

# 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**

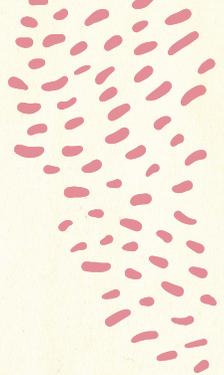
**Annuaire :**

<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](http://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...

... Réglez-vous !



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

# Bère & Mougi

Menu  
enfant

© P. M. des Marais du Cotentin et du Bessin - Graphisme, illustrations Fabrique de Signes



UNION EUROPÉENNE  
Région de développement rural  
Europe rurale dans les  
zones rurales



LA MANCHE  
LE DÉPARTEMENT



Calvados  
LE DÉPARTEMENT



Communauté de Communes  
Cote Ouest  
Centre Manche



RÉGION  
NORMANDIE

[www.parc-cotentin-bessin.fr](http://www.parc-cotentin-bessin.fr)



Parc  
naturel  
régional  
des Marais du  
Cotentin et du Bessin

## Flan au Camembert

1 camembert au lait cru (250 g)

400 g de fromage blanc

5 œufs

100 g de crème liquide

- Mixer tous les ingrédients.
- Beurrer et fariner 6 ramequins.
- Verser le mélange.
- Cuire au bain Marie à 170°C pendant environ 30 min.



## Crumble de légumes de saison

400 g de carottes

400 g de céleri

400 g de courgettes

50 g de beurre

150 g de farine

120 g de beurre

150 g de mimolette râpée

- Tailler les légumes en dés de 0,5 cm, les cuire à l'eau salée, les égoutter.
- Poêler les légumes au beurre, assaisonner.
- Réaliser le crumble : mélanger la farine, le beurre et la mimolette.
- Disposer les légumes dans un plat, recouvrir de crumble.
- Cuire 20 mn à 165° C.



## Roulade de volaille, crème de champignons

6 filets de poulet

500 g de champignons de Paris

2 échalotes

1 blanc d'œuf

100 g de crème liquide

- Tailler les filets de volaille en deux dans le sens de la longueur et les aplatir entre deux feuilles de papier sulfurisé.
- Eplucher les échalotes et les champignons (garder les queues pour la sauce).
- Tailler les têtes de champignons puis les poêler avec 1 échalote ciselée.
- Cuire jusqu'à évaporation de l'eau.
- Mixer avec un blanc d'œuf.
- Tartiner les escalopes de poulet avec les champignons hachés, les rouler dans un papier film puis les cuire dans de l'eau frémissante pendant 20 minutes.
- Ciseler la seconde échalote puis poêler avec les queues de champignons.
- Ajouter la crème puis mixer afin d'obtenir une sauce.
- Enlever les escalopes du papier film pour servir.



## Nems normands

### 1. Crêpes

0,5 l de lait

250 g de farine

3 œufs

50 g de sucre

- Mixer le lait avec la farine et le sucre.
- Ajouter les œufs.
- Cuire les crêpes.

### 2. Teurgoule

2,5 l de lait

230 g de sucre

210 g de riz

2 cuillères à café de cannelle

- Chauffer le lait avec le sucre et la cannelle.
- Verser sur le riz dans une jatte en terre cuite.
- Cuire à 140°C pendant 3h30.

### 3. Pommes caramélisées

4 pommes

50 g de sucre

20 g de beurre

- Colorer les pommes coupées en quartier dans le beurre et le sucre.
- Etaler les crêpes.
- Recouvrir d'un 1/2 cm de teurgoule puis poser une ligne de pommes.
- Rouler et tailler.

