

Intégration du végétarien dans les séances de TP

Lycée Jules Le Cesne - Le Havre – 06/11/2026 – 10h30/12h00

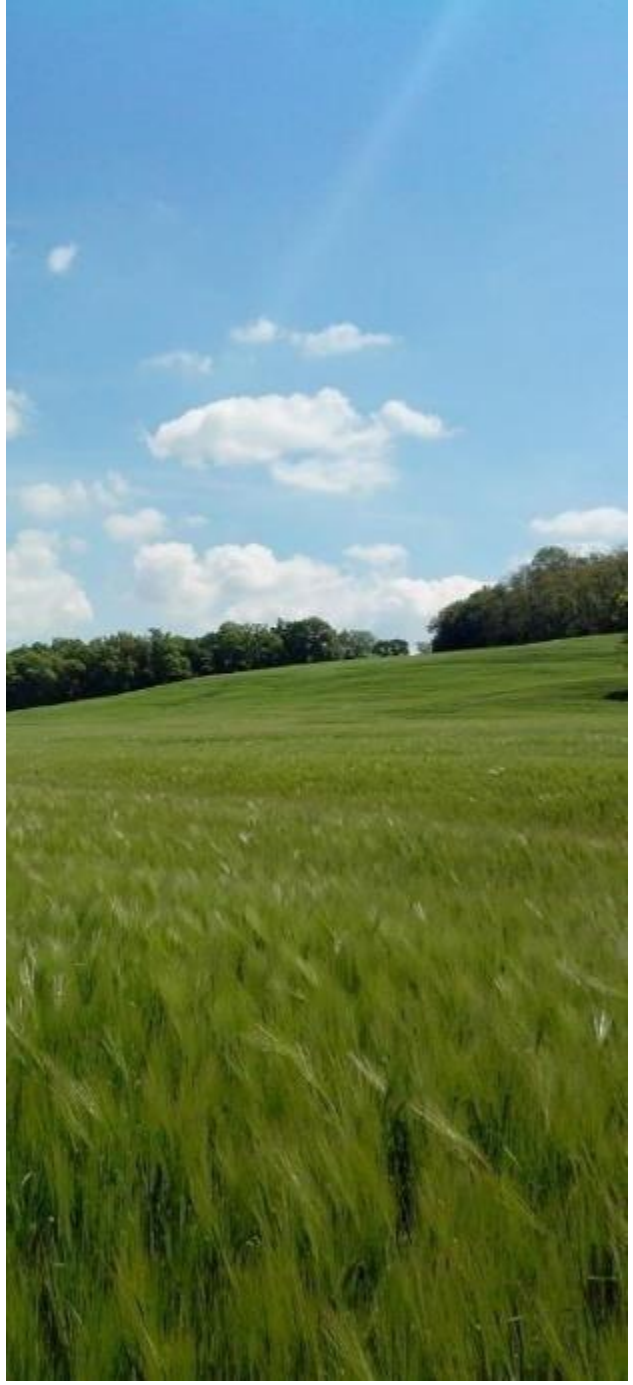
normandie.chambres-agriculture.fr

Consommons normand !

RÉGION NORMANDIE

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

©Chambre d'agriculture de région Normandie, Novembre 2026. Toute reproduction interdite sans autorisation.



Programme

1. Tour de table des participants
2. Intégration du végétarien dans les séances de TP / Comment lever les freins ➔ réponses au questionnaire de formation
3. Rappel des définitions (protéines végétales, acide aminé, …)
4. Les approvisionnements locaux disponibles
5. Présentation de recettes déjà testées et questions/réponses
6. Bilan

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Réponse questionnaire (11 répondants)

Quelle est, selon vous, la principale raison d'enseigner la cuisine végétarienne aux futurs professionnels ?

- Répondre aux enjeux environnementaux (64%)
- Répondre aux attentes des consommateurs (18%)
- Répondre aux obligations réglementaires (9%)

- Pas de raison (9%)

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Répondre aux enjeux environnementaux

- **Réduction des émissions de gaz à effet de serre** :

La production de protéines végétales génère généralement moins d'émissions de CO_2 que la production de viande, notamment de viande bovine.

Adopter un menu végétarien permet de réduire d'environ 30% à 50% les émissions de GES liées à notre assiette par rapport à un régime omnivore standard.

Une étude d'Oxford compilée par les plateformes de suivi environnemental détaille l'empreinte quotidienne globale selon les régimes alimentaires :

Type de régime alimentaire	Émissions quotidiennes (kg eqCO_2 / jour)
Omnivore riche en viande (>100g/jour)	**7,19 kg**
Omnivore modéré (50-90g/jour)	**5,63 kg**
Régime végétarien (sans viande ni poisson)	**3,81 kg**

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Répondre aux enjeux environnementaux

- **Préservation des ressources naturelles** : les cultures destinées à l'alimentation humaine nécessitent moins de terres agricoles et moins d'eau que l'élevage animal.

Selon les analyses du Bureau d'Analyse Sociétale pour une Information Citoyenne (BASIC) :

*L'instauration de **2 menus végétariens par semaine** en restauration scolaire entraîne une baisse de **8 % à 11 % de la consommation globale d'eau** liée à la production agricole de ces cantines.*

- **Protection de la biodiversité** : une consommation moindre de viande contribue à limiter la pression sur les sols, les prairies et les espaces naturels.

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Réponse questionnaire (11 répondants)

Quelle est, selon vous, la principale raison d'enseigner la cuisine végétarienne aux futurs professionnels ?

- Répondre aux enjeux environnementaux (64%) = OUI
- Répondre aux attentes des consommateurs (18%)
- Répondre aux obligations réglementaires (9%)

- Pas de raison (9%)

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Réponse questionnaire (11 répondants)

Selon vous, la place des menus végétariens dans la restauration sera :

- Plus importante (91%)
- Moins importante (9%)

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Répondre aux attentes des consommateurs

75 à 80% des élèves diplômés en LH travaillent en restauration commerciale

➔**un Français sur quatre (24 %)** est dans une démarche de réduction de consommation de viande (flexitarien à végétarien)

Sources : FranceAgrimer

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Réponse questionnaire (11 répondants)

Quelle est, selon vous, la principale raison d'enseigner la cuisine végétarienne aux futurs professionnels ?

- Répondre aux enjeux environnementaux (64%) = OUI
- Répondre aux attentes des consommateurs (18%) = OUI
- Répondre aux obligations réglementaires (9%)

- Pas de raison (9%)

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Répondre aux enjeux de la réglementation

20 à 25% des élèves diplômés en LH travaillent restauration collective

➔ devront **répondre aux exigences des lois** EGAlim & Climat et Résilience.

Programme élaboré pour **une** alimentation saine et durable pour :
-La santé humaine
-La santé des animaux
-L'environnement

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Restauration collective : Lois ÉGAlim & Climat et Résilience

Diversifier les sources de protéines servies dans les repas, en promouvant la consommation de **légumineuses**, les **céréales complètes**, et en limitant la part des viandes et poissons.

Sources : MaCantine.fr

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Restauration collective : Lois ÉGAlim & Climat et Résilience

Diversification des protéines

Menu végétarien

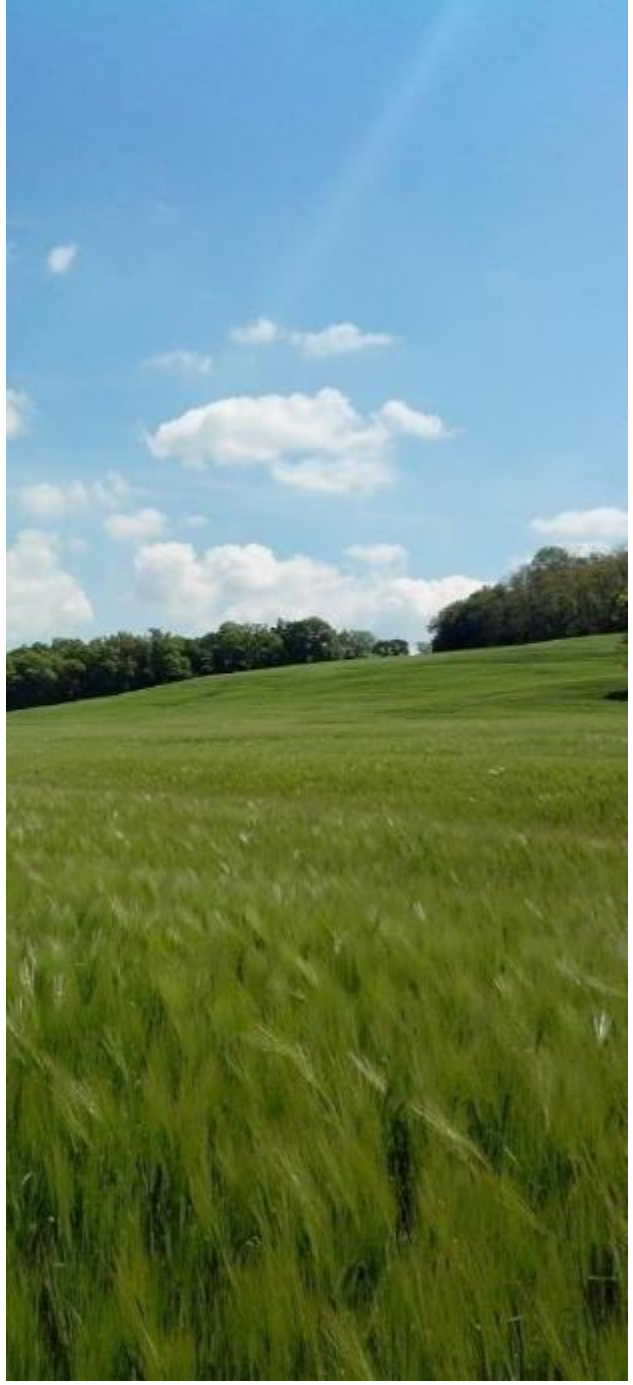
- Obligatoire Restauration scolaire
- Obligatoire Cantines de l'état

Plan pluriannuel de diversification des protéines

- Obligatoire - RC > 200 couverts

Sources : MaCantine.fr

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



CONCLUSION

Des séances de TP sur le menu végétarien (en perspective d'une restauration gastronomique ou collective) ➔ mêmes objectifs généraux ➔ répondre aux enjeux environnementaux et à l'attente sociétale + la loi.

Pour y parvenir/Action à mener = Diminuer les protéines animales.

Atteindre : PV/PA = 1

L'alimentation actuelle en France comporte actuellement 65 % de protéines animales.

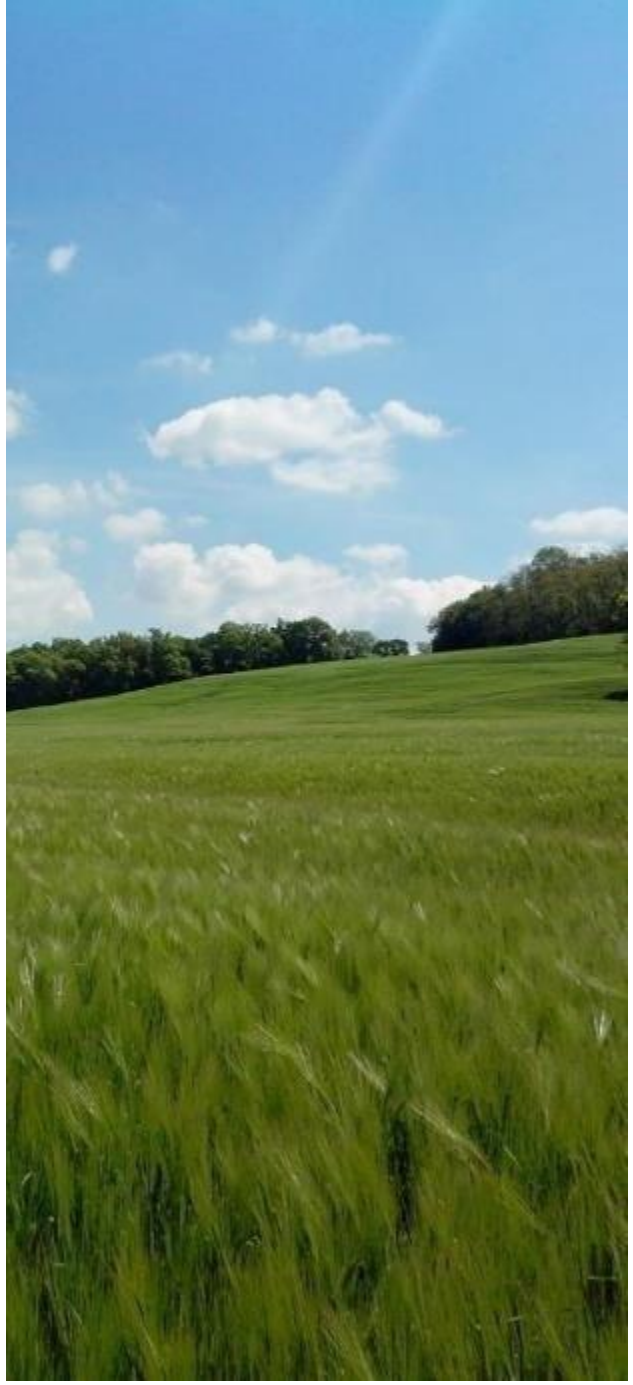
CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Réponse questionnaire (11 répondants)

Quels types de préparations végétariennes abordez-vous avec vos élèves ?

Majoritairement des entrées et des plats

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Réponse questionnaire (11 répondants)

Dans quelle mesure vous sentez-vous à l'aise pour enseigner la réalisation d'un menu végétarien complet et équilibré ?

- 73% pas/peu à l’aise
- 27% à l’aise

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Réponse questionnaire (11 répondants)

Quels sont, selon vous, les principaux freins au développement de l'enseignement des menus végétariens ?

- Difficulté à travailler des protéines végétales
- Difficulté à construire un repas nutritionnellement adapté
- Faible demande du secteur professionnel
- Difficulté à rendre ces plats attractifs pour les élèves
- Manque d’intérêt des élèves

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Réponse questionnaire (11 répondants)

Quels aspects vous paraissent les plus difficiles à enseigner ?

La valorisation gustative

L'équilibre nutritionnel

Les associations céréales/légumineuses

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Pour répondre à ces 4 points :

➔ Rappel de quelques bases puis échanges.

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Définition du menu végétarien

Menu végétarien = Menu **sans Viande, poisson, crustacés ou fruits de mer.** (Sources : MaCantine.fr)

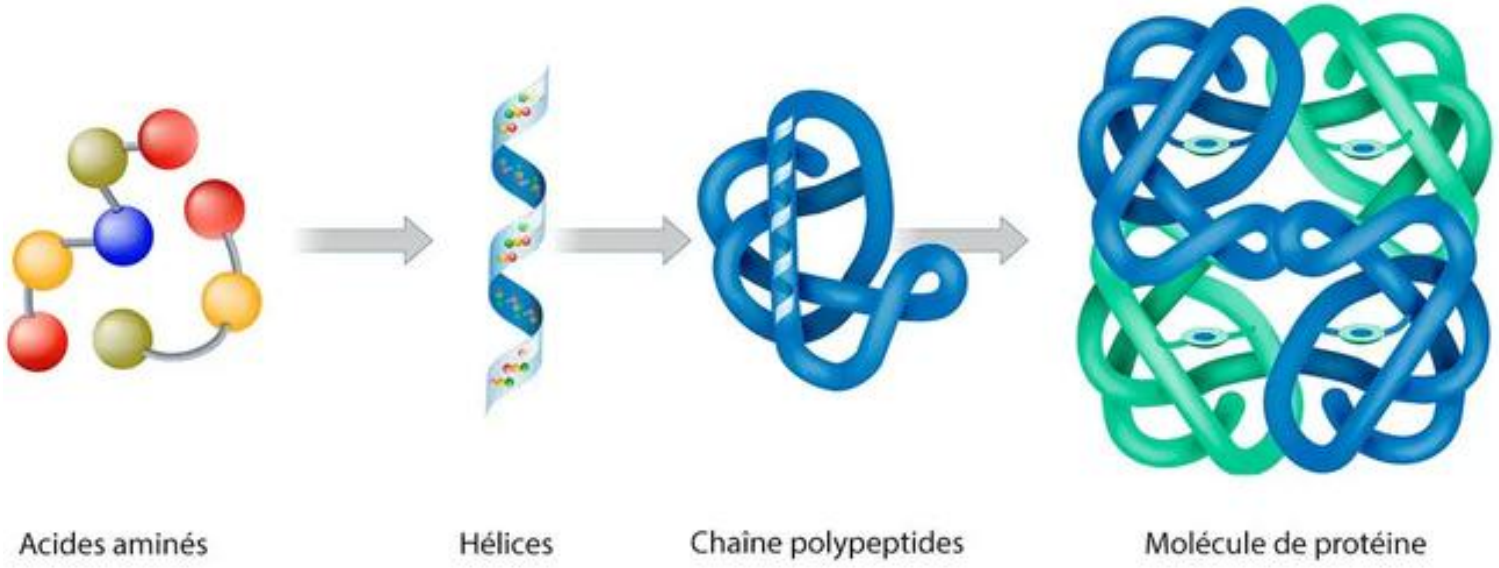
On enlève des ingrédients reconnus pour leur apport en protéines. Il faut donc rééquilibrer le plat en apportant des protéines sous une autre forme.

Tous les autres ingrédients peuvent rentrer dans la préparation du menu végétarien.

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

La protéine qu'est-ce que c'est ?

- Une protéine est une grosse molécule constituée d'**acides aminés**, reliés entre eux via de longues chaînes.

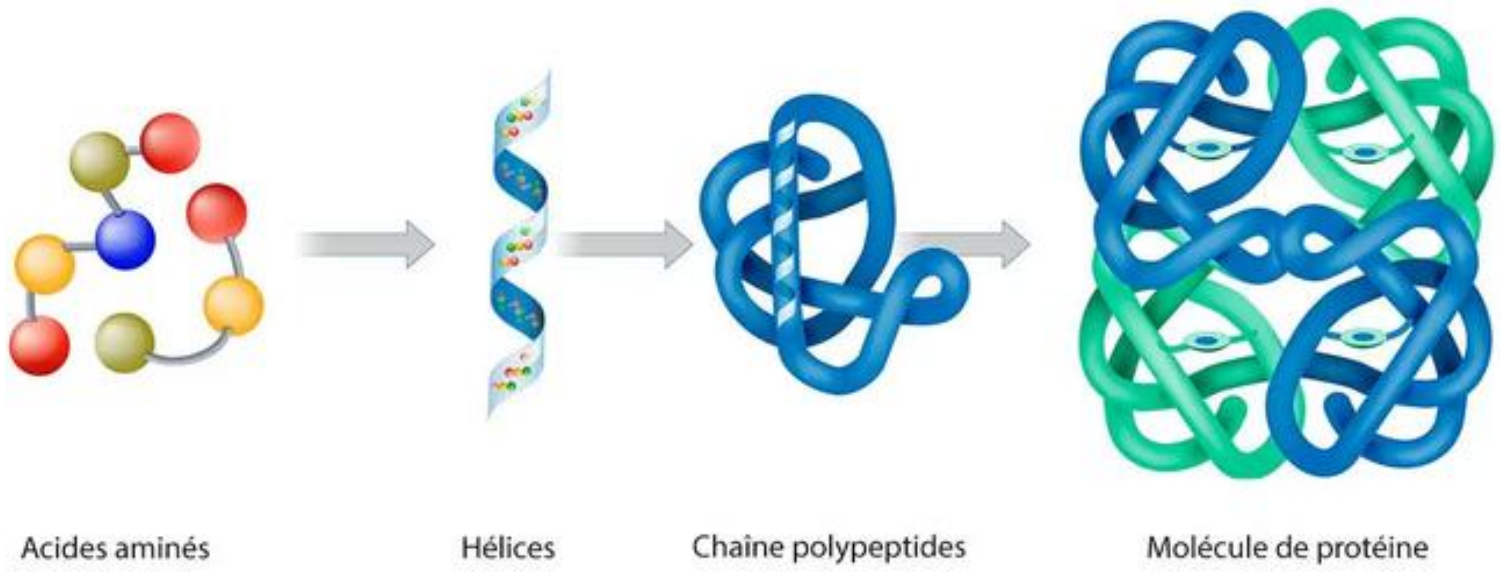


- Sources : ANSES
- Sources : schéma de la protéine/Créateur Zhabska T

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

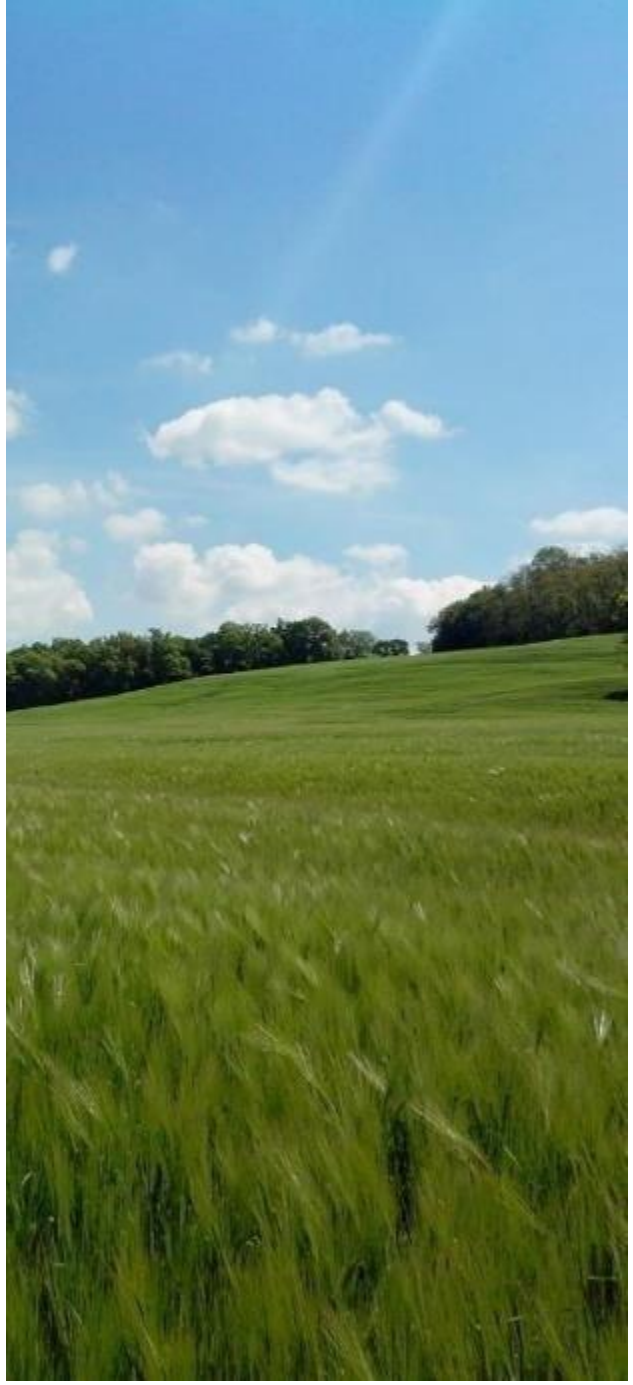
La protéine qu'est-ce que c'est ?

- Il existe 20 acides aminés différents, dont **9** sont dits « **essentiels** », car le corps ne peut pas les fabriquer. Ces 9 acides aminés doivent donc être apportés via l'alimentation.



- Sources : ANSES
- Sources : schéma de la protéine/Créateur Zhabska T

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Où trouve-t-on les protéines ?

Les protéines animales : Viande, poisson, œufs, lait et produits laitiers.

Les protéines végétales : Légumineuses (lentilles, pois chiches, haricots), céréales (riz, blé, avoine), chanvre alimentaire, chia, et graines oléagineuses (amandes, cacahuètes, noix).

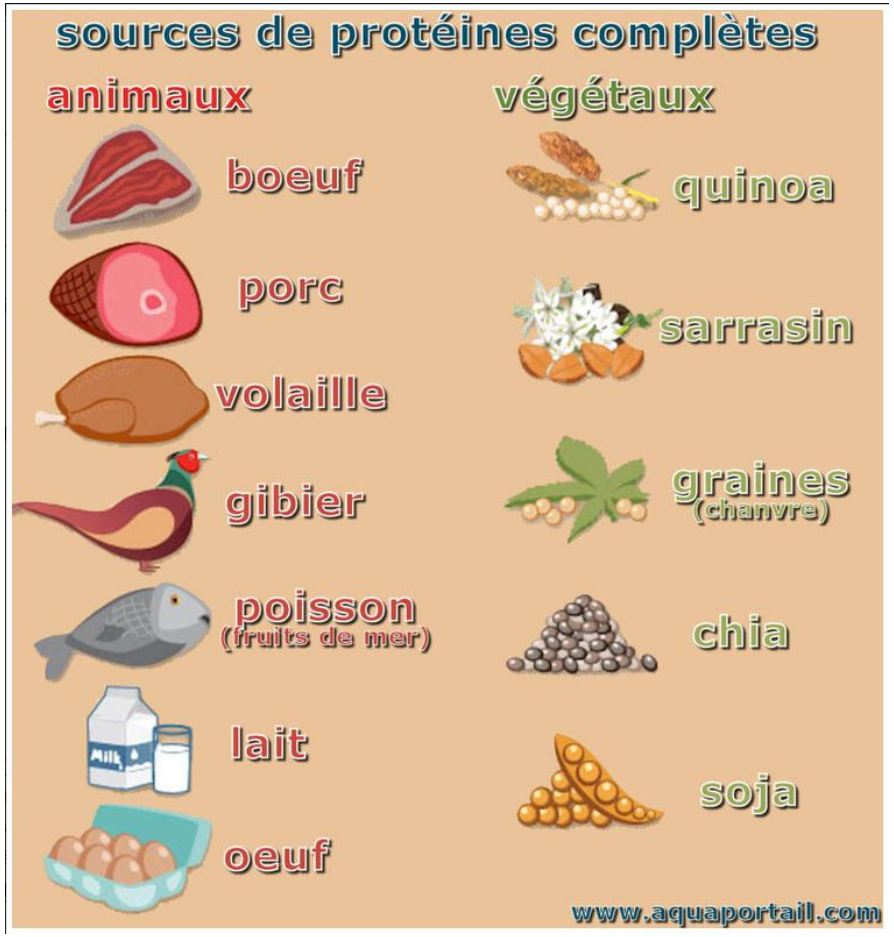
Sources : ANSES

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

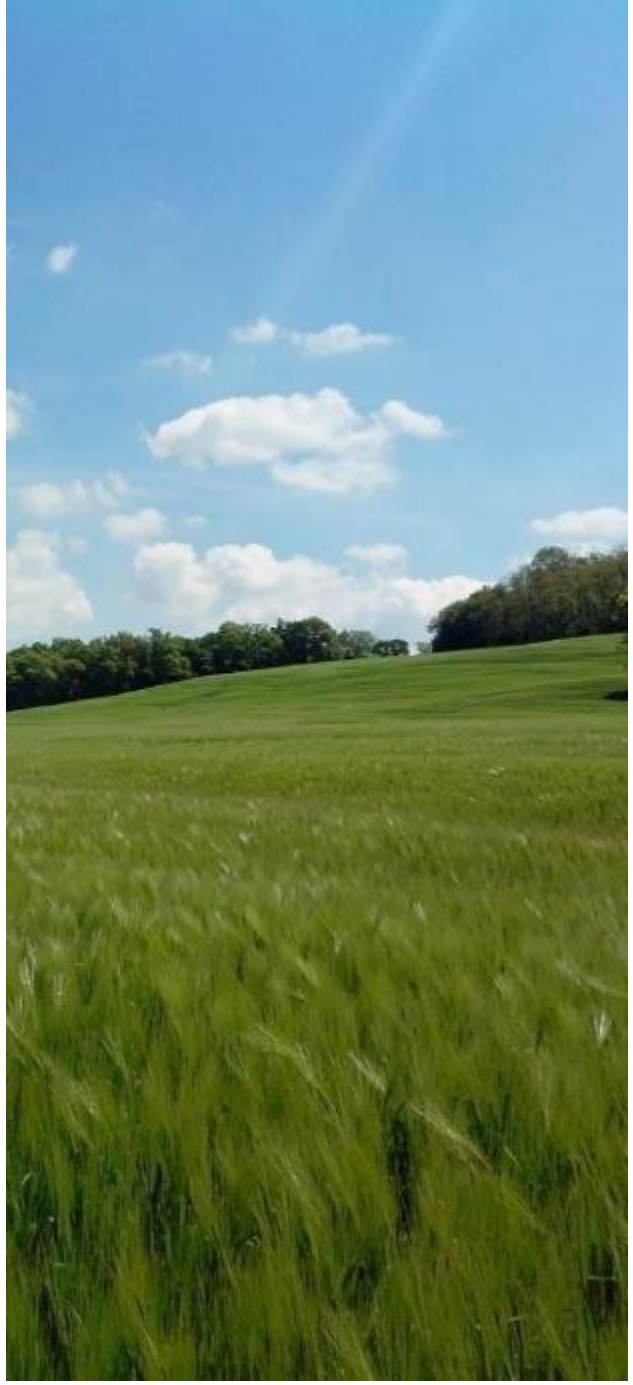
Notion de protéine complète et incomplète

La protéine complète est une source de protéines qui contient une proportion adéquate de l'ensemble des 9 acides aminés essentiels nécessaires pour les besoins diététiques des humains ou d'autres animaux.

- Sources : https://www.aquaportail.com/dictionnaire/definition/13443/proteine-complete



CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

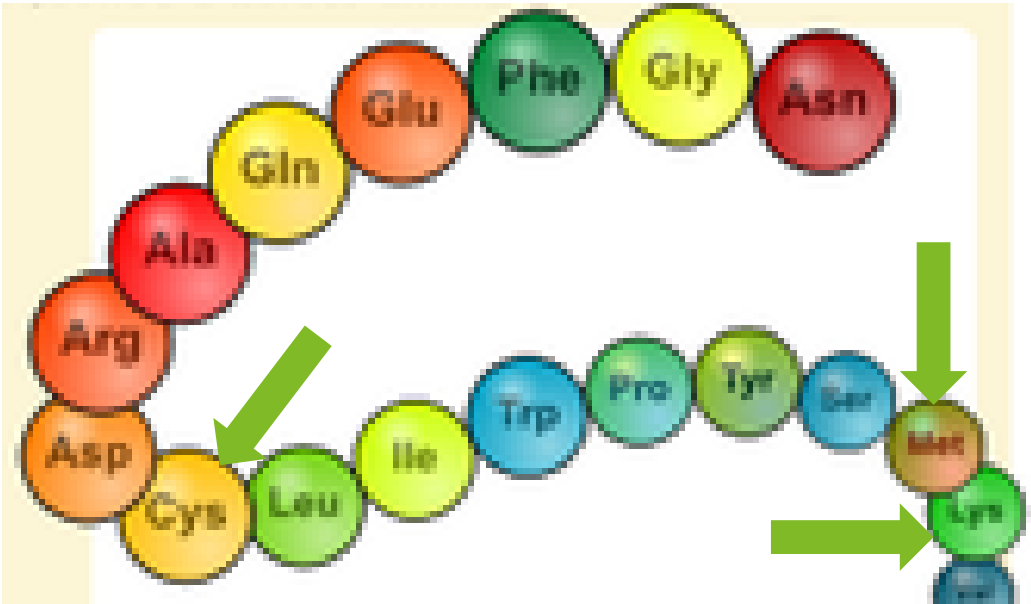


La qualité des protéines

Les protéines végétales peuvent présenter une teneur limitante en certains acides aminés essentiels.

Ainsi, les céréales sont pauvres en lysine et les légumineuses sont pauvres en cystéine et méthionine.

En mélangeant les 2 composants, on récupère les 9 acides aminés essentiels.



Quantité de protéines dans les aliments

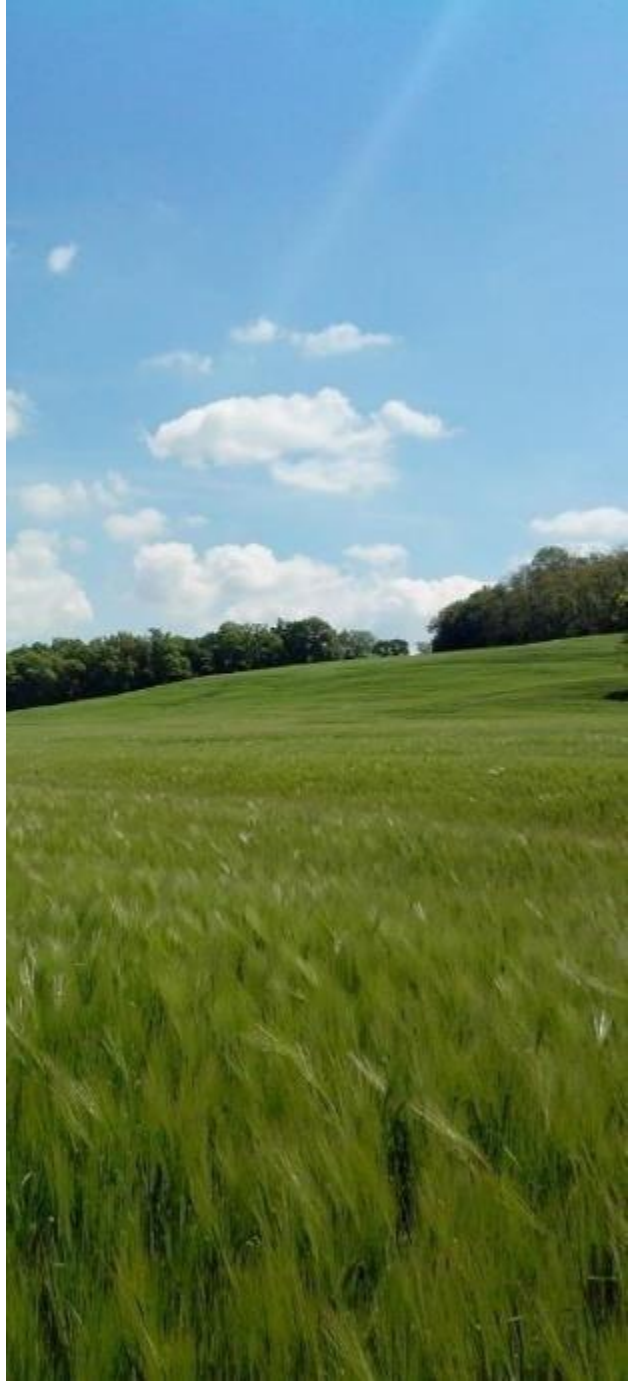
Pour 100G/ d'aliment cru

Protéines animales	
Viandes/Volaille/Poisson	17-23 g
Œuf	13 g
Lait	3,3 g
Fromage	27-30 g

Protéines végétales	
Légumineuses	20-25 g
Fruits à coque	17-23 g
Céréales	10-12 g
Chanvre	33 g

Sources : ANSES
L'Agence de santé a établi que la référence nutritionnelle en protéines des adultes en bonne santé est de ***0,83 g/kg/jour***

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

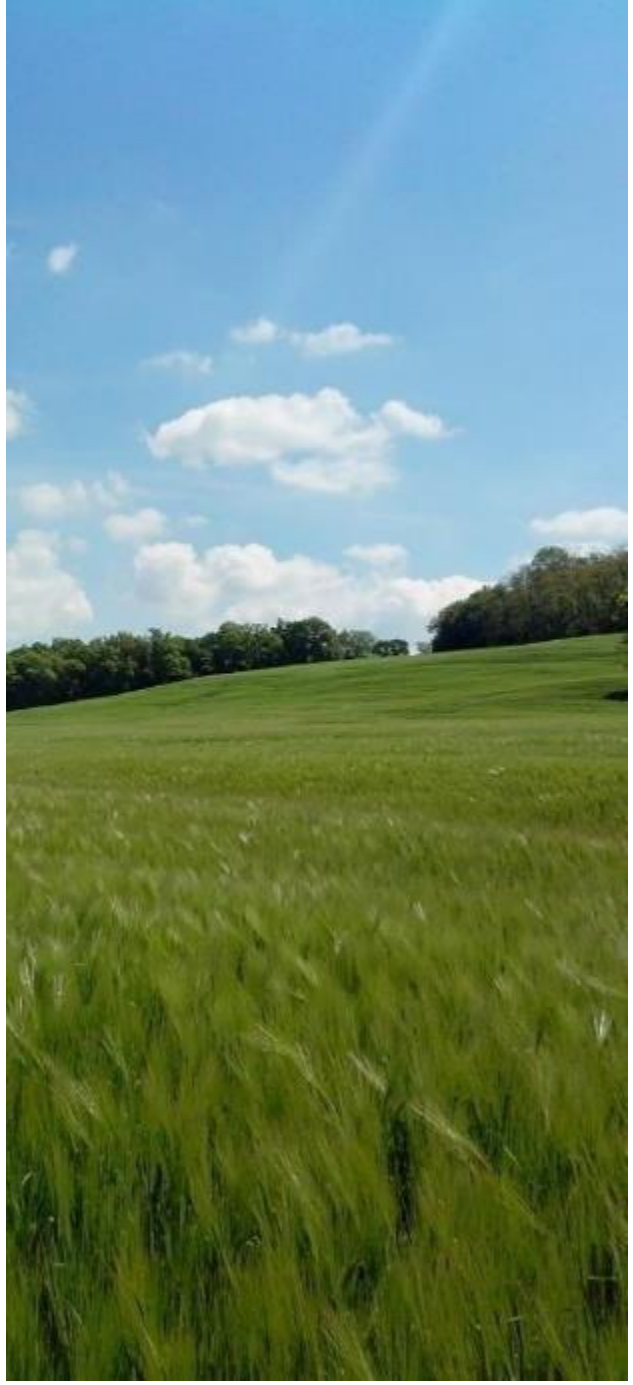


Conclusion sur l’équilibre alimentaire

Un menu végétarien <u>équilibré</u> se construit avec un apport de céréales et de légumineuses.

- **Le ratio idéal :** viser environ **2/3 de céréales pour 1/3 de légumineuses** dans l'assiette, ou le menu, ou la journée.
- J’incorpore de la céréale et de la légumineuse de l’entrée au dessert.

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



La question de l'attractivité pour le client

Ce doit être un vrai plat et non un remplacement de la viande.

Il est préconisé de :

- Travailler le visuel (astuce : garder les proportions/taille des produits)
- Travailler les textures, apporter du croustillant …
- Conserver la gourmandise, ne pas se limiter en ingrédients, varier les couleurs (Cuire séparément les légumineuses pour garder les couleurs et maitriser les cuissons)…
- Ne pas hésiter à rehausser les plats. La viande apporte naturellement de la profondeur en bouche. Il faut essayer de retrouver cette richesse en utilisant des champignons pour le gout boisé, de la sauce soja, tamari, pâte de miso, de la levure maltée, des tomates séchées, des huiles à fort goût, des noix, etc…..

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

La question de la motivation des élèves



Utiliser la séance comme :

- une performance, une technique culinaire de pointe, une option pour travailler les textures (le gélifiant avec l'agar-agar, le croustillant avec les graines…),
- un défi concret et actuel (pop-culture), grands sportifs végétariens, …
- une discipline gastronomique à part entière, (Exercice de concentration des saveurs avec, par ex, la torréfaction des légumes, donner de la profondeur au plat avec les champignons…)
- une performance environnementale pour réduire l'emprunte carbone du plat.

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Les protéines végétales disponibles



<u>Les haricots</u> : Lingots, cocos, haricots noirs, flageolets, haricots rouges, azuki

<u>Les lentilles</u> : Lentilles vertes, blondes, lentilles corail, lentillons de Champagne

<u>Les pois</u> : Pois cassés, pois chiches

Les formes disponibles pour les cuisiner : en grain et en farine.

Digestion : *pour améliorer la tolérance digestive des légumes secs, pensez à les faire tremper longuement avant la cuisson. (- de temps de cuisson, - d'énergie utilisée, + d'homogénéité de cuisson).*

<u>Les céréales</u> :

- Blé, Epeautre, seigle, Kamut, Sarrasin*, Quinoa*, Millet, Riz, Maïs, Orge …
- Les formes disponibles pour les cuisiner : Boulgour, semoule, flocon, pâtes, farine…
- Plusieurs degrés de raffinage possible : En complet, ½ complet, blanc …

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

RECOMMANDATIONS DE CUISSON DES LEGUMES SECS				
Légumes secs	Trempage	Volume d'eau	Cuisson	Conseils
Azukis	1 nuit	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	45 mn à 1 heure	
Fèves fraîches	non	A grande eau bouillante	20 mn à 1 heure	
Haricots lingots	24 h dans l'eau froide	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	1h 30	Cuisson dans une eau non salée
haricots rouges	1 nuit	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	1 à 2 heures	
Lentilles Beluga	non	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	25 mn	Cuisson dans l'eau bouillante
Lentilles corail	non	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	15 mn	Les laver, les rincer avant emploi
Lentilles vertes	non	2,5 volumes pour 1 volume de légumes secs	20 mn à 1 heure	
Pois cassés	1 h 30	2 volumes pour 1 volume de légumes secs	30 à 45mn	
Pois chiches	24 h dans l'eau froide	3 volumes pour 1 volume de légumes secs	1h 00	Les égoutter et valoriser le jus

Carte des producteurs normands de légumineuses



Légumineuse

Trie/conditionnement

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Zoom sur le chanvre alimentaire...

normandie.chambres-agriculture.fr

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Zoom sur le chanvre





Zoom sur le chanvre

Chanvre	CBD
	

Caractéristique	Chanvre alimentaire	CBD (Cannabidiol)
Origine	Graines (chènevis)	Fleurs et feuilles
Principe actif	Protéines et Omégas 3/6	Cannabinoïde (CBD)
Effet recherché	Nutritionnel et énergétique	Apaisement, détente, anti-stress
Formes courantes	Graines, huile alimentaire, protéines	Huiles sublinguales, fleurs, gélules, cosmétiques

Il **ne contient pas de CBD** actif et ne contient pas ou très peu de THC.

Présence de THC : un taux de THC réglementé et strictement inférieur à 0,3 % en France et en Europe.

CBD (Cannabidiol) molécule non psychotrope.

THC (Tétrahydrocannabinol) psychotrope.

Zoom sur le chanvre



1 hectare de chanvre

(23 600 ha en France en 2024)



1 T Chènevis

Unité de décorticage

Graines entières ou décortiquées





270 L d'huile

Unité de trituration

750 kg de **farine**





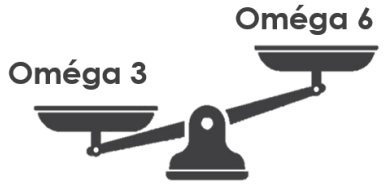
Zoom sur le chanvre



Les atouts du chènevis

- **Sans OGM, sans gluten, sans lactose ni allergène,** le chènevis est un aliment-santé adapté à tous les régimes dont les végétariens ou sans gluten par exemple.
- **Facilement digestible, le chènevis est riche en protéines végétales** apporte les 9 acides aminés essentiels. Elles représentent 24% de la graine entière, 30% de la graine décortiquée et 50% quand la graine est déshuilée.
- **Riche en acides gras essentiels, rapport idéal entre les Oméga 3 et Oméga 6,** sels minéraux (magnésium, phosphore, potassium), oligo-éléments (cuivre, fer, zinc, manganèse) et en vitamines B1 et B6.

⇨ **Le ratio parfait entre oméga 3 et oméga 6 est de 1:3.**



CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Zoom sur le chanvre



Le chènevis en pratique

1 cuillérée à soupe de chènevis décortiqué apporte *(% AJR)*

- 85 % oméga 3
- 38 % manganèse,
- 22 % phosphore,
- 16 % cuivre,
- 5 % fer et potassium,
- 18 % magnésium,
- 9 % zinc, et vitamines B1, PP, B6, B9,
- vitamine B2.

Mais aussi : protéines, calcium, fibres.

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Place aux questions

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



Exemples de recettes à base céréales et de légumineuses

normandie.chambres-agriculture.fr

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Tartelette multicolore sauce camembert et pommeau



Ingrédients	Quantité
Oignons	2 kg
Carottes	2 kg
Quinoa	2 kg
Pois chiches	2 kg
Lentilles	2 kg
Crème d'Isigny AOP	1 kg
Graines de courge	0,500 kg
Huile de tournesol	1 l
Pommeau de Normandie AOP	0,200 l
Œufs	60 pièces
Camembert de Normandie AOP	10 pièces
Salades vertes	5 pièces
Persil	5 bottes
Farine de blé HVE	PM
Sel, poivre	PM

Le pavé et son mille-feuille de légumes grillés

100 · 165 min · Budget € · selon les légumes de saison



Ingrédients	Quantité
Boulgour moyen	6,5 kg
Aubergines	5 kg
Courgettes	5 kg
Tomates	4 kg
Lentilles	3,5 kg
Pois chiches	3,5 kg
Farine	0,5 kg
All	0,3 kg
Echalotes	10 pièces
Camembert de Normandie AOP	4 pièces
Sel, poivre	PM
Persil, ciboulette	1 botte
Beurre d'Isigny AOP	Indiquer: Pour la cuisson

Boulette croustillante cœur coulant

100 · 165 min · Budget : €€ ·



Ingrédients	Quantité
Carottes	5 kg
Farine T45/55	3 kg
Courgettes	2,5 kg
Lentilles brunes	2,5 kg
Quinoa	2,5 kg
Oignons jaunes	2 kg
Champignons	1 kg
Pois chiches	1 kg
Noisettes	1 kg
Echalotes	0,5 kg
Beurre d'Isigny AOP	0,5 kg
Ail	0,02 kg
Crème fraiche d'Isigny AOP	2,5 l
Huile de tournesol	1,2 l
Œufs entiers	24 unités
Camembert de Normandie AOP	12 unités
Persil	2 bouquets
Sel, poivre	PM

Pressé de trio de lentilles, crumble de graines et tomme normande, madeleine revisitée pois chiche, crémée de chèvre

100 · 120 min · Budget : € ·



Ingrédients	Quantité
Poireaux	2 kg
Carottes	2 kg
Lentilles blondes	1 kg
Lentilles brunes	1 kg
Lentilles corail	1 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	1 kg
Échalotes	0,5 kg
Pulpe de tomate	0,5 kg
Ail	0,2 kg
Navets	20 pièces
Pommes	20 pièces
Betteraves cuites	15 pièces
Bouquets garnis	3 pièces
Huile de lin	PM
Sel, poivre	PM
Crémée de chèvre	
Beurre d'Isigny AOP	0,5 kg
Échalotes	0,1 kg
Crème fraiche d'Isigny AOP	2 l
Bûches de chèvre	2 pièces
Cidre de Normandie	1 bouteille
Sel, poivre	PM
Crème de persil	
Crème fraiche d'Isigny AOP	0,5 l
Lait	0,1 l
Persil	1 botte
Sel, poivre	PM
Crumble graines / tomme	
Farine de blé T55	0,5 kg
Beurre doux d'Isigny AOP	0,4 kg
Tomme de vache	0,3 kg
Graines de courge	0,05 kg
Graines de sarrasin décortiquées	0,05 kg
Sel, poivre	PM
Madeleine pois chiche	
Beurre doux d'Isigny AOP	0,66 kg
Farine de blé T55	0,42 kg
Farine de pois chiche	0,18 kg
Levure chimique	0,066 kg
Œufs	12 pièces
Sel, poivre	PM

Tarte perdue pommes carottes noix spectaculaire



Ingrédients	Quantité
Pommes	4 kg
Chapelure de pain rassis	2,500 kg
Carottes	2 kg
Sucre en poudre	2,750 kg
Beurre d'Isigny AOP	1,750 kg
Cerneaux de noix	0,500 kg
Miel	0,100 kg
Jus de pomme	1 l
Eau	0,25 l
Œufs	30 pièces
Fleurs de bleuets séchées	PM



Exemples de recettes à base de chanvre…

normandie.chambres-agriculture.fr

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Tartinade de mogettes
et graines de chanvre

Thierry Bernaudeau, Restaurant scolaire Jules Michelet Elémentaire, Niort (79)

Préparation : 35 minutes
Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 10 adultes :

- 0,150 kg de mogettes
- 0,015 kg de carottes
- 0,012 kg d'oignons
- 0,005 kg d'ail
- 0,050 L d'huile de chanvre
- 0,010 kg de graines de chanvre entières
- 0,002 kg de farine de chanvre
- 0,250 kg de baguette tradition
- Paprika
- Sel et Poivre
- Clous de girofle

NUTRISCORE C

Protéines : 5,3 g
Matières grasses : 5,7 g
Glucides : 20,5 g
Fibres : 3,9 g
Energie : 161 Kcal

1 ▹ Éplucher l'ail, les carottes et les oignons

2 ▹ Couper les carottes en rondelles et piquer l'oignon de clous de girofle

3 ▹ Mettre à cuire les mogettes et la garniture aromatique

4 ▹ En fin de cuisson, retirer l'oignon et laisser refroidir

5 ▹ Après refroidissement, mixer le tout avec le paprika, le sel, le poivre et l'huile de chanvre

6 ▹ Ajouter les graines de chanvre torréfiées à la préparation en mélangeant délicatement

7 ▹ Toaster au four des fines tranches de baguette avec un filet d'huile de chanvre. Servir la tartinade saupoudrée de farine de chanvre à + de 3°



Cake chèvre-courgette
au chanvre

Mailys Fourre, Restaurant scolaire Emile Zola, Niort (79)

Préparation : 10 minutes
Cuisson : 45 minutes, 180°C

Ingrédients pour 10 adultes :

- 5 Œufs
- 0,167 kg de farine de blé blanche
- 0,083 kg de farine de chanvre
- 1 sachet et 2/3 de levure
- 0,042 kg d'huile de chanvre
- 0,125 kg d'huile de colza
- 0,208 L de lait
- 0,333 kg de courgettes
- 0,167 kg de comté
- 0,167 kg de fromage de chèvre
- Sel et Poivre

1 ▹ Séparer les blancs des jaunes d'œuf

2 ▹ Battre les jaunes d'œufs avec les farines et la levure

3 ▹ Monter les blancs en neige. Les incorporer au mélange précédent

4 ▹ Incorporer les huiles et le lait

5 ▹ Bien mélanger le tout avec les dés de chèvre, de comté et de courgettes

6 ▹ Mettre la préparation dans un moule beurré et enfourner

NUTRISCORE D

Protéines : 13,4 g
Matières grasses : 21,4 g
Glucides : 10 g
Fibres : 1,6 g
Energie : 289 Kcal



Poêlée de courgettes
et tomates au chanvre

Christelle Barellot et Agnès Drochon, Mangeons Mellois, Ecole de Lezay (79)

Préparation : 15 minutes
Cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 10 adultes

- 1,500 kg de tomates
- 1,500 kg de courgettes
- 10 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 2 ½ oignons
- 0,250 kg de graines de chanvre décortiquées
- 12 ½ gousses d'ail
- 7 ½ cuillères à soupe de persil
- 2 ½ cuillères à soupe de curry
- Poivre
- Sel

NUTRISCORE D

Protéines : 11,1 g
Matières grasses : 21,5 g
Glucides : 10,1 g
Fibres : 4,6 g
Energie : 289 Kcal

1 ▹ Monder les tomates en les plongeant dans l'eau bouillante 5 minutes.

2 ▹ Laver et couper les courgettes en dés
Laisser refroidir les tomates puis les peler et les couper en tranches. Peler et ciseler les oignons avec l'ail

3 ▹ Faire blondir l'oignon et l'ail

4 ▹ Ajouter les tomates et les courgettes

5 ▹ Assaisonner, ajouter le curry et mijoter pendant 20 minutes

6 ▹ Ajouter le persil puis cuire jusqu'à évaporation

7 ▹ Ajouter les graines de chanvre en fin de cuisson, bien mélanger

Servir chaud ou froid



Tartelette citron fraises

Classe de BTS Diététique, Lycée Jean Hyppolite, Jonzac (17)

Cuisson : 20 à 25 minutes, 200°C

Ingrédients pour 10 adultes

- 0,100 kg de farine de blé type 55
- 0,100 kg de farine de chanvre
- 0,340 kg de sucre semoule
- 0,125 kg de graines de chanvre décortiquées
- 1 feuille de gélatine végétales
- 0,040 kg d'huile de chanvre
- 3 œufs + 3 jaunes d'œufs
- 0,100 kg de beurre "pâte"
- 0,020 kg de beurre "crème"
- 0,100 L de jus de citron
- 0,350 kg de fraises

NUTRISCORE D

Protéines : 14,9 g
Matières grasses : 23,6 g
Glucides : 46,6 g
Fibres : 3,40 g
Energie : 460 Kcal

1 ▹ Mélanger du bout des doigts les farines et le beurre "pâte" pour obtenir un sablage fin

2 ▹ Mélanger dans un bol les jaunes d'œuf avec 37,5 g de sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse

3 ▹ Introduire le sablage dans le mélange jaune d'œuf + sucre

4 ▹ Mélanger l'ensemble. Former une boule

5 ▹ Étaler la pâte obtenue dans des moules à tartelette

6 ▹ Mixer les graines de chanvre décortiquées et ajouter le beurre "crème", les œufs et le citron

7 ▹ Mélanger la préparation, remplir les tartelettes et les faire cuire

8 ▹ Couper les fraises en 4 et les répartir sur les tartelettes

Finition :

Faire ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Chauffer l'huile de chanvre, y ajouter le jus de citron et la gélatine. Verser la préparation sur les tartelettes !





Quelles recettes pourraient être réalisées en TP dans vos lycées?

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE



- **Des questions?**
- **Quels supports souhaitez-vous recevoir par mail?**
- **Souhaitez vous un atelier culinaire complémentaire?**
- **Bilan**

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

Sarah LESNARD

Cheffe équipe filières alimentaires de proximité
Pôle filières

06 74 83 02 75

6 rue des Roquemonts - CS 45346 - 14053 CAEN Cedex 4

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE

normandie.chambres-agriculture.fr

CHAMBRES D'AGRICULTURE NORMANDIE