



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Cheep Healthy European Paths

Multiply Events

Jeudi 25 mai 2023



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Projet Européen entre quatre écoles hôtelière :

- IPSSEOA Pietro Pizza, Palerme
- Zepsol Skol Gastronomiczno, Gdansk
- Centro Integrado de Formacion LA MERCED, Soria
- Lycée hôtelier Yvon Bourges, Dinard

Objectifs :

- Sensibiliser et former nos élèves autour des régimes spécifiques (diabète, sans gluten, anti-obésité).
- Réaliser une étude comparative entre les élèves sensibilisés et ceux ne suivant pas de cours spécifiques.
- Créer des échanges entre élèves afin que chacun fasse découvrir ses spécialités culinaires.



Dates clefs du projet :

- Septembre 2020 : Lancement du projet Erasmus Cheep
- Décembre 2021 : Le Lycée hôtelier de Dinard rejoint le projet
- Janvier 2022 : Finalisation des recettes (18 par pays)
- Mars 2022 : « Student's mobility » à Palerme
- Juin 2022 : « Student's mobility » à Soria
- Octobre 2022 : « Student's mobility » à Gdansk
- Mars 2023 : « Student's mobility » à Dinard

Cahier des charges d'élaboration des recettes :

- Issues d'une recette traditionnelle et / ou mettant en valeur les produits locaux
- Indiquer les valeurs énergétiques et nutritionnelles
- 2 menus par régimes définis dans le projet (soit 18 recettes)
- Réaliser un tutoriel vidéo pour chaque recette



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Lancement du programme via un questionnaire à destination des élèves.

<https://drive.google.com/drive/folders/182VLzgw79j9lowjwGO1Eh7zAS5mI5UDD>



Temps de formation théorique des élèves (document identique pour l'ensemble des participants européens).

<https://drive1Mhr8vYPD8KljEvKXXfExloh5LLJvVnVDe.google.com/drive/folders/>

Régime sans gluten

Menu 1

Quiche sans pâte
Galette bretonne
Dôme whisky sarrasin

Menu 2

St jacques snackées, potimarron
Blanquette de dinde et quinoa
Biscuit roulé aux pommes



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



INGRÉDIENTS

<i>U.M.</i>	<i>Q.</i>	<i>DESCRIPTION</i>
		<i>Sablé sarrasin</i>
Kg	0,125	Beurre
Kg	0.05	Sucre glace
Kg	0.150	Farine de sarrasin
P	1	Blanc d'œuf
G	0,5	Vanille
		<i>Crèmeux chocolat</i>
L	0.06	Lait entier
L	0.06	Crème liquide
P	2	Jaunes d'œufs
Kg	0.006	Sucre
Kg	0.66	Chocolat noir
		<i>Mousse sarrasin whisky</i>
L	0.17	Lait entier
Kg	0.005	Graines de sarrasin torréfiées
P	2	Jaunes d'œufs
Kg	0.03	Sucre
Kg	0.05	Gélatines
L	0.04	Whisky (bourbon)
L	0.15	Crème liquide

Whisky - sarrasin

INFORMATIONS GENERAL

Difficulté :	Medium	
Temps Préparation :	30 min	
Prise au froid :	20 min	
Portions :	4	
Coût par personne :	€	1.2
Intolérances et allergies		
Absence gluten		

PHOTO



MÉTHODE

Sablé sarrasin

Mélanger le beurre pommade avec el sucre glace. Ajouter la farine, la vanille grattée et les blancs d'œufs. Abaisser en deux feuilles de sulfurisé. Reposer au froid pendant 15-20 min puis cuire à 160°C pendant 4 min. Détailler à l'emporte-pièce et finir de cuire pendant 10-12 min.

Crèmeux chocolat

Faire bouillir le lait et la crème. Verser une petite quantité sur les jaunes blanchis. Remettre l'ensemble sur le feu jusqu'à 82°C sans cesser de remuer. Verser sur la couverture et mélanger à la spatule jusqu'à obtention mélange homogène. Mouler en petit moules sphériques.

Mousse sarrasin whisky

Porter le lait à ébullition, infuser (à couvert) les graines de sarrasin torréfiées 10à15 min. Chinoiser puis reporter à ébullition le lait ; verser une partie sur les jaunes blanchis et cuire jusqu'à 82°C sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter la gélatine ramollie et le whisky. Refroidir et ajouter la crème montée.

Montage

Dans un moule demi-sphérique, garnir de mousse, ajouter une boule de crèmeux, de la mousse et finir par le sablé.

Faire prendre au congélateur.

Démouler et rouler dans les graines de sarrasin torréfiées.

VARIATIONS OU CONSEILS

Vous pouvez modifier l'intensité du chocolat en fonction de vos goûts.
Se dessert peut-être accompagné d'une boule de glace vanille.

NOTES

Ce dessert peut se conserver plusieurs semaines au congélateur.

STOCKAGE

Au frais à +3°C

CORRESPONDANCE DES VINS

Un dessert complexe aux notes aromatiques marquées devant être accompagné d'un vin sur le même registre :
AOC Crémant d'Alsace, AOC Maury vin doux naturel ou plus original Whisky breton Eddu au blé noir

Régime diabétique

Menu 1

Velouté de choux fleur
Maquereau aux agrumes,
carottes et riz noir
Mousse au chocolat

Menu 2

Tartare de lieu jaune aux algues
Mignon de porc, petit épeautre
et fèves
Bavarois aux fruits



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Maquereau, agrumes, riz noir, jus de carotte

INGRÉDIENTS

<i>U.</i>	<i>Q.</i>	<i>DESCRIPTION</i>
		<i>Maquereau aux agrumes</i>
Kg	0,5	Maquereau
B	0.25	Basilic
Kg	0.25	Orange
		<i>Courges et carottes rôties</i>
Kg	0.25	Potimarron
Kg	0.25	Carottes fanes
Kg	0.05	Beurre
L	0.05	Huiles d'olive
B	0.0r	Thym

		<i>Riz noir</i>
Kg	0.4	Riz noir
		<i>Jus de carotte</i>
Kg	0.15	Carottes
Kg	0.025	Beurre
B	0.125	Basilic

Maquereau, agrumes, riz noir, jus de carotte

<u>CALORIES PAR PORTION</u>			
Énergie (Kcal)	485.3	Graisses totales (g)	33.8
Carbohydrates(g)	0	Graisses saturées	8.1
• Sucres (g)	0	Fibres (g)	6
Protéines (g)	45.3	Cholestérol (mg)	124.3

Régime anti-obésité

Menu 1

Tartelette aux légumes de saison

Cabillaud, pâtes au jus de betteraves et tagliatelle de légumes

Mousse aux fruits exotiques

Menu 2

Gaspacho de concombre, sorbet betterave

Brochette de volaille aux herbes et pommes vapeur

Moelleux au chocolat



LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union





LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union



Gâteau au chocolat

INGRÉDIENTS

<i>U.M</i>	<i>Q.</i>	<i>DESCRIPTION</i>
P	6	Blanc d'œufs
Kg	0.040	Fructose
Kg	0.040	Cacao en poudre

CALORIES PAR PORTION

Énergie (Kcal)	100.3
Carbohydrates(g)	11.5
• Sucres (g)	0.4
Protéines (g)	7.1
Graisses totales (g)	2.2
• Graisses saturées	1.2
Fibres (g)	3
Cholestérol (mg)	0



LYCÉE HÔTELIER DINARD



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Palerme



Soria



Cochon de lait rôti



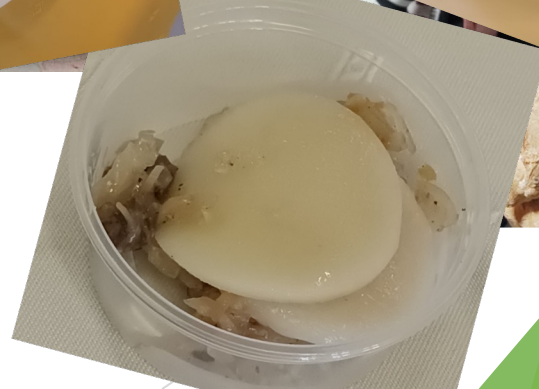


LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Gdansk





LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES



Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

Dinard





Funded by the
Erasmus+ Programme
of the European Union

LYCÉE HÔTELIER
DINARD
YVON BOURGES

