



LA PETITE
RESTAURATION

STAGES
Bourgeois



LIVRET RECETTES

CONTACTS

Moulin - tél. : **01 64 04 81 04**
Christelle - tél. : **01 64 04 82 75**



Moulins Bourgeois

77510 VERDELLOT
moulins-bourgeois.com

Sandwiches :

- Piccolo coppa 4 - 5
- Piccolo poire 6 - 7
- Sandwich curcuma - rosette 8 - 9
- Sandwich épinard 10 - 11
- Sandwich curcuma - thon .. **NOUVEAU** 12 - 13
- Moricette rôti de boeuf .. **NOUVEAU** 14 - 15
- Club Norvégien 16 - 17

Bagel & Burger :

- Croque végétal .. **NOUVEAU** 18 - 19
- Wrap saumon .. **NOUVEAU** 20 - 21
- Burger au boeuf 22 - 23
- Bagel Maïs Poulet / Poivrons 24 - 25
- Bagel Baltik Saumon 26 - 27
- Egg muffin .. **NOUVEAU** 28 - 29

Tartines & Focaccias :

- Tartines variées 30 - 31
- Tartine poireaux - chèvre ... **NOUVEAU** 32 - 33
- Croque monsieur 34 - 35
- Focaccia poulet - pesto .. **NOUVEAU** 36 - 37
- Focaccias variées 38 - 39

Recettes complémentaires :

- Tourte aux légumes du soleil 38 - 39
- Pizzas variées 40 - 41

Divers :

- Site recettes 42 - 46

PICCOLO TRADITION COPPA

Ingrédients :

Farine de Tradition Française	1 kg
Eau (TB : 65°C)	700 g
Levain liquide	100 g
Sel	20 g
Levure	7 g
Eau de bassinage	100 g

Méthode :

Pétrissage :	8 min en 1 ^{ère} . Température de pâte fin de pétrissage : 22 - 23°C
Pointage :	1h avec deux rabats et mettre dans un bac à 4°C pendant 12 à 24h.
Pesage :	3,2 kg dans les bacs.
Détaillage :	A la diviseuse en 40 pièces (20 pièces coupées en 2). Mettre sur couche légèrement fleurée à la semoule de blé dur.
Apprêt :	10 à 15 min.
Cuisson :	12 à 14 min à 255°C.

Tapenade rouge (pour 1 kg) :

Tomates séchées	300 g
Câpres	100 g
Huile d'olive	120 g
Olives vertes	380 g
Graines de tournesol	60 g
Vinaigre balsamique	20 g
Ail frais	10 g

Mettre tous les ingrédients dans un cul de poule. Passer au mixer. Arrêter de mixer avant que le mélange ne soit trop pâteux. Mettre au frais.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Tartiner la tapenade rouge sur la partie inférieure du piccolo. Déposer la jeune pousse et finir par la coppa.

PICCOLO COPPA

€ Coût matière : 0,43 € pièce / Prix de vente conseillé : 2,15 à 2,40 € / Coeff 5

PICCOLO TRADITION POIRE / JAMBON CRU

Ingrédients :

Farine de Tradition Française	1 kg
Eau (TB : 65°C)	700 g
Levain liquide	100 g
Sel	20 g
Levure	7 g
Eau de bassinage	100 g

Méthode :

Pétrissage :	8 min en 1 ^{ère} . Température de pâte fin de pétrissage : 22 - 23°C
Pointage :	1h avec deux rabats et mettre dans un bac à 4°C pendant 12 à 24h.
Pesage :	3,2 kg dans les bacs.
Détaillage :	A la diviseuse en 40 pièces (20 pièces coupées en 2). Humidifier les pâtons et parsemer de graines de pavot. Mettre sur couche légèrement fleurée à la semoule de blé dur.
Apprêt :	10 à 15 min.
Cuisson :	12 à 14 min à 255°C.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Beurrer les deux parties du piccolo. Diposer le jambon cru et le parmesan en copeau. Pour finir, disposer en quinconce les tranches de poire préalablement poêlées et caramélisées au beurre.

PICCOLO POIRE

€ Coût matière : 0,43 € pièce / Prix de vente conseillé : 2,15 à 2,40 € / Coeff 5

SANDWICH ÉPINARD SAUMON

Ingrédients :

Farine T45	1 kg
Eau (TB : 52°C)	550 g
Sel	18 g
Levure	30 g
Sucre	40 g
Oeufs	100 g
Beurre	100 g
Poudre d'épinards	15 g

Méthode :

Pétrissage :	5 min en 1 ^{ère} vitesse puis 8 min en 2 ^{ème} vitesse. Ajouter les noisettes 1 min en 1 ^{ère} vitesse en fin de pétrissage.
Pointage :	30 min.
Pesage :	125 g
Façonnage :	Demi-baguette courte, rouler les graines de sésame, lamer en saucisson.
Apprêt :	1h30.
Cuisson :	12 à 14 min à 235°C.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Pain : 110 g / Fromage frais : 20 g / Saumon fumé : 35 g / Epinards cuits : 25 g / Choux rouge : 10 g

Ouvrir le pain d'un seul côté. Etaler le fromage frais sur la partie inférieure du pain. Disposer le saumon fumé puis les épinards cuits . Finir par le chou rouge.

SANDWICH EPINARDS - SAUMON



Coût matière : 1,08 € pièce / Prix de vente conseillé : 2,90 à 3,30 € pièce / Coeff 3

SANDWICH CURCUMA CITRON / PAVOT AU THON



SANDWICH CURCUMA CITRON PAVOT - THON

Ingrédients :

Farine T45	1 kg
Eau (TB : 52°C)	550 g
Sel	18 g
Levure	15 g
Sucre	40 g
Oeufs	100 g
Levain liquide	100 g
Beurre	100 g
Curcuma	10 g
Graines de pavot	25 g
Zeste de citron	10 g
Jus de citron	15 g

Méthode :

Pétrissage :	4 min en 1 ^{ère} vitesse puis 6-7 min en 2 ^{ème} vitesse. Ajouter les noisettes 1 min en 1 ^{ère} vitesse en fin de pétrissage.
Pointage :	30 min.
Pesage :	120 g et bouler légèrement.
Détente :	15 min.
Façonnage :	En navette. Lamer en saucisson.
Apprêt :	1h30 en direct ou 12 à 15h à 8°C.
Cuisson :	14 min à 220°C.

GARNITURE

Déposer une généreuse couche de sauce suédoise sur la partie inférieure du pain et une légère couche sur la partie supérieure. Ajouter de la roquette et des tomates cerises coupées en 4 dans le sens de la longueur. Pour finir, déposer quelques lamelles d'oignon rouge pour apporter du croquant.



Coût matière : 1,50 € pièce / Prix de vente conseillé : 5,20 € pièce / Coeff 3,4

Sauce suédoise (pour 1 kg) :

Fromage blanc	670 g
Mascarpone	270 g
Ciboulette fraîche	55 g
Sel	3 g
Poivre	QS

Rincer, sécher et ciseler la ciboulette. Mélanger tous les ingrédients et saler à votre convenance. Mettre au frais au moins 2h avant de servir.

Préparation du thon :

Thon en boîte	500 g
Sauce suédoise	300 g

MAURICETTE RÔTI DE BOEUF



MAURICETTE RÔTI DE BOEUF

Moricette :

Farine pour pain courant	1 kg
Lait	450 g
Oeufs	100 g
Sel	18 g
Levure	40 g
Sucre	15 g
Beurre	100 g

Méthode :

Pétrissage :	Batteur : 4 min en 1 ^{ère} vitesse puis 8 min en 2 ^{ème} vitesse. Température de pâte fin de pétrissage : 24-25°C.
Pointage :	10 min.
Pesage :	120 g et bouler.
Détente :	15-20 min.
Façonnage :	En navette.
Apprêt :	30 à 45 min et plonger les mauricettes dans une solution avec du bicarbonate de soude (1L d'eau pour 100 g de bicarbonate de soude) à l'aide de gants.
Cuisson :	Donner 3 coups de lame. Dorer avant cuisson. 10 min à 250°C avec de la buée.

Beurre moutarde :

500 g de beurre pour 100 g de moutarde.

Rôti de boeuf :

Découper de fines tranches de boeuf et les faire macérer la veille dans la sauce soja sucrée pour lui donner une saveur asiatique.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Couper la mauricette en deux dans le sens de la longueur.
Beurrer les deux côtés du pain.
Ajouter 3 rondelles de tomates et déposer par dessus les fines tranches de rôti de boeuf.
Finir par la salade.

€ Coût matière : 1,10 € pièce / Prix de vente conseillé : 4,30 à 4,50 € pièce / Coeff 4

CLUB NORVÉGIEN SAUMON / CONCOMBRE



CLUB NORVÉGIEN - SAUMON / CONCOMBRE

Ingrédients :

Préparation Bio pour Pain Norvégien ..	1 kg
Eau (TB : 70°C).....	600 g
Sel	20 g
Levure	10 g
Miel	25 g
Levain liquide *	150 g
Eau de bassinage	150 à 200 g

Echalote assaisonnée :

Persil	15 g
Sel	2 g
Poivre	1 g
Huile d'olive	100 g
Vinaigre balsamique	50 g
Echalote	50 g

Sauce suédoise (pour 1 kg) :

Fromage blanc	670 g
Mascarpone	270 g
Ciboulette fraîche	55 g
Sel	3 g
Poivre	QS

Rincer, sécher et ciseler la ciboulette. Mélanger tous les ingrédients et saler à votre convenance. Mettre au frais au moins 2h avant de servir.

Eplucher et couper l'échalote en lamelles. Dans un mixeur, ajouter tous les ingrédients sauf l'huile et hâcher. Pour finir, ajouter l'huile à la préparation.

Méthode :

- Pétrissage :** Batteur, à la feuille : 20 min en 1^{ère} vitesse. Bassiner au bout de 10 min. Température fin de pétrissage : 25-27°C.
- Pointage :** Aucun.
- Décuvage :** A l'eau, impératif.
- Pesage :** Mettre en moule à la corne (1,5 kg pour un moule exoglass de 1kg), environ la moitié du moule. Lisser le dessus et y déposer à la main les graines biologiques (possibilité de chemiser les moules avec le mélange de graines bio).
- Apprêt :** 1h30 à 2h. Il faut que ça monte jusqu'au haut du moule.
- Cuisson :** 1h à 235°C puis cuire à chaleur tombante. Bien faire sécher le produit.

* Possibilité de travailler sans levain liquide, dans ce cas ajouter 10 à 15 g d'eau au kilo de farine et mettre 12 g de levure.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Tartine Norvégienne : 80 g / Sauce suédoise : 15 g / Roquette : 10 g / Saumon fumé : 35 g / Echalote assaisonnée : 3 g / Tartine Norvégienne : 80 g / Sauce suédoise : 15 g / Concombre en rondelles : 4 / Roquette : 10 g / Echalote assaisonnée : 3 g / Sauce suédoise : 10 g / Tartine Norvégienne : 80 g.



Coût matière : 1,40 € pièce / Prix de vente conseillé : 4,20 à 4,50 € / Coeff 3

CROQUE VÉGÉTAL



CROQUE VÉGÉTAL

Club :

Farine T45	1 kg
Eau (TB : 54°C).....	500 g
Oeufs	100 g
Sel	18 g
Levure	30 g
Sucre	40 g
Huile de tournesol	100 g
Trimoline	50 g

Béchamel :

Beurre	100 g
Farine	100 g
Lait	1 L
Sel/Poivre	QS
Muscade	4 g

Réaliser un roux dans une casserole, mettre le beurre à fondre, ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule. Cuire quelques min à feu moyen, sans coloration. Verser progressivement le lait froid et mélanger au fouet. Laisser cuire à ébullition pendant 5 min et assaisonner.

Méthode :

Pétrissage :	Batteur : 4 min en 1 ^{ère} vitesse puis 8 min en 2 ^{ème} vitesse. Température fin de pétrissage : 24°C.
Pointage :	10 min.
Pesage :	2,8 kg pour un moule de 8L.
Détente :	10 min.
Façonnage :	En bâtard bien serré et mettre dans un moule graissé.
Apprêt :	1h30.
Cuisson :	30 min à 210°C puis 45 min à 160°C avec de la buée.

Légumes :

Laver et couper les carottes en rondelles. Les cuire dans l'eau salée pendant 10 min.
Laver et couper les brocolis. Les cuire dans l'eau bouillante pendant 5 min.
(Astuce : après cuisson, plonger les légumes dans l'eau glacée pour garder leur croquant et leur couleur)
Laver et couper les courgettes en tronçons, les faire revenir dans un peu d'huile d'olive et les ajouter aux brocolis et carottes.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Réaliser 2 tartines club de 8 à 10 mm d'épaisseur. Tartiner les tranches de béchamel. Déposer les tartines sur l'une d'elles puis refermer le croque. Recouvrir d'une fiche couche de béchamel le dessus du croque et ajouter un peu de gruyère crémé. Décorer avec une petite tête de brocolis. Toaster au moment de servir.



Coût matière : 1,20 € pièce / Prix de vente conseillé : 4,40 à 4,60 € / Coeff 4

WRAP SAUMON



WRAP SAUMON

Tortilla :

Farine de Tradition Française	800 g
Farine de blé T150	200 g
Eau (TB : 54°C)	450 g
Sel	18 g
Levain liquide	150 g
Trimoline	125 g
Huile de tournesol	130 g

Méthode :

Pétrissage :	Batteur : 4 min en 1 ^{ère} vitesse puis 7 min en 2 ^{ème} vitesse. Température fin de pétrissage : 24°C.
Pointage :	Aucun.
Pesage :	100 g et bouler.
Détente :	30 min minimum à 4°C. Il est préférable de les faire la veille pour les détailler pour le lendemain.
Détaillage :	Etaler à l'aide d'un rouleau ou du laminoir à 1. Détailler des cercles de 30 cm.
Apprêt :	Aucun.
Cuisson :	A la poêle à feu vif, cuire 15 secondes de chaque côté. Il est également possible d'utiliser une crêpière à 260°C. Superposer les galettes comme des crêpes pour ne pas qu'elles séchent. Laisser refroidir et filmer.

Sauce à la menthe :

Fromage blanc	650 g
Mascarpone	250 g
Sel	3 g
Poivre	2 g
Menthe fraîche	30 g

Rincer, sécher et ciseler la menthe. Mélanger tous es ingrédients. Réserver au frais pendant minimum 2h avant utilisation.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Etaler la sauce à menthe sur toute la tortilla.
Déposer des rondelles de concombre sur la crème et recouvrir de tomates confites.
Disposer la salade dans la longueur de la tortilla et saupoudrer une pince d'oignons frits.
Commencer par bien plier les bords, rabattre le bas sur la partie supérieure, bien serrer puis rouler le tout.

€ Coût matière : 1,20 € pièce / Prix de vente conseillé : 4,50 à 4,70 € / Coeff 3,5

BURGER AU BOEUF

Ingrédients :

Farine pour pain courant	1 kg
Sel	18 g
Levure	30 g
Beurre	100 g
Eau (TB 52°C)	550 g
Sucre	40 g
Oeufs	100 g

Appareil à tigré :

Farine de riz	1 kg
Sel	20 g
Sucre	150 g
Levure	200 g
Huile de tournesol	150 g
Eau	750 à 800 g

Mélanger le tout au fouet dans un cul de poule. Faire fermenter 1h l'appareil avant de s'en servir ou possibilité de le faire la veille et de le mettre directement au froid à 4°C filmé pour éviter le croûtage.

Méthode :

- Pétrissage :** Batteur : 5 min en 1^{ère} vitesse puis 8 min en 2^{ème}.
- Pointage :** 30 min.
- Pesage :** 80 g pour des barquettes aluminium de 9 cm de diamètre. Bouler et laisser détendre 15 min avant de les étaler au rouleau.
- Apprêt :** 1h30.
- Cuisson :** Mettre l'appareil à tigré au pinceau juste avant l'enfournement et mettre de la buée. Cuire 10 à 12 min à 220°C.

GARNITURE dans l'ordre de montage

- Pain viennois
- Sauce cocktail
- Oignons frits
- Mâche et roquette
- 100 g de steak haché
- Cheddar
- Tranche de lard
- Tranche de tomate

BURGER - AU BOEUF

€ Coût matière : 1,80 € pièce / Prix de vente conseillé : 5,60 à 5,90 € / Coeff 4

BAGEL MAÏS

POULET / POIVRONS

Ingrédients :

Préparation El'Mais 1 kg
Eau (TB : 52°C) 610 à 630 g
Levure 30 g

Mayonnaise maison :

Jaune d'oeuf 1
Moutarde 20 g
Jus de citron 15 g
Huile neutre (colza ou arachide) .. 175 g
Sel 2 g

Appareil au curry :

Mayonnaise maison 100 g
Curry 5 g

Dans un cul de poule, mettre le jaune d'oeuf. Ajouter la moutarde, le jus de citron, le sel et le poivre. Fouetter vigoureusement. Ajouter ensuite l'huile petit à petit. L'émulsion doit prendre, le noyau de la sauce doit être brillant et élastique. Continuer de verser progressivement l'huile tout en fouettant. Une fois la bonne consistance obtenue, goûter et saler si besoin. Si vous ne l'utilisez pas tout de suite, filmez au contact et gardez-la au froid 48 h maximum !

Méthode :

- Pétrissage :** Batteur ou spiral : 4 min en 1^{ère} vitesse puis 8 min en 2^{ème}.
- Pointage :** 20 à 30 min.
- Pesage :** 110 g de pâte puis bouler légèrement.
- Détente :** 15 min.
- Façonnage :** Réaliser une petite couronne de 15 cm de diamètre en faisant un trou au milieu (possibilité de mettre un petit moule au milieu pour avoir une belle régularité), puis mouiller le dessus pour la tremper dans les graines de courge et déposer sur plaque.
- Apprêt :** 1 h à température ambiante.
- Cuisson :** 16 min à 230°C.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Couper en deux le bagel une fois refroidi. Disposer à l'aide d'une poche l'appareil au curry sur la partie inférieure du pain. Rajouter le poulet finement coupé en lamelles, disposer ensuite un peu de batavia et les poivrons coupés en julienne (revenus dans de l'huile d'olive) et refermer avec la partie supérieure du pain.



Coût matière : 0,80 € pièce / Prix de vente conseillé : 3,90 à 4,20 € / Coeff 5

BAGEL BALTIK SAUMON

Ingrédients :

Préparation Baltik	1 kg
Eau	600 g
Levure	30 g
Miel	20 g

Appareil crème / ciboulette :

Crème fraîche	100 g
Ciboulette fraîche ciselée finement	5 g
Poivre blanc	QS
Sel	QS
Jus de citron jaune	5 g

Mélanger le tout dans un cul de poule et réserver au froid.

Méthode :

Pétrissage : Batteur ou spiral : 5 min en 1^{ère} vitesse puis 10 min en 2^{ème} vitesse (jusqu'au décollement). Température de pâte en fin de pétrissage : 24°C.

Pointage : 15 min à température ambiante.

Pesage : Réaliser des boules de 90 g en pâte.

Façonnage : Réaliser une petite couronne de 15 cm de diamètre en faisant un trou au milieu (possibilité de mettre un petit moule au milieu pour avoir une belle régularité), puis mouiller le dessus pour la tremper dans le mélange de graines scandinave et déposer sur plaque.
Astuce : possibilité de mettre 5% de fécule de pomme de terre dans l'eau de trempage pour apporter de la brillance au pain.

Aprêt : 45 min.

Cuisson : 12 min à 250°C.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Couper en deux le bagel une fois refroidi. Disposer à l'aide d'une poche l'appareil crème / ciboulette légèrement citronnée sur la partie inférieure du pain. Rajouter le saumon fumé en chiffonnade et 8 rondelles de concombre coupées en 2. Parsemer sur le dessus des pousses de soja (pour le croquant) et enfin disposer la roquette fraîche sur le dessus et refermer avec la partie supérieure du pain.

EGG MUFFIN

Pain Muffin :

Farine pour pain courant	1 kg
Eau (TB 54°C)	320 g
Lait	320 g
Levure	25 g
Sucre	40 g
Beurre	50 g
Sel	18 g

Méthode :

Pétrissage :	Batteur : 4 min en 1 ^{ère} vitesse puis 6 à 7 min en 2 ^{ème} vitesse. Température de pâte fin de pétrissage : 24°C.
Pointage :	45 min.
Pesage :	60 g et bouler.
Détente :	15 min et étaler au rouleau d'un diamètre de 8-9 cm.
Apprêt :	1h.
Cuisson :	A la poêle à feu moyen 30 secondes de chaque côté. Retourner les pains 3 - 4 fois. Il est possible d'utiliser une crêpière à 240°C car elle permet de cuire 6 pièces en même temps.
Cuisson des oeufs :	6 min à 180°C dans des moules flexipan de 6-7 cm de diamètre.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Couper le pain muffin en deux. Déposer l'oeuf cuit sur la tartine, ajouter une tranches de cheddar et deux tranches de bacon grillées.

€ Coût matière : 0,95 € pièce / Prix de vente conseillé : 3 à 3,50 € / Coeff 3



EGG MUFFIN

TARTINES
VARIÉES

Tranche de Tourte de Meule ou Blés Paysans : 70 à 90 g

Appareil Chèvre / Menthe :

Crème épaisse	1 kg
Chèvre en cubes	1 kg
Gruyère râpé	500 g
Oeufs	250 g
Menthe ciselée	30 g
Sel, Poivre	QS

Coût matière : 0,75 € pièce

Prix de vente conseillé : 2,25 à 2,70 €

Coeff 3

Ajouter un filet de miel après la cuisson.

Appareil Thon / Tomate / Olive :

Crème épaisse	1 kg
Thon	1 kg
Olivées coupées	600 g
Gruyère râpé	500 g
Oeufs	250 g
Tomates à l'huile en cubes	150 g
Sel, Poivre	QS

Coût matière : 0,75 € pièce

Prix de vente conseillé : 2,25 à 2,70 €

Coeff 3

Appareil Poulet / Chèvre / Tomate :

Crème épaisse	1 kg
Poulet rôti	800 g
Chèvre en bûche	500 g
Gruyère râpé	500 g
Oeufs	250 g
Tomates séchées	300 g
Sel, Poivre	QS

Coût matière : 0,90 € pièce

Prix de vente conseillé : 2,70 à 3,20 €

Coeff 3

Ajouter 2 tranches de chèvre et 3 tomates séchées après cuisson pour le décor.

Tartine Briarde : Pomme / Brie / Lardons

Disposer 100 g de pommes poêlées, 50 g de lardons et 50 g de brie.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Étaler 150 g d'appareil sur toute la surface de la tranche de pain. Gratiner 10 à 12 min à 260°C (four à sole).

TARTINES VARIÉES

TARTINE POIREAUX / CHÈVRE



Club :

Farine T45	1 kg
Eau (TB : 54°C).....	500 g
Oeufs	100 g
Sel	18 g
Levure	30 g
Sucre	40 g
Huile de tournesol	100 g
Trimoline	50 g

Béchamel :

Beurre	100 g
Farine	100 g
Lait	1 L
Sel/Poivre	QS
Muscade	4 g

Réaliser un roux dans une casserole, mettre le beurre à fondre, ajouter la farine et mélanger à l'aide d'une spatule. Cuire quelques min à feu moyen, sans coloration. Verser progressivement le lait froid et mélanger au fouet. Laisser cuire à ébullition pendant 5 min et assaisonner.

Méthode :

Pétrissage :	Batteur : 4 min en 1 ^{ère} vitesse puis 8 min en 2 ^{ème} vitesse. Température fin de pétrissage : 24°C.
Pointage :	10 min.
Pesage :	2,8 kg pour un moule de 8L.
Détente :	10 min.
Façonnage :	En bâtard bien serré et mettre dans un moule graissé.
Apprêt :	1h30.
Cuisson :	30 min à 210°C puis 45 min à 160°C avec de la buée.

Confit de poireaux :

Laver et couper 400 g de poireaux en roudelles.
Faites les revenir dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Une fois blanchis, ajouter 30 g de sucre et mélanger.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Réaliser 1 tartine club de 12 mm d'épaisseur. Tartiner les tranches de béchamel. Déposer généreusement les poireaux sur la tranche de pain, disposer 3 rondelles de chèvre frais et 4 tomates confites. Pour finir, faire gratiner avec un mélange de griyère et de mozzarella râpée. Toaster au moment de servir.

€ Coût matière : 1,05 € pièce / Prix de vente conseillé : 4 à 4,20 € / Coeff 4

CROQUE MONSIEUR PAIN «BLÉS PAYSANS»

Ingrédients :

Farine de Blés Paysans T80	1 kg
Eau (TB 66°C)	780 à 800 g
Sel (de Guérande)	22 g
Levain dur	400 g

Appareil à croque :

Crème épaisse	1 kg
Gruyère râpé	600 g
Oeufs	250 g
Sel	6 g
Poivre	2 g

Mélanger le tout et mettre au froid pour le lendemain.

Méthode :

Pétrissage :	6 à 7 min en 1 ^{ère} vitesse. Température de pâte en fin de pétrissage : 25-26°C.
Pointage :	2h30 avec deux rabats toutes les 45 min.
Pesage :	1 à 2 kg, légèrement boulé.
Détente :	25 min.
Façonnage :	Bouler légèrement et mettre en banneton fariné au préalable.
Apprêt :	8 à 14 h entre 6 et 8°C.
Cuisson :	1h à 1h30 dans un four tombant (commencer à 260°C pendant 20 min et finir à 230°C)

GARNITURE dans l'ordre de montage

Tartine de pain Blés Paysans : 90 g / Appareil sur la tartine du dessous : 40 g / Jambon : 45 g / Appareil sur la tartine du dessus : 40 g / Tartine de pain Blés Paysans : 90 g.

Gratiner 10 à 12 min au four à 250°C.

CROQUE MONSIEUR



Coût matière : 0,90 € pièce / Prix de vente conseillé : 2,70 à 3,00 € / Coeff 3

FOCACCIA POULET PESTO (18 PIÈCES)

Ingrédients :

Farine de Tradition Française	1 kg	Eau de bassinage	50 g
Eau (TB 56°C)	720 g	Huile d'olive	70 g
Levain liquide	150 g	Eclats de blé	90 g
Levure	10 g	Graines de tournesol	50 g
Sel	18 g	Lin doré	50 g

Faire tremper les graines, minimum 2h avant utilisation, dans 150 g d'eau.

Méthode :

Pétrissage : Batteur : 4 min en 1^{ère} vitesse puis 6 min en 2^{ème} vitesse (avec l'eau de bassinage). (Possibilité d'ajouter les graines en fin de pétrissage pour réaliser une pâte nature, mélanger 2-3 min en 1^{ère}). Température de pâte en fin de pétrissage : 22-24°C.

Pointage : En direct : 1h30 avec 1 rabat. En froid : 30 min avec 1 rabat puis mettre au froid à 4°C pendant 12 à 18h.

Pesage : 2,3 kg de pâte dans des petits bacs graissés à l'huile d'olive.

Façonnage : Dans un cadre 40 x 60 cm, poser sur un plaque de cuisson avec du papier cuisson. Graisser la feuille à l'huile d'olive et retourner la pâte du bac au milieu du cadre. Etirer délicatement la pâte avec les mains (préalablement huilées).

Apprêt : 1h à 1h30.

Cuisson : 16-18 min à 265°C avec de la buée.

Préparation du poulet :

Cuire 4 escalopes de poulet dans un cour bouillon (moitié eau, moitié lait) avec du sel, du poivre et des épices pendant 20 min. Passer ensuite le poulet au batteur à la feuille avec un fond de coeur de bouillon 2 min maximum afin d'obtenir des filaments de poulet.

Préparation des légumes :

Couper 3 poivrons de couleurs différentes en julienne et les passer 15 min au four à 165°C ou à la poêle avec un peu d'huile d'olive. Couper finement la courgette dans le sens de la longueur avec une mandoline et passer le tout au four ou à la poêle, comme les poivrons.

Mélange pesto / fromage frais :

Mélanger 250 g de pesto et 250 g de fromage frais.

GARNITURE dans l'ordre de montage

Préparation pesto/fromage frais : 500 g / Préparation de poulet : 600 g / Parmesan : 150 g / Roquette : 300 g / Poivrons grillés : 300 g / Courgettes grillées : 500 g.

Couper la focaccia dans toute sa longueur. Tartiner les deux morceaux avec la préparation pesto/fromage frais. Disposer les différents ingrédients harmonieusement en créant du volume

€ Coût matière : 1,80 € pièce / Prix de vente conseillé : 5,60 € / Coeff 4



FOCACCIA POULET PESTO

FOCACCIAS VARIÉES

Ingrédients pour la pâte :

Farine Bella Lucia	750 g
Semoule de blé dur	250 g
Levain liquide (facultatif)	100 g
Eau	650 à 700 g
Bassinage	70 g
Huile d'olive	50 g
Herbes de Provence (facultatif) ...	10 g
Levure	10 g
Sel	20 g

Méthode :

Pétrissage au batteur : tous les ingrédients 5 min en 1ère puis bien pétrir en 2ème vitesse.
Ajouter l'eau de bassinage en 1ère vitesse jusqu'au bon lissage de la pâte. Pâte à 22 - 23°C.

Pointage : 1h30 à 2h avec un rabat.

Focaccia Campagnarde :

Pâte à Focaccia : 1,8 kg
(pour 1 plaque à rebords 40x60 cm)
Sauce pizza détendue à l'huile d'olive
Tomates et courgettes émincées
Sel, Poivre
Gruyère

Garnir d'abord avec la sauce pizza puis les tomates et les courgettes (gruyère en option sur le dessus).

Cuire 18 min à 250°C (four à sole).

Coût matière : 0,45 € pièce / Prix de vente conseillé : 2,30 à 2,50 € / Coeff 5

Focaccia Forestière :

Pâte à Focaccia : 1,8 kg
(pour 1 plaque à rebords 40x60 cm)
Béchamel muscade
Champignons de Paris
Sel, Poivre
Gruyère

Garnir d'abord avec la béchamel muscade puis les champignons (gruyère en option sur le dessus).

Cuire 18 min à 250°C (four à sole).

Coût matière : 0,50 € pièce / Prix de vente conseillé : 2,60 à 2,80 € / Coeff 5

Focaccia Printanière :

Pâte à Focaccia : 1,8 kg
(pour 1 plaque à rebords 40x60 cm)
Sauce pizza ou crème épaisse
Oignons rouge
Poivrons 3 couleurs
Sel, Poivre
Gruyère

Garnir d'abord avec la sauce pizza ou la crème épaisse puis les oignons et les poivrons (gruyère en option sur le dessus).

Cuire 18 min à 250°C (four à sole).

Coût matière : 0,50 € pièce / Prix de vente conseillé : 2,60 à 2,80 € / Coeff 5

FOCACCIAS

TOURTE AUX LÉGUMES DU SOLEIL

Appareil à quiche :

Crème liquide	1 kg
Lait	1 kg
Oeufs	800 g
Sel	20 g
Poivre	2 g
Muscade	6 g

Mélanger le tout, puis réserver au froid.

Garniture :

Pour 2 ou 3 tourtes environ - cercle diamètre 180 - hauteur 4,5

Courgettes	2
Aubergines	2
Tomates	15
4/4 d'olives	1 boîte
Sel, Poivre	QS

Four ventilé : cuire 45 min à 1h à 160°C.

Four à sole : cuire 45 min à 1h à 180°C (environ).

PÂTE À FONCER

Farine	1 kg
Sel fin	20 g
Sucre en poudre	40 g
Beurre froid en cubes	500 g
Crème liquide	300 g

Sabler tous les ingrédients sauf la crème.
Ajouter la crème liquide. Réserver filmé au froid.

TOURTE AUX LÉGUMES DU SOLEIL

€ Coût matière : 0,48 € la part / Prix de vente conseillé : 2,40 à 2,60 € la part / Coeff 5

PIZZAS VARIÉES

Pâte à pizza :

Farine Bella Lucia	1 kg
Eau (TB 48-50°C)	580 à 600 g
Sel	25 g
Levure	3 à 5 g
Huile d'olive	30 g

Méthode :

Pétrissage : Spiral : 5 min en 1^{ère} vitesse puis 10 min en 2^{ème} vitesse.

Pointage : 10 min à température ambiante puis stocker en boule de 200 g (pour une pizza d'environ 30 cm de diamètre) à 4°C entre 24 et 72h.

Façonnage : Mettre dans la semoule de blé et aplatir à la main. Garnir au choix.

Cuisson : 3 min à 300°C.

PIZZA MARGHERITA

40 g de sauce tomate / 75 g de mozzarella râpée / Basilic / Huile d'olive / Olives noire

Etaler la sauce tomate sur l'ensemble de la pâte et parsemer de mozzarella râpée. Ajouter 3 olives noire sur la pizza et un filet d'huile d'olive. Cuire 2 à 3 min à 300°C. Disposer quelques feuilles de basilic en finition.

€ Coût matière : 1,25€ / Prix de vente conseillé : 5,60 € / Coeff 4,5

PIZZA PROSCIUTTO / MOZZARELLA

40 g de sauce tomate / 1 boule de mozzarella di Bufalla / 6 tranches fines de jambon cru / Une poignée de roquette

Etaler la sauce tomate sur l'ensemble de la pâte. Cuire 2 à 3 min à 300°C. Assaisonner la roquette avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique. Quand la pizza est cuite, disposer le jambon cru en chiffonnade et répartir la roquette assaisonnée.

€ Coût matière : 2,20€ / Prix de vente conseillé : 7,20 € / Coeff 3

PIZZA DUE SALMONI / MOZZARELLA

60 g de ricotta / 30 g de crème épaisse 30% / 75 g de mozzarella / 2 tranches de saumon fumé / 80 g de pavé de saumon frais / Aneth / Poivre / Persil / Sel / Ail en semoule / 1 demi citron / une petite poignée de roquette fraîche

Dans un cul de poule, ajouter la ricotta, la crème fraîche épaisse, l'ail en semoule, le sel, le poivre, le persil et l'aneth avec le parmesan. Bien mélanger et réserver au frais. Couper des belles tranches de saumon fumé et de pavé de saumon. Etaler votre base ricotta crème fraîche en formant un rond et ajouter un peu de mozzarella râpée. Disposer vos tranches de saumon en alternant avec le frais et fumé et ajouter de nouveau de la mozzarella râpée partout sauf sur le saumon. Saupoudrez légèrement de persil et aneth. Cuire 2 à 3 min à 300°C. Une fois que c'est cuit ajouter un filet de citron et parsemez de roquette fraîche.

€ Coût matière : 2,50€ / Prix de vente conseillé : 7,50 € / Coeff 3



Site de recettes sur Internet Mode d'emploi

recettes-moulins-bourgeois.com*
(Compatible smartphone et tablette)

Plus de 450 recettes en ligne à consulter
et faciles à imprimer, accessibles à tous nos clients.

1 Pour bien vous connecter !

Rendez-vous dans l'encart **INSCRIPTION CLIENT**. Renseignez votre email et votre code client (visible sur votre facture), puis validez. Vous recevrez ensuite un email avec vos infos de connexion.

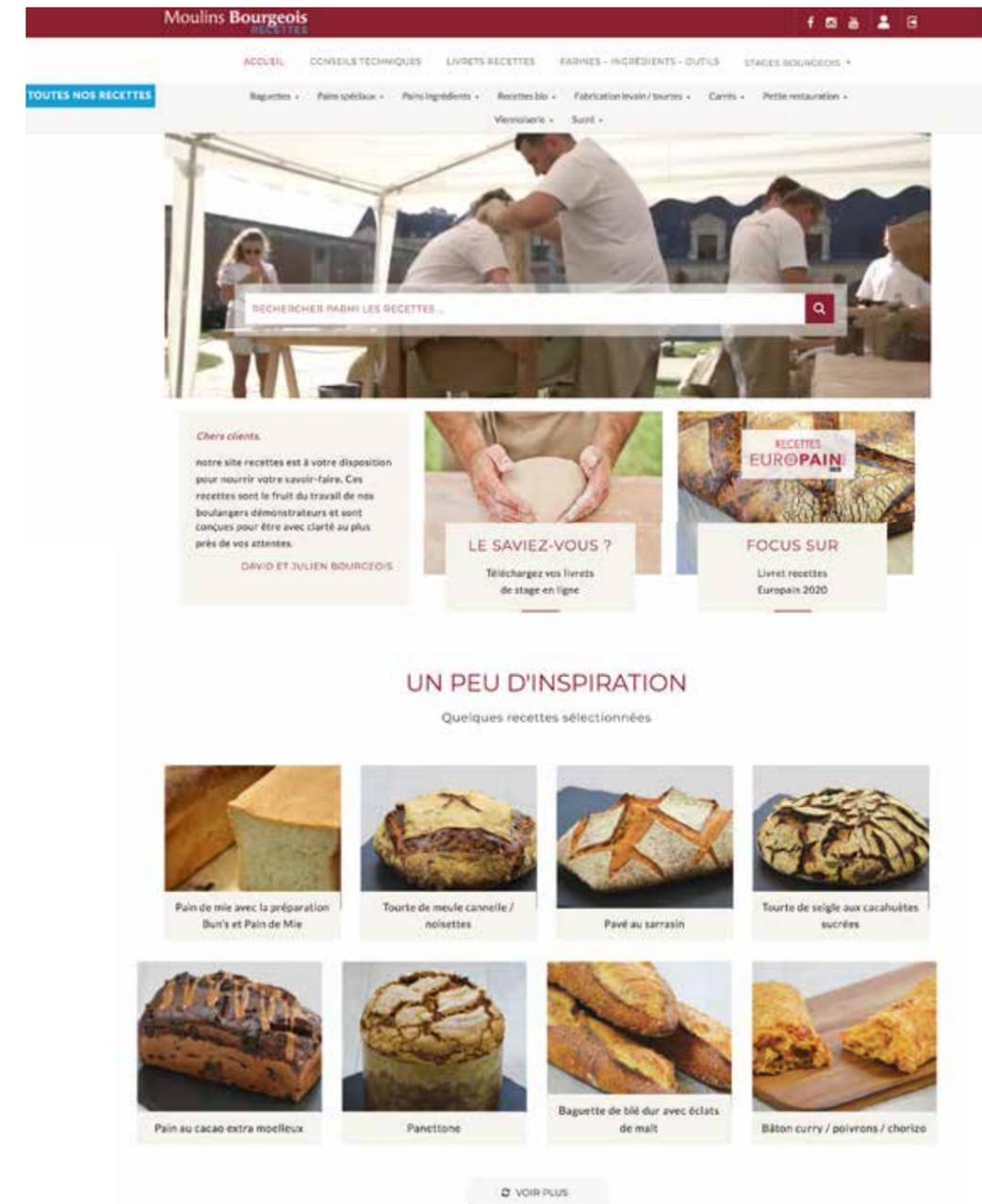


Pour tout problème lors de votre Inscription ou Connexion, n'hésitez pas à contacter notre support à cette adresse : support@recettes-moulins-bourgeois.com

* Site accessible également depuis notre site moulins-bourgeois.com, page services - recettes

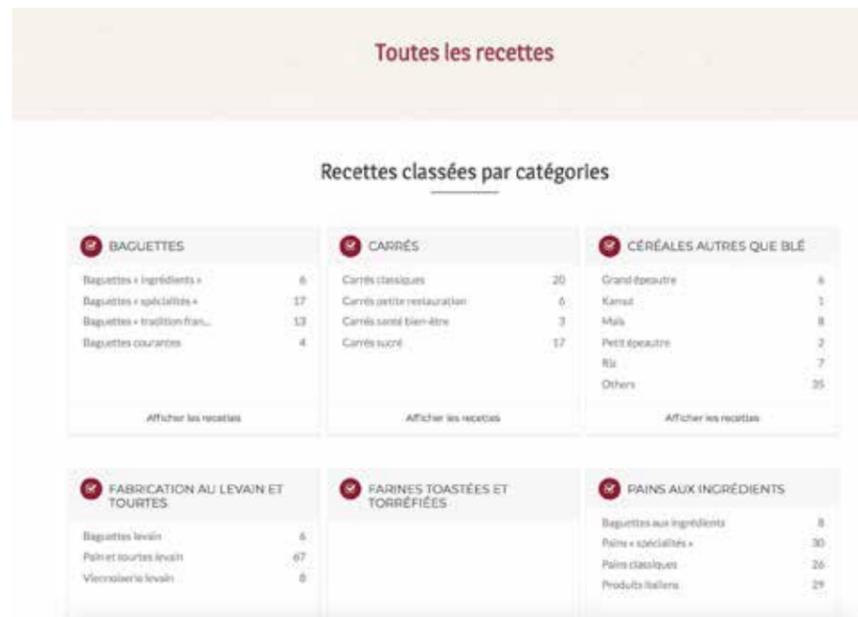
2 Bienvenue sur la page d'accueil.

Cherchez votre recette par catégorie proposée ou bien par mot clé (levain ou baguette par exemple) et cliquez sur la loupe pour accéder à la recette. Découvrez différentes façons de naviguer sur le site et accédez en un seul clic aux recettes parmi les plus consultées.



3 En haut de la page d'accueil l'onglet « Toutes les recettes »

permet de visionner le classement d'ensemble de nos recettes.



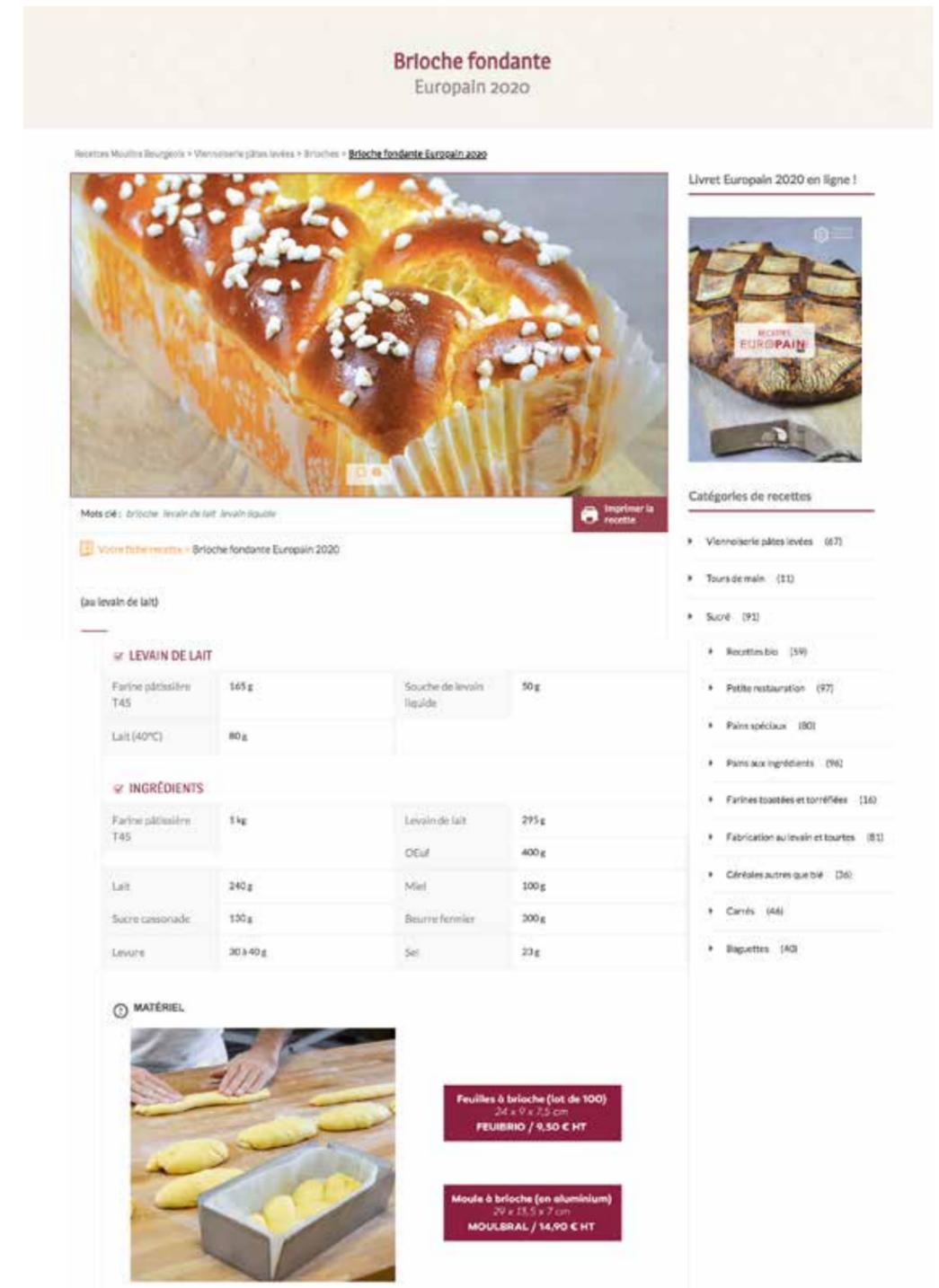
4 L'onglet « Livrets » vous donne accès à notre bibliothèque de livrets de recettes tels que nous les publions depuis plusieurs années.



Bonne navigation et n'hésitez pas à nous faire part de votre expérience ou de vos questions avec la page **Contact**. N'oubliez pas non plus de consulter la page Accessoires, Farines et Ingrédients précieuse pour la réalisation des recettes.

5 Au hasard une de nos recettes, celle d'une brioche fondante ;

Une page claire avec toutes les indications utiles et un bouton orange « imprimer la recette », bien visible. Sur la colonne de droite, en haut d'autres recettes de brioches à découvrir, et en bas un « nuage de mots » qui vous permet d'accéder à une foule de recettes.





LA PETITE
RESTAURATION

STAGES
Bourgeois



Les boulangers conseils du moulin sont
à votre entière disposition pour toute
question concernant la fabrication de
vos pains.

N'hésitez pas à les contacter !

Fournil du moulin

(ligne directe) : 01 64 04 89 40

Benoît : 06 79 34 25 30

Fabien : 06 42 81 59 05

Frédéric : 06 85 81 63 31

Maxime : 06 83 91 15 84

Maximilien : 07 88 14 47 91

Romain : 07 88 26 28 37

Yvan : 06 87 71 65 63

CONTACTS

Moulin - tél. : 01 64 04 81 04

Christelle - tél. : 01 64 04 82 75



Moulins Bourgeois

77510 VERDELOT

moulins-bourgeois.com