

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 :

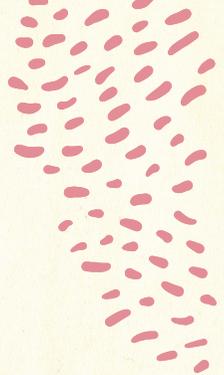
<https://aurendezvousdesnormands.fr/> (Région)

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 printemps-été



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



Parc
naturel
régional
des Marais du
Cotentin et du Bessin

www.parc-cotentin-bessin.fr



Terrine de chèvre frais aux légumes d'été

3 courgettes

3 poivrons rouges

1 aubergine

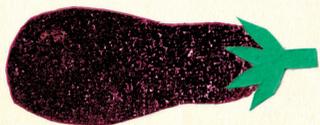
1 cuillère à soupe d'herbes fraîches de saison

200 g de chèvre frais

50 g de crème liquide

(Réaliser la veille et garder au réfrigérateur)

- Préparer les légumes.
- Eplucher et griller les poivrons à 200° C au four, enlever la peau.
- Tailler les aubergines en bandes puis les passer au four sur un papier sulfurisé, arroser d'huile d'olive jusqu'à coloration.
- Tailler les courgettes dans la longueur puis les griller.
- Mélanger le chèvre, la crème et les herbes.
- Tapisser une terrine de lamelles de courgettes, disposer une couche du mélange au chèvre frais, une couche de poivrons, alterner avec les tranches d'aubergines jusqu'au haut de la terrine. Refermer avec les bandes de courgettes.



Filet de lieu jaune en papillote

6 pavés de lieu jaune

3 carottes

2 poireaux

½ boule de céleri

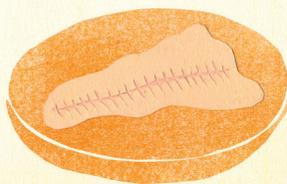
1 botte de navets nouveaux

300 g de petits pois

50 g de beurre

Persil frais

- Eplucher et laver les légumes.
- Tailler les navets nouveaux.
- Râper les carottes et le céleri.
- Emincer les poireaux.
- Poêler les légumes au beurre, assaisonner (les garder croquants).
- Préparer 6 carrés de feuille de papier aluminium de 30 cm sur 30 cm. Beurrer le milieu de la feuille.
- Disposer le mélange de légumes.
- Poser un pavé de lieu jaune sur les légumes, assaisonner (sel, poivre et persil) puis refermer afin que cela soit étanche.
- Cuire à 160° C pendant 10 à 15 minutes.



Meringues

100 g de blanc d'œuf

100 g de sucre semoule

100 g de sucre glace



- Monter les blancs avec 100 g de sucre semoule puis ajouter les 100 g de sucre glace.
- Avec une poche à douille, pocher les meringues sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé. Cuire 3 heures à 100° C.

Compotée de fruits

500 g de rhubarbe

250 g de fraises

250 g de sucre semoule

5 gr d'agar agar



- Peler et tailler la rhubarbe et les fraises.
- Cuire les fruits avec le sucre et ajouter l'agar agar dans la compotée.
- Garder à ébullition 30 secondes.
- Mouler dans une terrine avec un papier film à l'intérieur.
- Laisser 4 heures au frais.

Crème anglaise

5 jaunes d'œuf

100 g de sucre

½ litre de lait entier

50 cl de sirop de sureau



- Blanchir les jaunes et le sucre.
- Ajouter le lait chaud et cuire en remuant avec une spatule en bois.
- La crème anglaise est cuite quand elle nappe la spatule.
- Ajouter le sirop puis laisser refroidir.