

Où trouver les produits locaux ?

Au marché :

<https://parc-cotentin-bessin.fr/les-marches>

Boutique de la maison du Parc :

<https://parc-cotentin-bessin.fr/05-la-boutique>

Vente directe à la ferme

Annuaire :

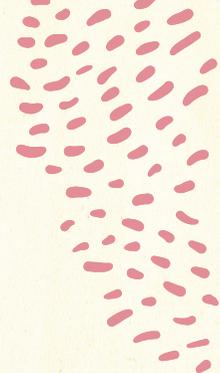
<https://aurendezvousdesnormands.fr/> (Région)

Pages dédiées des Offices de Tourisme du territoire :

- <https://isigny-omaha-tourisme.fr/ma-destination-gastronomie-terroir-lait-caramel-coquille-huitre/>
- <https://www.ot-baieducotentin.fr/decouvrir/terroir-et-gourmandises/>
- <https://www.tourisme-cocm.fr/a-voir-a-faire/deguster/>
- <http://www.ot-saintloagglo.fr/les-produits-locaux>
- <https://www.encotentin.fr/saveurs>

Téléchargez les 6 menus sur

www.parc-cotentin-bessin.fr



Mangeons

des aliments de saison
de notre terroir !



Découvrons

les produits fermiers
au plus près de chez nous !
Pour préserver nos paysages
et développer l'économie locale !

Choisissons

les produits de qualité labellisés :
AOC / AOP (Appellation d'Origine Protégée/Contrôlée),
AB (Agriculture Biologique, tous les types de produits
se trouvent en AB), Label rouge...



Régalez-vous !



Les recettes
du Parc naturel régional
des Marais du Cotentin et du Bessin,
par le chef Emmanuel Marie

Bère & Mougi

menu
automne-hiver



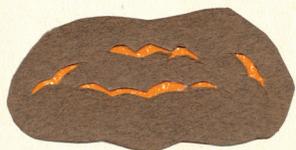
www.parc-cotentin-bessin.fr



Parc
naturel
régional
des Marais du
Cotentin et du Bessin

Velouté de potimarron, marrons et biscuits

- 1 potimarron
 - 1 oignon
 - 1 l de fond blanc (bouillon de poule au pot)
 - 100 g de marron
 - 50 g de beurre
 - 100 g de crème épaisse
 - Biscuits à soupe
- Eplucher et ciseler l'oignon, tailler le potimarron.
 - Faire suer les oignons dans le beurre.
 - Ajouter le potimarron puis mouiller avec le fond blanc.
 - Cuire 25 min puis mixer.
 - Ajouter la crème et assaisonner.
 - Ajouter les brisures de marrons et les biscuits à soupe dans les assiettes.



Sauté de porc au cidre en cocotte lutée

- 1.2 kg de viande pour sauté de porc
- 2 oignons
- 3 panais
- 3 navets boule d'or
- 6 carottes de couleurs (oranges, blanches et jaunes)
- 1 l de fond de veau
- 75 cl de cidre brut
- 20 g de farine singer
- 100 g de farine + eau (pâte morte)

Huile, sel, poivre



- Eplucher et laver les légumes, ciseler les oignons, tailler les panais, les navets et les carottes en gros morceaux (1.5 à 2 cm).
- Cuire les panais, les navets et les carottes dans de l'eau salée (garder croquants).
- Dans une cocotte (avec couvercle), faire revenir les oignons et les morceaux de porc.
- Singer (saupoudrer) avec la farine.
- Cuire 1 minute puis ajouter le cidre, laisser réduire de moitié puis ajouter le fond de veau.
- Réduire aussi de moitié puis ajouter les légumes.
- Réaliser une pâte morte (farine + eau) pour coller le couvercle puis, une fois soudé, cuire 1h30 à 160° C au four.

Terrine de pommes, sauce au pommeau de Normandie

- 1.5 kg de pommes à couteau
- 1 kg de pommes Boskoop
- 1 dl de pommeau + eau
- 150 g de sucre
- 100 g de beurre
- 10 feuilles de gélatine
- 4 jaunes d'œuf
- 100 gr de sucre
- ½ l de lait
- 100 ml de pommeau (sauce)

- Terrine :**
- Eplucher, couper en morceaux et cuire les pommes avec le pommeau et le sucre, ajouter un peu d'eau.
 - Eplucher les Boskoop et les tailler en 8 morceaux, les poêler au beurre pour obtenir une belle coloration.
 - Egoutter les pommes, les écraser à la fourchette.
 - Chauffer le jus et ajouter la gélatine (ramollie dans l'eau froide) puis mélanger avec la compote.
 - Mouler en terrine en alternant couche de compote et quartiers caramélisés.
 - Laisser reposer pendant 24 h si possible.

- Sauce :**
- Réaliser une crème anglaise et ajouter le pommeau à froid.

