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

Annuaires :
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 !

© Pnr des Marais du Cotentin et du Bessin - Graphisme, illustrations Fabrique de Signes

Les recettes

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

Bère & Mougi

menu cocktail apéritif dînatoire

UNION EUROPÉENNE
Fonds européen agricole pour le développement rural : l'Europe investit dans les zones rurales
LA MANCHE LE DÉPARTEMENT
Calvados LE DÉPARTEMENT
Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche
RÉGION NORMANDIE

Parc naturel régional des Marais du Cotentin et du Bessin

Pour 6 convives

Oeufs brouillés aux herbes fraîches

6 œufs

2 cuillères à soupe d'herbes fraîches de saison

100 g de crème

50 g de beurre

• Casser les œufs (si vous avez un toc œufs, vous pouvez garder les coquilles comme contenant).
• Dans une sauteuse, fondre le beurre, ajouter les œufs, les cuire en fouettant pour obtenir des œufs brouillés, crémeux.
• Stopper la cuisson avec la crème, hors du feu.
• Ajouter les herbes et assaisonner.
• Remettre dans les coquilles ou en ramequins.

Velouté de Monstrueux de Carentan à l'andouille

2 blancs de poireaux (Monstrueux de Carentan)

1 oignon

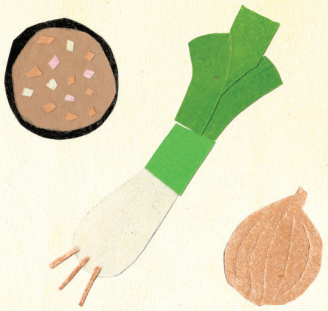
¼ litre de fond blanc de poule

100 g de crème

100 g d'andouille

30 g de beurre

• Laver et tailler les poireaux, émincer l'oignon.
• Faire suer l'oignon et les blancs de poireaux sans coloration.
• Ajouter les morceaux d'andouille puis le fond blanc.
• Cuire et laisser réduire de moitié.
• Ajouter la crème, réduire aussi de moitié.
• Mixer, passer au tamis puis servir dans des verrines.



Crémeux de carottes & lentilles

100 g de lentilles

1 oignon

200 g de carottes

100 g de fromage frais

• Eplucher les carottes et l'oignon.
• Cuire les lentilles avec des rondelles de carottes et l'oignon.
• Egoutter puis mixer avec le fromage frais.
• Laisser refroidir et tartiner sur du pain grillé.

Moules et crevettes grises à la Normande

2 litres de moules

200 g de crevettes grises

1 bouteille de cidre brut

1 oignon

2 cuillères à soupe de persil haché

20 g de beurre

100 g de crème fraîche

• Faire suer les oignons émincés dans le beurre.
• Ajouter les moules, puis le cidre et les herbes et cuire 10 à 12 minutes à couvert.
• Décortiquer les moules, récupérer le jus, ajouter la crème puis réduire.
• Ajouter les crevettes décortiquées et les moules.
• Servir en verrine.

Crumble de fruits

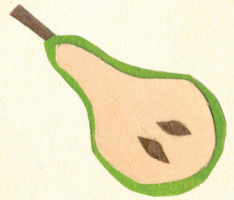
300 g de fruits de saison

100 g de sucre

50 g de beurre + 100 g (crumble)

200 g de sablés normands

• Tailler les fruits en dés, les poêler dans les 50 g de beurre avec le sucre.
• Disposer les fruits dans des ramequins.
• Ecraser les biscuits avec les 100 g de beurre.
• Disposer 1 cm du mélange sur les fruits.
• Mettre au four à 180° C pendant 10 à 15 minutes.



Verrines de fromage frais et fruits de saison (pommes et poires)

4 pommes

4 poires

100 g de sucre

50 g de beurre

250 g de fromage frais

100 g de caramel liquide

Calvados

• Eplucher les pommes et les poires, les tailler en petits dés.
• Poêler avec le beurre et le sucre.
• Flamber au calvados, refroidir.
• Mélanger le fromage frais avec le caramel liquide.
• Dresser en verrine en alternant les couches de fruits et de fromage au caramel.