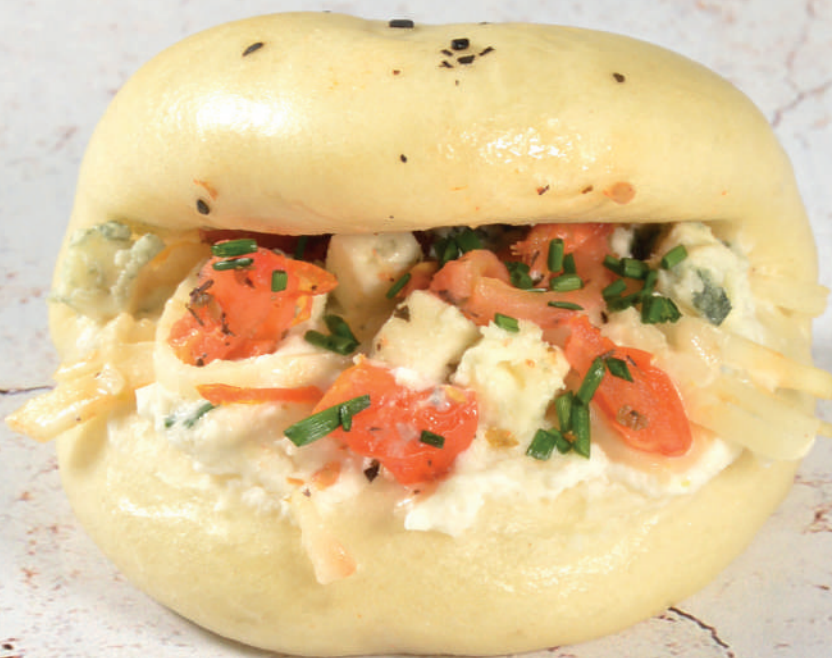




ÉCOLE  
BOURGEOIS  
*Frères*

FORMATIONS BOULANGÈRES



**CUISINE BOULANGÈRE**



# LES BOULANGERS CONSEILS



**Fabien : 06 42 81 59 05**  
**Frédéric : 06 85 81 63 31**  
**Maxime : 06 83 91 15 84**  
**Maximilien : 07 88 14 47 91**

**Romain : 07 88 26 28 37**  
**William : 06 38 88 88 15**  
**Yvan : 06 87 71 65 63**

# SOMMAIRE

## SALADES

Pokebowl salade César.....	8
Pokebowl végétarien.....	8

## QUICHES

Quiche saumon / épinards.....	10
Quiche aux légumes.....	12
Quiche à l'oignon.....	14

## SANDWICHES

Wrap au poulet pané.....	16
Club poulet / curry.....	18
Egg muffin.....	20
Hot bao.....	22

Burger poulet.....	24
Burger saumon.....	26
Burger boeuf.....	28

## RECETTES COMPLÉMENTAIRES

Focaccia garnie.....	30
Pâtes fraîches au pesto.....	32
Lasagnes de légumes.....	34
Hachis parmentier de poisson.....	36
Gratin ou moussaka.....	38

## DIVERS

Site recettes.....	39
--------------------	----

# BIENVENUE À L'ÉCOLE BOURGEOIS FRÈRES !

À Verdelot, ou ailleurs, nous sommes très heureux de vous accueillir.

Cette découverte a été conçue pour vous en collaboration avec Rational, en tenant compte de vos impératifs, de vos contraintes et de vos envies.

Vous êtes venus découvrir de nouveaux produits, de nouvelles recettes ou de nouveaux process... Ils se trouvent, en détail, dans ce livret.

Mieux encore, nous espérons que cette pause dans votre quotidien vous permettra de trouver un nouveau souffle, enrichi des conseils de nos boulangers et des échanges avec vos confrères.

Nous vous souhaitons une excellente découverte !



# LE FOUR MIXTE RATIONAL

## L'iCombi Pro : le nouveau four mixte RATIONAL

L'iCombi Pro vous permet de griller, poêler, faire de la pâtisserie, cuire à la vapeur, cuire à l'étuvée, blanchir ou même pocher. Bien plus qu'un four mixte classique, il est le premier appareil de cuisson au monde qui possède une véritable intelligence de cuisson et un concentré d'innovation.

Avec l'aide de capteurs qui transfèrent les données réelles telles que la taille, la quantité et l'état de l'aliment enfourné, l'iCombi Pro régule l'ensemble du process de cuisson de façon précise et reproductible à l'infini.

Grâce au système de régulation intelligente du climat, tout est cuit à la perfection : qu'il s'agisse des croûtes dorées, du marquage grill, des panures croustillantes ou même de plats plus délicats comme les flans. Le nouveau générateur de vapeur haute performance qui équipe l'iCombi Pro permet d'atteindre des températures de vapeur précises et une saturation maximale de la vapeur, même en-dessous de 100°C, pour une meilleure préservation des vitamines et minéraux, des couleurs intenses et un goût exceptionnel.

### LES POINTS FORT DE L'ICOMBI PRO



Températures de vapeur précises et saturation maximale de la vapeur, même en-dessous de 100°C.



Jusqu'à 3 ventilateurs par appareil et une nouvelle géométrie de l'enceinte de cuisson pour des cuissons encore plus rapides.



Des cuissons précises qui permettent de réduire les pertes de matière première jusqu'à 10 %.



Simplicité d'utilisation, même pour le personnel peu expérimenté.



Nettoyage automatique respectueux de l'environnement et des ressources (30% moins d'eau, 50% de produits nettoyants en moins, 25% d'énergie en moins).



Nettoyage ultra-rapide en moins de 15 minutes.





	Anchois	Poulet		Végétarien	
COÛT MATIÈRE	3,80€ la pièce	4,10€ la pièce	COEFF 3	1,96€ la pièce	COEFF 4
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	11,40€ la pièce	12,30€ la pièce		7,85€ la pièce	



# POKEBOWLS

## SALADES

### INGRÉDIENTS POUR POKEBOWL SALADE CÉSAR ANCHOIS OU POULET

Salade romaine.....	<b>400 g</b>	Gousses d'ail.....	<b>2</b>
Tomates cerises .....	<b>10</b>	Jus de citron .....	<b>1 CS</b>
Œufs.....	<b>2</b>	Sauce soja.....	<b>1 CAC</b>
Croûtons .....	<b>6</b>	Moutarde à l'ancienne.....	<b>1 CAC</b>
Copeaux de parmesan.....	<b>75 g</b>	Huile d'olive.....	<b>6 CAC</b>
Filet d'anchois.....	<b>8</b>	Sel, poivre.....	<b>QS</b>
Jaunes d'œufs .....	<b>2</b>		

### PRÉPARATION

Laver et essorer la salade. Couper en lanières et répartir dans les bols.

Faire cuire les 2 œufs mollets avec le **process "cuisson vapeur"** pendant 9 min (ou 15 min pour des œufs durs).

**Vinaigrette** : Mixer 4 filets d'anchois avec les 2 jaunes d'œufs, 35 g de parmesan , les gousses d'ail pelées, le jus de citron, la moutarde, la sauce soja , du sel, du poivre et l'huile d'olive. Puis verser la sauce sur la salade et mélanger délicatement.

Disposer les croûtons maison et les tomates cerises coupées en deux sur la salade ainsi que les œufs mollets et le reste des filets d'anchois et de copeaux de parmesan.

Il est possible de remplacer les anchois par du poulet pané fait maison (recette p 16) et une vinaigrette sans anchois.

### INGRÉDIENTS POUR POKEBOWL VÉGÉTARIEN AVEC OU SANS SAUMON

Riz basmati.....	<b>120 g</b>	Poivrons grillés .....	<b>40 g</b>
Tagliatelles de légumes .....	<b>40 g</b>	Brocolis.....	<b>6 petits bouquets</b>
Avocat.....	<b>1</b>	Tomates cerises cuites.....	<b>10</b>
Courgettes grillées .....	<b>6 rondelles</b>	Dés de pavé de saumon (3 cm).....	<b>200 g</b>

### PRÉPARATION

Pour la cuisson utiliser le **process "cuisson vapeur"** :

- 5 min pour les tomates cerises et les pavés de saumon coupés en dés, que vous pouvez faire mariner au préalable dans la sauce soja.
- 7 min pour les carottes et les brocolis.

Pour le riz basmati, le mettre dans un récipient avec autant d'eau en respectant le temps de cuisson indiqué sur l'emballage.

Utiliser le **process "cuisson minute"** pendant 7 min pour les courgettes et les poivrons.

Pour le montage, mettre le riz dans le bol et répartir les légumes par-dessus.



COÛT MATIÈRE	1,80 € la part	COEFF 2
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	3,80 € la part	

# QUICHE SAUMON / ÉPINARDS

## QUICHES

### INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE À FONCER

Farine de tradition ou pour pain courant....	1 kg	Sucre en poudre.....	40 g
Beurre froid en cubes.....	500 g	Sel fin.....	20 g
Crème liquide .....	300 g		

### MÉTHODE

Sabler tous les ingrédients sauf la crème. Ajouter la crème liquide. Réserver filmé au froid.

Étaler la pâte au laminoir à 2 mm d'épaisseur pour foncer des cercles de 28 cm de diamètre sur 3,5 cm de hauteur.

Bien beurrer les cercles avant de foncer.

### INGRÉDIENTS POUR L'APPAREIL À QUICHE

Crème liquide .....	1 kg	Sel .....	20 g
Lait.....	1 kg	Muscade.....	6 g
Œufs.....	800 g	Poivre.....	2 g

### MÉTHODE

Mélanger puis réserver l'appareil à quiche au froid.

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

Appareil à quiche .....	1,8 kg	Pavé de saumon.....	350 g
Épinards frais.....	500 g	Gruyère râpé.....	100 g

### MÉTHODE

Blanchir les épinards 2 min en utilisant le **process "cuisson vapeur"** et faire de même pour cuire les pavés de saumon, environ 5 min.

Pour le montage, mettre le gruyère au fond de la quiche, émietter le saumon et disposer les épinards. Pour finir, ajouter l'appareil à quiche.

Pour la cuisson, utiliser le **process "produits de la boulangerie, quiche"** et compter 1 h de cuisson selon votre choix de coloration.



COÛT MATIÈRE	1 € la pièce	COEFF 3,6
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	3,60 € la pièce	

# QUICHE AUX LÉGUMES

## QUICHES

### INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE À FONCER

Farine de tradition ou pour pain courant....	1 kg	Sucre en poudre.....	40 g
Beurre froid en cubes.....	500 g	Sel fin.....	20 g
Crème liquide .....	300 g		

### MÉTHODE

Sabler tous les ingrédients sauf la crème. Ajouter la crème liquide. Réserver filmé au froid.

Étaler la pâte au laminoir à 2 mm d'épaisseur pour foncer des cercles de 28 cm de diamètre sur 3,5 cm de hauteur.

Bien beurrer les cercles avant de foncer.

### INGRÉDIENTS POUR L'APPAREIL À QUICHE

Crème liquide .....	1 kg	Sel .....	20 g
Lait.....	1 kg	Muscade.....	6 g
Œufs.....	800 g	Poivre.....	2 g

### MÉTHODE

Mélanger puis réserver l'appareil à quiche au froid.

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

Appareil à quiche .....	1,8 kg	Poireaux.....	400 g
Carottes .....	400 g	Gruyère râpé.....	100 g

### MÉTHODE

Couper les carottes en tagliatelles et émincer les poireaux.

Les blanchir 6 min en utilisant le **process "vapeur garniture"**.

Pour le montage, mettre le gruyère au fond de la quiche, répartir les légumes et ajouter l'appareil à quiche.

Pour la cuisson utiliser le **process "produits de la boulangerie, quiche"** et compter 1 h de cuisson selon votre choix de coloration.



COÛT MATIÈRE	0,80 € la pièce	COEFF 4,5
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	3,60 € la pièce	

# QUICHE À L'OIGNON

## QUICHES

### INGRÉDIENTS POUR LA PÂTE À FONCER

Farine de tradition ou pour pain courant.....	1 kg	Sucre en poudre.....	40 g
Beurre froid en cubes.....	500 g	Sel fin.....	20 g
Crème liquide .....	300 g		

### MÉTHODE

Sabler tous les ingrédients sauf la crème. Ajouter la crème liquide. Réserver filmé au froid.

Étaler la pâte au laminoir à 2 mm d'épaisseur pour foncer des cercles de 28 cm de diamètre sur 3,5 cm de hauteur.

Bien beurrer les cercles avant de foncer.

### INGRÉDIENTS POUR L'APPAREIL À QUICHE

Crème liquide .....	1 kg	Sel .....	20 g
Lait.....	1 kg	Muscade.....	6 g
Œufs.....	800 g	Poivre.....	2 g

### MÉTHODE

Mélanger puis réserver l'appareil à quiche au froid.

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

Appareil à quiche .....	1,8 kg	Gruyère râpé.....	100 g
Oignon .....	1 kg		

### MÉTHODE

Émincer les oignons et les blanchir 4 min en utilisant le **process "cuisson vapeur"**.

Pour le montage, mettre le gruyère au fond de la quiche, répartir les oignons et ajouter l'appareil à quiche.

Pour la cuisson utiliser le **process "produits de la boulangerie, quiche"** et compter 1 h de cuisson selon votre choix de coloration.



COÛT MATIÈRE	1,15 € la pièce	COEFF 4
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	4,80 € la pièce	



# WRAP POULET

## SANDWICHS

### INGRÉDIENTS POUR LA TORTILLA

(POUR 15 PIÈCES)

Farine de tradition française .....	800 g	Huile de tournesol.....	130 g
Farine de blé T150 .....	200 g	Trimoline.....	125 g
Eau (TB 54°C).....	450 g	Sel fin de Guérande.....	18 g
Levain liquide .....	150 g	Total .....	1873 g

**PÉTRISSAGE**      Batteur : 4 min en 1<sup>ère</sup> vitesse  
                              puis 7 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.  
  
                              Température en fin de  
                              pétrissage : 24°C.  
  
                              Consistance de pâte : bâtarde.

**POINTAGE**            Aucun.

**PESAGE**              125 g et bouler.

**DÉTENTE**            30 min minimum à 4°C. Il  
                              est préférable de faire les  
                              tortillas la veille pour les  
                              détailler le lendemain.

**DÉTAILLAGE**        Étaler à l'aide d'un rouleau ou  
                              du laminoir à 1 mm. Détailler  
                              des cercles de 30 cm.

**CUISSON**            À la poêle à feu vif, cuire 15  
                              secondes de chaque côté.  
                              Il est également possible  
                              d'utiliser une crêpière à  
                              260°C. Superposer les  
                              galettes comme des crêpes  
                              pour ne pas qu'elles séchent.  
  
                              Laisser refroidir et filmer.

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

(POUR 1 PIÈCE)

Aiguillettes de poulet pané .....	80 g	Chou rouge.....	20 g
Batavia.....	50 g	Cheddar râpé .....	20 g
Carotte .....	40 g	Sauce barbecue.....	10 g

### PRÉPARATION DU POULET PANÉ

Dans un premier récipient, mettre de la farine. Dans un second, mettre un œuf battu avec sel et poivre. Dans le troisième, mettre du pain rassis grillé que vous aurez réduit au mixeur afin d'obtenir une panure faite maison que l'on peut aromatiser d'herbes et d'aromates.

Passer les aiguillettes de poulet dans la farine, tapoter pour retirer l'excédent puis dans l'œuf et dans la panure.

Une fois tous les morceaux prêts, les passer au four en suivant le **process "cuisson minute"** pendant 6 à 7 min.

### MONTAGE

Râper les carottes et émincer le chou rouge.

Étaler la sauce barbecue sur la tortilla. Garnir la galette sur une bonne moitié en laissant une bordure de 2 cm. Replier les deux côtés et rouler en serrant bien. Couper le wrap en deux.



COÛT MATIÈRE	1,20 € la pièce	COEFF 3,8
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	4,60 € la pièce	

# CLUB POULET CURRY

## SANDWICHS

### INGRÉDIENTS POUR LE CLUB CURCUMA

Préparation pain de mie "anglais" et bun's.....	1 kg	Vinaigre de cidre.....	20 g
Eau (TB 45°C).....	500 à 550 g	Curcuma .....	3 g
Huile de colza .....	50 g	Total .....	1598 g
Levure.....	25 g		

#### PÉTRISSAGE

Batteur : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 7 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

Température en fin de pétrissage : 24°C.

Consistance de pâte : bâtard.

#### DÉTENTE

15 min.

#### FAÇONNAGE

En bâtard.

#### APPRÊT

1 h 30 à 2 h.

#### PESAGE

1,8 kg à 2 kg en fonction de vos grands moules avec couvercles.

#### CUISSON

30 min à 210°C et 30 min à chaleur tournante 180°C. Cuire le club de préférence la veille pour faciliter le tranchage.

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

#### (POUR 1 PIÈCE)

Tranches de pain de mie curcuma .....	3	Aïoli .....	30 g
Poivrons vert, jaune, rouge.....	45 g	Oignon rouge confit.....	15 g
Poulet cuit effiloché .....	60 g	Pousses d'épinards frais.....	15 g

#### PROCÉDÉ

**Préparation sauce curry :** mélanger l'aïoli et le curry au fouet afin d'obtenir un mélange homogène.

**Préparation du poulet :** cuire 600 g d'escalopes de poulet dans un court-bouillon (moitié eau et lait) avec du sel, du poivre, des aromates (curry, romarin) pendant 20 min. Passer ensuite le poulet au batteur à la feuille avec un fond de court-bouillon 2 à 3 min en 1<sup>ère</sup> vitesse afin de bien l'effiloche. Mélanger les 600 g de poulet effiloché et 200 g de sauce curry.

**Préparation des poivrons :** laver et couper les en julienne. Pour la cuisson, 2 méthodes : au four 15 min à 165°C avec un filet d'huile d'olive ou à la poêle pendant 15 min à feu doux. Ajouter l'ail en poudre en fin de cuisson de préférence.

**Préparation des oignons confits :** éplucher et émincer les oignons. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive à feu vif en veillant à ce qu'ils n'accrochent pas. Les déglacer avec 6 g de vinaigre balsamique. Baisser le feu puis ajouter les 20 g de sucre et laisser mijoter encore 15 min.

**Montage du club :** prendre 3 tranches de préférences de 1,2 cm d'épaisseur. Déposer sur la 1<sup>ère</sup> tranche 10 g de pousse d'épinards frais. Répartir 70 g de préparation sauce curry et poulet émincé. Recouvrir d'une tranche de pain de mie et ajouter 90 g poivrons poêlés. Finaliser le montage en déposant la 3<sup>ème</sup> tartine avec de la mayonnaise sur le dessous.



COÛT MATIÈRE	0,95 € la pièce	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	3,50 € la pièce	

# EGG MUFFIN

## SANDWICHES

### INGRÉDIENTS POUR PAIN MUFFIN

(POUR 22 PIÈCES)

Farine pour pain courant .....	1 kg	Sucre .....	40 g
Eau (TB 54°C).....	320 g	Levure.....	25 g
Lait .....	320 g	Sel.....	18 g
Beurre.....	50 g	Total .....	1773 g

#### PÉTRISSAGE

Batteur : 4 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 6 à 7 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

Température de pâte en fin de pétrissage : 24°C.

Consistance de pâte : bâtarde.

#### FAÇONNAGE

Étaler la pâte au rouleau ou à la main d'un diamètre de 8-9 cm.

Humidifier le dessus et tremper dans un mélange de semoule de blé dur.

#### POINTAGE

45 min.

#### CUISSON

À la poêle, à feu moyen, 30 secondes de chaque côté. Retourner les pains 3-4 fois. Il est possible d'utiliser une crêpière à 240°C car elle permet de cuire 6 pièces en même temps.

#### PESAGE

80 g et bouler.

#### DÉTENTE

15 min.

#### APPRÊT

1 h.

Ou au four à sole : 12 min à 220°C avec buée.

### PRÉPARATION DU EGG MUFFIN

(POUR 1 PIÈCE)

#### CUISSON DES ŒUFS

6 min à 180°C dans des moules flexipan de 6-7 cm de diamètre.

#### GARNITURE (DANS L'ORDRE DU MONTAGE)

Couper le pain muffin en deux. Déposer l'œuf cuit sur la tartine, ajouter une tranche de cheddar et deux tranches de bacon grillé.



COÛT MATIÈRE	1 € la pièce	COEFF 5
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	5,10€ la pièce	





COÛT MATIÈRE	2,30 € la pièce	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	6,80 € la pièce	



# BURGER POULET

## SANDWICHS

### PRÉPARATION DU PAIN BUN (POUR 17 PIÈCES)

Farine pour pain courant .....	1 kg	Levure .....	30 g
Eau (TB 52°C) .....	550 g	Sel fin de Guérande.....	18 g
Beurre .....	100 g	Curcuma.....	3 g
Œufs .....	100 g	Total .....	1941 g
Sucre .....	40 g		

#### PÉTRISSAGE

Batteur : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse puis 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

Température de pâte en fin de pétrissage : 23-24 °C.

Consistance de pâte : batarde.

#### POINTAGE

30 min.

#### PESAGE

110 g pour des barquettes aluminium de 11 cm de diamètre. Bouler et laisser détendre 15 min avant de les étaler au rouleau.

#### APPRÊT

1 h 30.

#### CUISSON

Cuire 10 à 12 min à 220°C.

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE DANS L'ORDRE DE MONTAGE (POUR 1 PIÈCE)

Bun.....	90 g	Cornichon aigre douce en tranches .....	2
Sauce burger .....	30 g	Poulet pané .....	125 g
Salade iceberg .....	20 g	Cheddar en tranches .....	2
Tomate en tranches .....	2		

#### PRÉPARATION DU POULET PANÉ

Dans un premier récipient, mettre de la farine, dans un second un œuf battu avec le sel et le poivre puis dans le troisième un mélange harmonie 5 graines.

Passer chaque morceau de poulet dans la farine (tapoter pour retirer l'excédent) puis dans l'œuf et enfin dans les graines.

Une fois tous les morceaux prêts, les passer au four en suivant le **process "cuisson minute"** pendant 6 à 7 min.



COÛT MATIÈRE	3,75 € la pièce	COEFF 2,5
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	9 € la pièce	





COÛT MATIÈRE	2,30€ la pièce	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	6,80€ la pièce	

# BURGER BOEUF

## SANDWICHS

### PRÉPARATION DU PAIN BUN (POUR 14 PIÈCES)

Farine pour pain courant .....	1 kg	Sucre .....	40 g
Eau (TB 52°C) .....	550 g	Levure .....	30 g
Beurre .....	100 g	Sel fin de Guérande.....	18 g
Œufs .....	100 g	Total .....	1938 g

**PÉTRISSAGE**      Batteur : 5 min en 1<sup>ère</sup> vitesse  
                              puis 8 min en 2<sup>ème</sup> vitesse.

**POINTAGE**            30 min.

**PESAGE**              80 g pour des barquettes  
                              aluminium de 9 cm de  
                              diamètre. Bouler et laisser  
                              détendre 15 min avant de les  
                              étaler au rouleau.

**APPRÊT**              1 h 30.

**CUISSON**             Mettre l'appareil à tigré  
                              au pinceau juste avant  
                              l'enfournement et mettre de  
                              la buée. Cuire 10 à 12 min à  
                              220°C.

### PRÉPARATION DE LA GARNITURE DANS L'ODRE DE MONTAGE

Pain bun .....	90 g	Courgettes grillées .....	20 g
Sauce burger .....	30 g	Steak de paleron .....	150 g
Salade iceberg .....	10 g	Oignons frits .....	10 g
Poivrons grillés .....	40 g	Cheddar en tranches .....	2

### PRÉPARATION DU STEAK DE PALERON

Cuire le paleron de bœuf en utilisant le **process "viande, vapeur douce"** et maintien de cuisson en utilisant la sonde de cuisson. Température à cœur 85°C avec un minimum de cuisson de 8 h pour avoir une viande tendre.

Effiloche la viande, l'assaisonner avec de la moutarde à l'ancienne ou une sauce barbecue.

Ensuite la tasser dans un cercle de 9 cm de diamètre.

Pour finir, repasser le steak au four 2 à 3 min en utilisant le **process "cuisson minute"**.



COÛT MATIÈRE	1,20€ la part	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	3,80€ la part	

# FOCACCIA GARNIE

## RECETTES COMPLÉMENTAIRES

### PRÉPARATION DE LA PÂTE À FOCACCIA (POUR 1 CADRE 40X60)

Farine de tradition française .....	480 g	Sel fin de Guérande.....	18 g
Farine Bella Lucia T00 .....	400 g	Huile d'olive extra vierge .....	5 g
Eau (TB 54°C) .....	850 g	Bassinage .....	100 g
Flocons de pomme de terre .....	120 g	Total .....	2073 g
Levain liquide .....	100 g		

**PÉTRISSAGE** Au batteur, 4 min en 1<sup>ère</sup> vitesse et 6 min en 2<sup>ème</sup> vitesse (avec bassinage).  
Température de pâte en fin de pétrissage : 24°C.  
Consistance de pâte : douce.

**FAÇONNAGE** Retourner le bac sur une plaque avec feuille et cadre huilés. Étirer la pâte à la main et piquer le dessus.

**PESAGE** Mettre dans un petit bac graissé d'huile d'olive les 2 kg de pâte avec une légère mise en forme.

**APPRÊT** 1 h 30.

**POINTAGE** En direct 1 h 30 avec 1 rabat au bout de 30 min. En bac en froid : 30 min donner 1 rabat et mettre au froid pendant 12 à 18 h à 4°C.

**CUISSON** 20 à 25 min en utilisant le "process pizza".

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE (POUR 1 CADRE)

Sauce tomate .....	250 g
Viande hachée.....	350 g
Chorizo .....	300 g
Poivrons émincés .....	600 g
Cheddar en tranches .....	12
Oignon rouge .....	150 g

Étaler la sauce tomate sur toute la surface de la focaccia. Ajouter la viande hachée, les oignons rouges et les poivrons. Mettre un filet de sauce barbecue puis couper en 12 parts.



COÛT MATIÈRE	2,10€ la pièce	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	6,30€ la pièce	



# PÂTES FRAÎCHES

## RECETTES COMPLÉMENTAIRES

### PRÉPARATION DES PÂTES FRAÎCHES

Farine de blé dur .....	<b>1 kg</b>
Eau ou œufs .....	<b>550 g</b>
<hr/>	
Total .....	<b>1550 g</b>

7 min au batteur à feuille. Filmer et laisser détendre 30 min.

Abaisser au laminoir à 0,5 mm d'épaisseur.

Couper des bandes de 1,2 cm de largeur à l'aide d'une bicyclette pour faire des tagliatelles

Faire cuire les pâtes en utilisant le **process "pâtes en sauce"**.\*

\* **pour 1 kg de pâtes** : Mouillement 1,5 fois en eau et 1,5 fois en crème ou sauce tomate.

### PRÉPARATION DE LA SAUCE PESTO

Huile d'olive.....	<b>120 g</b>	Jus de citron .....	<b>15 g</b>
Pignons de pin .....	<b>70 g</b>	Gousse d'ail .....	<b>1</b>
Parmesan râpé .....	<b>60 g</b>	Sel et poivre .....	<b>QS</b>
Feuilles de basilic .....	<b>50 g</b>		

### PROCÉDÉ

Éplucher la gousse d'ail, la couper en 2 et la dégermer.

Mixer le basilic, l'ail et les pignons de pin. Ajouter le parmesan, l'huile, le jus de citron. Mixer encore quelques seconde. Saler et poivrer.

Conserver une petite quantité de l'eau de cuisson des pâtes afin de délayer la sauce si nécessaire.

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

#### (POUR 1 PORTION)

Pâtes fraîches.....	<b>100 g</b>	Chiffonade de jambon cru .....	<b>45 g</b>
Sauce pesto .....	<b>50 g</b>	Pignons de pin .....	<b>5 g</b>
Eau de cuisson .....	<b>15 g</b>	Copaux de parmesan .....	<b>15 g</b>
Tomates cerises.....	<b>6</b>		

### MONTAGE

Mettre les pâtes fraîches dans un récipient, ajouter la sauce pesto et l'eau de cuisson.

Disposer les tomates cerises coupées en 2 sur le dessus ainsi que la chiffonade de jambon cru, les pignons de pin et les copeaux de parmesan.



COÛT MATIÈRE	2,20€ la part	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	6,80€ la part	

# LASAGNES BROCOLIS ET CAROTTES

## RECETTES COMPLÉMENTAIRES

### PRÉPARATION DES PÂTES FRAÎCHES

Farine de blé dur .....	1 kg
Eau ou œufs .....	550 g
Total .....	1550 g

7 min au batteur à feuille. Filmer et laisser détendre 30 min. Consistance de pâte : très ferme.

Abaisser au laminoir à 0,5 mm d'épaisseur.

Couper des bandes de 1,2 cm de largeur à l'aide d'une bicyclette pour faire des tagliatelles.

Cuire 3 à 5 min dans l'eau bouillante salée.

### PRÉPARATION DE LA BÉCHAMEL

Beurre.....	150 g
Farine de tradition.....	150 g
Lait.....	1,5 l

Faites fondre le beurre dans une casserole à fond épais. Ajouter la farine et remuer à l'aide d'une cuillère en bois. Sans laisser colorer, la farine doit juste épaissir. Verser le lait progressivement sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet jusqu'à ce que la sauce épaississe.

Assaisonner de sel, poivre et muscade râpée.

### INGRÉDIENTS POUR LA GARNITURE

(POUR 4 PORTIONS)

Carottes.....	600 g	Béchamel .....	1,8 l
Brocolis.....	600 g		

### CUISSON DES LÉGUMES

Cuire les brocolis en utilisant le **process "cuisson vapeur"** pendant 2 à 3 min.

Couper les carottes en tagliatelles à l'aide d'un économiseur et les cuire également en utilisant le **process "cuisson vapeur"** pendant 2 à 3 min.

Sinon 10 min dans de l'eau bouillante et plonger directement les légumes dans l'eau froide pour stopper la cuisson.

### MONTAGE : (POUR PLAT GASTRO 53CM SUR 32CM)

Dans le plat gastro rectangulaire, disposer une couche de béchamel puis recouvrez d'une feuille de lasagne (52,5 cm sur 31,5 cm). Ajouter des tagliatelles de carottes puis du brocoli. Disposer de nouveau une couche de béchamel, de lasagnes puis de carottes et brocoli jusqu'à remplir le plat à gratin. Terminer par une couche de lasagne et de béchamel pour garder du moelleux et parsemer de gruyère râpée. Faire cuire les lasagnes en **process "cuisson gratin"**.



COÛT MATIÈRE	3,30€ la part	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	9,90€ la part	

# HACHIS PARMENTIER DE POISSON

## RECETTES COMPLÉMENTAIRES

### INGRÉDIENTS

Pommes de terre (pour purée) .....	<b>1 kg</b>	Beurre.....	<b>50 g</b>
Dos de cabillaud .....	<b>450 g</b>	Chapelure .....	<b>30 g</b>
Haddock .....	<b>300 g</b>	Bouquet de ciboulette.....	<b>1 g</b>
Lait .....	<b>30 cl</b>	Sel, poivre.....	<b>QS</b>
Crème liquide .....	<b>10 cl</b>		

### PROCÉDÉ

Mettre le haddock dans un plat creux, le couvrir à niveau avec 30 cl de lait et de l'eau.

Laisser dessaler 40 min environ. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux pas trop gros. Les faire cuire en utilisant le **process "cuisson vapeur"** pendant 35 min environ.

Les passer au moulin à légumes ou au presse purée. Ajouter la crème, le beurre et un peu de lait en remuant pour obtenir une purée homogène et souple. Saler et poivrer.

Couper les poissons en morceaux et les cuire en utilisant le **process "cuisson vapeur"** pendant 4 à 5 min.

Les effeuiller avec les doigts, ajouter la ciboulette ciselée et mélanger le tout dans la purée.

Mettre 400 g de hachis parmentier dans une barquette et recouvrir de chapelure maison.



COÛT MATIÈRE	2,40€ la part	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	7,20€ la part	

# MOUSSAKA

## RECETTES COMPLÉMENTAIRES

### INGRÉDIENTS

Aubergines bien fermes.....	8	Huile d'olive.....	6 Càs
Tomates bien mûres.....	20	Oignon jaune .....	2
Boeuf haché.....	800 g	Sel, poivre .....	QS
Gruyère râpé.....	200 g		

### INGRÉDIENTS POUR LA BÉCHAMEL

Lait.....	1 L	Noix de muscade .....	QS
Beurre.....	6 g	Sel, poivre .....	QS
Farine.....	2 Càs		

### PROCÉDÉ

Peler et épépiner les tomates. Les couper en petits morceaux.

Peler et émincer l'oignon. Dans une sauteuse, mettre l'oignon à dorer dans l'huile d'olive. Ajouter la viande hachée.

Saler, poivrer. Laisser cuire 5 min en remuant régulièrement pour bien séparer la viande.

Ajouter les tomates coupées et faire cuire le tout environ 20 min.

Les tomates doivent être réduites en purée et il ne doit pas rester trop de jus dans la sauteuse.

Laver les aubergines et les sécher. Couper les extrémités. Les couper dans le sens de la longueur en tranches d'1 cm d'épaisseur. Les placer sur une grille et les mettre en haut dans le four. Les faire cuire 6 min sur chaque face.

Dans un grand plat, disposer une première couche d'aubergines, saler et poivrer, recouvrir avec la moitié de la préparation à la tomate, renouveler l'opération jusqu'à finir par les aubergines.

Dans une casserole, faire la béchamel. Verser la béchamel chaude sur les aubergines.

Parsemer de gruyère et faire cuire en utilisant le **process "cuisson gratin"**.



COÛT MATIÈRE	1,80€ la part	COEFF 3
PRIX DE VENTE CONSEILLÉ	5,30€ la part	



# GRATIN DE POMME DE TERRE FONDANTES

RECETTES COMPLÉMENTAIRES

## INGRÉDIENTS

Pommes de terre (pour purée) .....	<b>3 kg</b>	Crème fraîche .....	<b>75 cl</b>
Fromage râpé .....	<b>180 g</b>	Gousse d'ail .....	<b>3</b>
Beurre.....	<b>90 g</b>	Sel, poivre .....	<b>QS</b>

## PROCÉDÉ

Éplucher et couper en fines rondelles les pommes de terre. Frotter le plat à gratin avec la gousse d'ail.

Disposer successivement les rondelles de pommes de terre, le gruyère râpé et la crème, saler et poivrer. Recommencer jusqu'en haut du plat pour finir sur une couche de pommes de terre.

Ajouter une noix de beurre.

Faire cuire en utilisant le **process "cuisson gratin dauphinois"**.

# NOTRE SITE RECETTES

RECETTES-MOULINS-BOURGEOIS.COM

The screenshot displays the website's interface. At the top, the logo 'Moulin Bourgeois RECETTES' is on the left, and social media icons (Facebook, Instagram, YouTube, Twitter, RSS) are on the right. Below the logo is a navigation menu with items: ACCUEIL, CONSEILS TECHNIQUES, LIVRETS RECETTES, FARINES - INGRÉDIENTS - OUTILS, and ÉCOLE BOURGEOIS FRÈRES. A secondary menu lists categories: Baguettes, Pains (farines brutes), Variétés anciennes, Recettes bio (highlighted), Sans blé, Pains spéciaux (préparations), Viennoiseries & moelleux, Sucré, Petite restauration, and Recettes italiennes. A large search bar with the placeholder text 'RECHERCHER PARMIS LES RECETTES ...' is centered. Below the search bar, there are three promotional boxes: 1) A text box on the left with the heading 'Bienvenue dans notre recueil de recettes!' and a paragraph about the recipes being user-friendly and profitable. 2) A central box with an image of hands kneading dough and the text 'EN DIRECT DE L'EBF' and 'Téléchargez vos livrets de formation en ligne'. 3) A right-side box titled 'Recettes bio' showing '49 recettes trouvées' and a filter menu with options 'TOUS', 'FARINE BRUTE', and 'FARINE ELABORÉE'. Below the filter menu is a grid of six recipe thumbnails with captions: 'Tourte de meunier au levain dur', 'Tourte de meunier avec farine de blé malté toasté', 'Tourte de seigle', 'Tourte 3 céréales', 'Pain rustique', and 'Pain à la coupe au levain liquide'.

## Un peu d'inspiration...

Notre site recettes est à votre disposition pour nourrir votre savoir-faire. Ces recettes sont le fruit du travail de nos boulangers conseil et sont conçues pour répondre à vos attentes.

+ de 400 recettes **détaillées**

**Des livrets recettes à thème**

**Des conseils techniques**

**Des coûts matières calculés et des prix de vente conseillés**





**ÉB**  
**ÉCOLE  
BOURGEOIS**  
*Frères*  
FORMATIONS BOULANGÈRES

Mise à jour : Février 2023



[ecolebourgeoisfreres.com](http://ecolebourgeoisfreres.com)