'huile de coco jusqu'à obtenir une poudre fine et fluide.
- Ajouter l'huile et mixer à nouveau jusqu'à pouvoir former une boule avec les mains.
- Étaler uniformément dans un moule amovible.
- Laisser reposer minimum 2h au frais

POUR LA GARNITURE

- Faire bouillir l'agar-agar dans 60mL d'eau. Laisser un peu refroidir.
- Mixer la préparation avec le sirop et les arômes.
- Mélanger la chair des figues avec le reste de la préparation.
- Verser l'appareil* sur le fond de la tarte durcie et bien répartir.
- Laisser prendre 2h au frais.

*Appareil : base de la garniture d'une tarte.

LISTE DES INGRÉDIENTS

GÂTEAU RECHBONDE À LA NOIX DE COCO



400g de farine
100g de sucre semoule
125 g de beurre ramolli
2 œufs
7g de levure en poudre
80ml d'huile de tournesol
une pincée de sel
200g de confiture d'orange
1 sachet de noix de coco râpée

PRÉPARATION

- **Dans un bol, mettre les œufs, le sucre, le beurre et l'huile. Bien mélanger et ajouter la farine, la pincée de sel et la levure.**
- **Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte facile à travailler et homogène.**
- **Avec un verre ou à la main, faire des rond (petits cylindres).**
- **Enfourner les gâteaux à 180°C sur une plaque huilée ou sur du papier cuisson pendant 12 mn. Laisser refroidir après la cuisson.**
- **Une fois froids, badigeonner les gâteaux avec la confiture.**
- **Les coller l'un à l'autre et saupoudrer avec la noix de coco râpée jusqu'à les recouvrir totalement.**

LISTE DES INGRÉDIENTS

PANNA CRUDA FIGUES RÔTIES



170g de noix de cajou
125mL d'huile de coco fondue
3/4 d'une cuillère à soupe de sirop d'agave
310mL d'infusion*
1 cuillère à café d'agar-agar

~

5 figues fraîches
50 g de beurre
50 g de sucre
1 cuillère à soupe de miel
Une pincée de cannelle
feuilles de figues

***Pour le concours, ce sont des feuilles de figues qui ont été infusées, il en faut beaucoup pour que le goût prenne. Sinon, vous pouvez utiliser de la cannelle, de la fleur d'oranger ou faire un mélange d'arômes.**

PRÉPARATION

POUR LA PANNA CRUDA

- Mixer tous les ingrédients, sauf l'agar-agar, jusqu'à obtenir un lait lisse.
- Faire bouillir 125mL d'eau avec l'agar-agar, puis ajouter à la préparation et mixer à nouveau.
- Verser la crème dans des pots et laisser durcir 2h au frais.

POUR LES FIGUES RÔTIES

- Laver les figues.
- Faire 2 coupures au sommet de la figue.
- Poser sur une plaque où on a supposée les feuilles de figues.
- Mettre dans un bol le sucre, le beurre fondu, le miel et la pincée de cannelle, bien mélanger.
- Verser le mélange sur chaque figue.
- Enfourner à 110°c et laisser cuire entre 5 et 10mn.

LISTE DES INGRÉDIENTS

LAIT D'AMANDE POUR LES PASTILLAS

PASTILLAS AU LAIT



200g d'amandes
3 cuillères à soupe de sirop d'agave
1 pincée de fleur de sel
2 cuillères à café d'extrait de vanille

~

20 feuilles de brick
1 bâton de cannelle
450 g de sucre
200 g de fécule de maïs
1 L de lait*
4 cuillères à soupe de fleur d'oranger
400 g d'amande frites ou torrifiées au four
1 sachet de la gomme arabique
100 g de beurre
Des zestes d'oranges confits (décoration)

*Le lait utilisé pour le concours est du lait d'amande fait maison

PRÉPARATION

POUR LE LAIT D'AMANDE

- **Faire tremper les amandes 1 nuit.**
- **Le lendemain, les rincer puis mixer avec le double du volume d'eau.**
- **Passer le lait dans un sac en tissu et presser pour séparer la pulpe.**
- **Mixer avec le reste des ingrédients.**

POUR LES PASTILLAS

- **Dans une casserole, verser le lait et la fécule de maïs, mélanger sur le feu jus jusqu'à ce que le mélange s'épaississe.**
- **Verser le mélange le mélange dans un petit saladier et couvrir à l'aide d'un film alimentaire, placer au frais jusqu'à complet refroidissement.**
- **Superposer (pour aller plus vite) les feuilles de brick et les couper en rond.**

- **Badigeonner les feuilles une à une avec du beurre fondu, saupoudrer de sucre et recouvrir avec un autre cercle de feuille de brique en répétant le processus de manière à former 5 tas de 4 feuilles.**
- **Couvrir les feuilles avec du papier sulfurisé et enfourner à 180 degrés pendant 10 minutes, laisser complètement refroidir les feuilles avant le montage.**
- **Pendant ce temps, concasser les amandes torréfiées et la gomme arabique.**
- **Incorporer les 4 cuillères à soupe de fleur d'oranger dans le mélange de lait et de fécule.**
- **Le montage se fait à la dernière minute afin de garder le croustillant des feuilles.**
- **Pour le montage, il faut donc mettre une couche de crème et une couche d'amandes et de gomme concassées et ainsi de suite.**
- **On décore ensuite avec le zeste d'orange confit et de feuilles de la menthe.**

LES AMIS DU VRAC



NICOLE & MARIE-FRANCE

LA SAINTE SABINE



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT

Nicole :

Le Top Chef de Vrac est un heureux partage. Sans prétention de qualification en cuisine, j'ai participé au Top Chef 2021 de Vrac et c'est réjouissant de voir les participants s'appliquer à leur plat, vivre le trac décomplexé de la présentation et passer un heureux moment ensemble, entre amis et inconnus.



Cette année, je participe avec Marie-France à la réalisation d'un dessert qui me replonge dans ma famille et mon enfance.

Nous souhaitons que vous l'appréciez avec votre tendresse d'enfant. Bon appétit.

LISTE DES INGRÉDIENTS



125g de sucre
2 œufs
100g de farine de blé
150g de beurre
3 pommes
2 poires
1 pincée de sel
1 sachet de levure chimique

PRÉPARATION

- **Mélanger la farine, le sucre, le beurre, la levure, la pincée de sel et les œufs dans un saladier jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.**
- **Couper les pommes et les poires en petits dés et les déposer dans un plat à gratin beurré.**
- **Verser la pâte dans le plat, sur les pommes et les poires.**
- **Enfourner 20mn à 180°C.**

Se déguste plutôt tiède que froid.

Marie-France :

Pour moi ce gâteau est le symbole du partage entre amis, en famille, la convivialité au rendez-vous.

Je me suis inscrite à ce concours à la demande de l'association du VRAC pour compléter le binôme avec Nicole et pouvoir vivre une belle expérience de solidarité.

Nous avons donc décidé ensemble du choix de ce gâteau, de sa présentation et de la mise en scène pour séduire le jury.

Sachant que nous passerons en dernier, nous avons souhaité permettre aux goûteurs les meilleures conditions pour apprécier notre gâteau, d'où **la proposition de cette petite boisson rafraîchissante afin d'éveiller au mieux les papilles de nos hôtes.**

L'ÉTAL CONVIVIAL



ANAÏS & HASSINA

UN CADEAU POUR LE PARADIS



LEUR PLAT

L'HISTOIRE DE LEUR PLAT



Bonjour, nous sommes Hassina et Anaïs et nous représentons l'étal convivial ; association de vente de légumes et fruits à prix réduit dans le Pôle associatif de la Marbaudais de Maurepas, quartier où nous résidons toutes les deux avec nos enfants respectifs.

C'est d'ailleurs pour un de nos enfants que nous avons décidé de participer, Abdal Qouddous, âgé de 9 ans veut devenir pâtissier et nous l' encourageons dans sa passion.

Le concours est donc un moyen d' avoir une 1ère expérience. Il a sa propre page Facebook en pâtisserie et a déjà réalisé un gâteau pour une cliente du quartier.

Pour le choix du dessert, nous avons opté tous en accord pour une pâtisserie que nous faisons souvent lors d'anniversaire ou autres occasions avec toutes nos voisines et amies.

Ce n'est pas une histoire ni un souvenir d'enfance car je n'ai pas grandi avec mes parents et ma famille de cœur est dans ce quartier, mais ce sera un souvenir pour nos enfants !!!

À nous de créer leurs souvenirs...

Pour le nom du plat, nous l'avons intitulé un cadeau pour le paradis car il manque une personne pour cette occasion, c'est ma fille décédée l'année dernière et nous lui dédions cet événement en espérant qu'elle sera fière de son frère.

Nous avons mis en avant pour cette occasion le chocolat du vrac quelle adorait et les noisettes, produit de saison.

LISTE DES INGRÉDIENTS



150g de sucre glace
1L de crème liquide 30%
300g de noisette
4 poires
1 sachet de pâte à sucre blanche
150g de beurre demi-sel
500g de chocolat noir au caramel
350gde chocolat noir
400g de biscuits secs type "petit Lu"
200g de caramel

PRÉPARATION

- **Faire fondre 150g de beurre avec 100 g de chocolat au caramel**
- **Mixer 400g de biscuit sec type Lu et les 300g de noisette.**
- **Mélanger le tout et chemiser dans un moule. Réserver au frais .**
- **Faire fondre 200g de caramel et 200g de chocolat caramel. Verser seulement dans le fond du gâteau. Réserver au frais.**
- **Faire une compotée avec les poires et la verser sur la première couche du gâteau.**
- **Faire chauffer 350ml de crème liquide avec 200g de chocolat noir au caramel, verser dans le fond. Réserver au frais au moins 4h ou moins au congélateur.**
- **Pendant ce temps, faire une chantilly avec la crème liquide restante et 150g de sucre glace.**
- **Quand tout est prêt, déposer la chantilly.**

Pour le concours, nous avons fait une cage en chocolat la forme de cadeau que l'on a déposée au dessus du gâteau avec un nœud en pâte à sucre.

Pour la cage il faut effectuer un tempérage du chocolat. C'est-à-dire qu'il faut chauffer environ 350g à 42°C puis le refroidir à 36°C, et enfin le réchauffer une nouvelle fois à 38°C.

Puis, couler le chocolat sur un moule rectangulaire de façon « striée ».

C'est la partie la plus compliquée de la recette car au démoulage ça peut casser.



III. REMERCIEMENTS



**MERCI À
TOUS LES
PARTICIPANTS,**

**AUX
BÉNÉVOLES,**



**& AU PUBLIC
VENU
SOUTENIR
LES ÉQUIPES**

**Nous remercions vivement la ville de
Rennes et le conseil de quartier qui ont
soutenu le projet.**

Ainsi que notre jury



**SYLVAIN GUILLEMOT, SERGE HUON,
OLIVIER MARIE,
JUSTINE PAILLETTE & HÉLÈNE LEFLAIVE**

MERCI ÉGALEMENT AUX ÉTUDIANTS



& AUX ENSEIGNANTS DE L'ÉCOLE FERRANDI



