

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-saintloaggllo.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 !

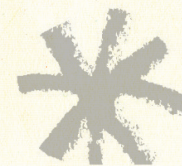
Découvrons

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 de fêtes

© P. n. les Marais du Cotentin et du Bessin - Graphisme, illustrations Fabrique de Signes



www.parc-cotentin-bessin.fr



Carpaccio de Saint-Jacques aux poires, gingembre et amandes grillées

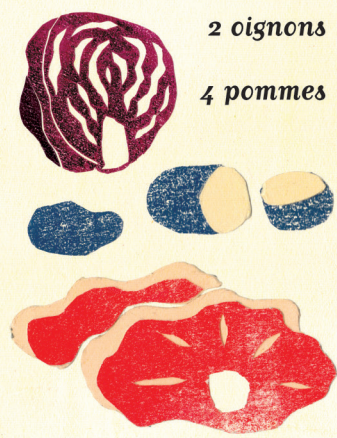
- 40 noix de coquilles Saint-Jacques
- 5 poires Conférence
- 20 g de gingembre frais
- 0.5 dl d'huile de noix + 0.5 dl d'huile de colza
- 100 g d'amandes hachées
- 200 g de mimolette râpée (chips)
- 2 citrons verts

- Presser le jus des deux citrons verts, ajouter l'huile de colza, l'huile de noix, saler et poivrer.
- Râper le gingembre puis le mélanger à la vinaigrette.
- Eplucher les poires, les tailler en fines lamelles.
- Griller les amandes au four à 180° C.
- Faire des petits tas de mimolette et les passer au four (180° C) pour en faire des chips.
- Tailler les noix de Saint-Jacques en 4 lamelles par pièce.
- Disposer dans l'assiette les Saint-Jacques et les poires en alternance puis assaisonner avec la vinaigrette et parsemer d'amandes grillées.
- Décorer avec les chips de mimolette.



Duo d'agneau : filet rôti et crépinettes

- Selle d'agneau (2 pièces)
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 1 crépine de porc
- Sel — poivre
- 1 kg de pomme de terre (bleue de la Manche)
- 100 g de beurre + 50 g
- ½ boule de céleri (environ 400 g)
- ½ chou rouge (environ 400 g)
- 1 bouteille de cidre



- Désosser les selles d'agneau (demander au boucher).
- Enlever et parer les filets, couper chaque filet en deux et réserver prêt à poêler.
- Dégraissier les parures, n'en garder que la viande.
- Hacher l'agneau, ajouter l'oignon ciselé et le persil, assaisonner.
- Etaler la crépine de porc et réaliser les crépinettes (environ 80 à 100 g pièce).
- Eplucher et laver les légumes.
- Cuire les bleues de la Manche dans de l'eau salée, les égoutter puis les écraser à la fourchette en ajoutant 100 g de beurre et du sel si nécessaire.
- Cuire le céleri en morceaux dans l'eau salée, égoutter puis mixer avec 50 g de beurre, assaisonner.
- Râper le chou rouge, ciseler l'oignon, éplucher et tailler les pommes en quartiers.
- Cuire le tout à feu doux dans le cidre jusqu'à ce que cela soit compoté.
- Poêler les filets et les crépinettes.

Mousse caramel, sauce chocolat au Calvados

- ½ litre de lait
- 80 g de sucre semoule
- 5 jaunes d'œuf
- 200 g de caramel liquide
- 5 feuilles de gélatine (ramollies) (10 g)
- 400 ml de crème fouettée
- 150 g de chocolat
- 30 cl de lait
- 5 cl de calvados



- Réaliser la crème anglaise (jaunes + sucre + lait chaud).
- Ajouter la gélatine ramollie dans la crème chaude puis le caramel liquide.
- Laisser tiédir.
- Avant que cela ne gélifie, ajouter la crème fouettée.
- Mouler dans une terrine.
- Réaliser la sauce : dans un saladier en verre, mélanger le chocolat et le lait.
- Fondre le mélange au micro-ondes puis ajouter le calvados.