

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
végétarien



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



UNION EUROPÉENNE
Programme européen agricole pour
le développement rural
Région agricole 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



Parc
naturel
régional
des Marais du
Cotentin et du Bessin

Cheese cake de carottes (ou petits pois)

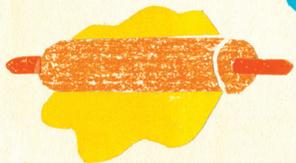
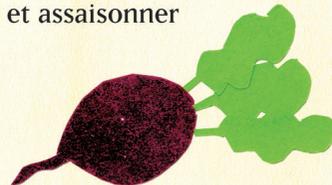
- 300 g de pulpe de carottes
 - 190 g de fromage frais
 - 4 g d'agar agar
 - 50 cl de crème
 - Sel - poivre
- Chauffer la pulpe avec la crème et l'agar agar (ébullition 30 secondes).
 - Mixer avec le fromage frais.
 - Mouler en ramequin ou terrine.
 - Mettre au frais 2 à 4 heures.

Sablés mimolette d'Alsace

- 225 g de mimolette rapée
 - 110 g de beurre
 - 175 g de farine
- Mélanger le beurre, la mimolette et la farine pour obtenir une pâte.
 - Etaler au rouleau.
 - Détailler des petits sablés.
 - Cuire à 165° C pendant environ 15 minutes.

Crème de betterave

- 100 g de betteraves cuites
- 10 cl de vinaigre de cidre
- Sel - poivre



Galettes de lentilles

- 500 g de lentilles cuites
 - 1 oignon rouge
 - 2 cuillères à soupe d'herbes fraîches de saison
 - 50 g d'amandes hachées
 - Sel - poivre - curry
- Emincer et poêler les oignons.
 - Ajouter les herbes fraîches.
 - Mixer les lentilles puis mélanger avec les amandes et le curry.
 - Assaisonner.
 - Former des galettes.
 - Colorer les galettes à la poêle avec un peu d'huile.

Tagliatelles ou spaghetti de légumes

- 2 carottes
 - 2 courgettes
 - 4 feuilles d'ail des ours (ou du pesto d'ail des ours)
 - 50 g de beurre
- Tailler des tagliatelles de carottes et de courgettes à l'aide d'un économiseur.
 - Poêler les légumes dans du beurre puis ajouter les feuilles d'ail des ours ciselées.
 - Cuire les chutes de légumes à l'eau puis les mixer et assaisonner pour réaliser un coulis.



Poires rôties au miel sauce caramel

- 6 poires (conférences)
 - 150 g de miel
 - Pistaches hachées
 - 150 g de sucre semoule
 - 150 g de crème liquide
- Eplucher les poires, les placer dans un plat à four, arroser de miel avec un peu d'eau.
 - Cuire à 150° C pendant 30 minutes puis parsemer de pistaches.
 - Cuire le sucre à sec jusqu'à coloration puis, hors du feu, ajouter la crème et recuire jusqu'à consistance nappante.

Bouillie de sarrasin

- 200 g de farine de sarrasin
 - 600 ml de lait entier
 - 50 g de beurre
 - Sel
- Mélanger la farine, le lait et une pincée de sel.
 - Cuire 20 à 30 minutes puis verser dans une terrine.
 - Refroidir.
 - Poêler des tranches au beurre et servir tiède.

