



*Tarte tatin  
aux légumes du soleil  
de la famille Marie*

Les Recettes  
de Famille  
à la sauce  
COCM

# Tarte tatin aux légumes du soleil

de la famille  
Marie



Plat



Pour 4 personnes



Difficulté : Facile



Préparation : 30 min



Cuisson : 45 min 180°C

Recette estivale



## Ingrédients



Produits locaux

Pâte Brisée :

- ▶ 250 g de farine
- ▶ 1 œuf du poulailler
- ▶ 100 g de beurre AOP
- ▶ Copeaux de parmesan
- ▶ Sel
- ▶ Eau tiède

Garniture :

- ▶ Légumes du soleil du potager ou du marché : courgettes, poivrons, tomates selon envies
- ▶ Huile d'olive

## Étapes

1. Préparer la pâte Brisée en mélangeant tous les ingrédients. Ajouter l'eau tiède au fur et à mesure selon la consistance de la pâte.
2. Faire préchauffer le four à 180°C.
3. Couper les légumes et les faire revenir dans l'huile d'olive pendant 20 minutes.
4. Déposer les légumes dans un plat à tarte et les recouvrir avec la pâte Brisée.
5. Mettre au four pendant 30 minutes à 180°C.
6. Une fois cuit, retourner le tout dans un plat, parsemez de parmesan et c'est prêt !

## Régalez-vous !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : famille MARIE. Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARGNY-LE-LOZON). Parution : juillet 2023.



*Madeleines au miel*  
*du Relais Petite Enfance à Pèriers*

# Madeleines au miel

du Relais Petite Enfance  
à Périers



Goûter



Pour 12  
madeleines



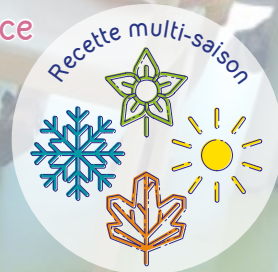
Difficulté :  
Facile



Préparation :  
15 min



Cuisson :  
5 à 10 min  
210 à 240°C



## Ingédients



Produits  
locaux

- ▶ 75 g de farine
- ▶ 65 g de beurre AOP fondu
- ▶ 2 œufs locaux
- ▶ 65 g de sucre en poudre
- ▶ ½ cuillère à soupe rase du miel de Bernard
- ▶ ¾ d'un sachet de levure
- ▶ ½ pincée de sel

## Étapes

1. Préchauffer le four thermostat 7 ou 8.
2. Fouetter à la fourchette les œufs, le sucre et le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
3. Ajouter la farine, le sel, la levure et le beurre fondu.
4. Bien mélanger l'ensemble.
5. Beurrer les moules et les remplir à moitié avec la préparation.
6. Enfourner 5 à 10 minutes jusqu'à ce que les madeleines soient dorées.

## Matériel

- ▶ Moule à madeleines

## Bon goûter !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : Relais Petite Enfance de Périers. Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARIGNY-LE-LOZON). Parution : juillet 2023.



*Sablés à la confiture  
de la famille Hébert*

# Sablés à la confiture

de la famille  
Hébert



Dessert



Pour 8 personnes



Difficulté : Facile



Préparation : 1 h 20





Cuisson : 10 à 12 min  
180°C



## Ingrédients



Produits locaux

- ▶ 250 g de farine 
- ▶ 90 g de sucre glace
- ▶ 150 g de beurre fermier AOP 
- ▶ 1 jaune d'œuf
- ▶ Quelques gouttes d'extrait de vanille
- ▶ Confiture maison
- ▶ Décoration en sucre

## Étapes

1. Préparer la pâte sablée : sabler le beurre mou avec la farine et le sucre glace.
2. Faire une fontaine, y déposer le jaune d'œuf et la vanille puis incorporer rapidement, sans trop travailler la pâte et mettre en boule.
3. Filmer et laisser reposer au frigo pendant 1 h.
4. Sortir la pâte du frigo et l'étaler sur un plan de travail fariné sur 5 mm d'épaisseur.
5. Détailler des formes à l'emporte-pièce.
6. Déposer sur une plaque chemisée de papier cuisson et enfourner pour 10-12 min à 180°C. Les sablés ne doivent pas trop colorer.
7. Laisser refroidir et saupoudrer les biscuits troués avec du sucre glace. Napper les autres biscuits de confiture.

## Matériel

- ▶ Emporte-pièce
- ▶ Papier cuisson

## Bon goûter !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : famille Hébert. Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARIGNY-LE-LOZON), Parution automne 2023.



Les Recettes  
de Famille  
à la sauce  
COCM

*Pain aux crûtes*  
*de l'Accueil de loisirs à Pèriers*

# Pain aux orties

de l'accueil de loisirs  
à Périers



Pain



Pour 4 personnes



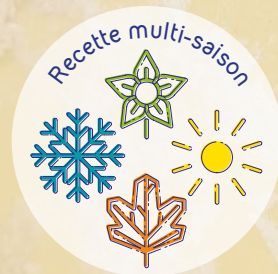
Difficulté :  
Moyenne



Préparation :  
2 h



Cuisson :  
30 à 45 min  
210 à 270°C



## Ingrédients



Produits  
locaux

- ▶ 500 g de farine
- ▶ 100 g de cerneaux de noix
- ▶ 250 g d'orties
- ▶ 5 cl d'eau tiède
- ▶ 1 cuillère à soupe rase de sel
- ▶ 1 sachet de levure de boulanger

## Matériel

- ▶ Torchon humide

## Étapes

1. Cuire les orties 3 à 5 min à l'eau bouillante salée avant de les réduire en purée fine.
  2. Faire fondre la levure dans 5 cl de lait tiède.
  3. Mettre la farine dans un grand saladier. Y faire une fontaine puis y verser la levure et l'eau, les orties, le sel et les noix.
  4. Mélanger doucement.
  5. Lorsque la boule de pâte est formée, pétrir 10 à 15 min en prenant soin d'y faire entrer un maximum d'air.
  6. Couvrir d'un torchon humide et mettre à lever pendant 1 heure au chaud.
  7. Pétrir à nouveau 5 bonnes minutes, former les pains et remettre à lever 1 heure environ.
  8. Quand les pains ont doublé de volume, enfourner dans un four préchauffé thermostat 9 (270°C).
  9. À mi-cuisson, réduisez à thermostat 7/8 (210°C/240°C) et pulvérisez un peu d'eau sur la croûte.
- ▶ De petits pains de 300 à 500 g cuisent en 30 min environ, alors que pour un pain d'un kilo, il faut compter 45 min.

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : accueil de loisirs de Périers. Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARGNY-LE-LOZON), Parution : automne 2023.





*Gaspacho de Tomates  
de la famille Launey*

Les Recettes  
de Famille  
à la sauce  
COCM

# Gaspacho de tomates

de la famille  
Launey



Entrée



Pour 4 personnes



Difficulté : Facile

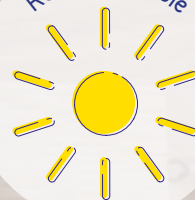


Préparation : 2 h 30



Pas de cuisson







Recette estivale



## Ingrédients



Produits locaux

- ▶ 5 grosses tomates cœur de bœuf 
- ▶ 1 concombre 
- ▶ 1 oignon 
- ▶ 1 gousse d'ail 
- ▶ 1 poivron rouge 
- ▶ 1 belle tranche de pain paysan 
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 pincée de piment
- ▶ Sel, poivre

## Matériel

- ▶ Mixeur

## Étapes

1. Éplucher les tomates, le concombre, l'oignon, l'ail et le poivron rouge. Retirer le germe de l'ail et les pépins du poivron.
2. Mettre tous légumes dans le mixeur et mixer.
3. Ajouter le pain, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le piment et mixer de nouveau.
4. Mettre au frais pendant 2 heures et c'est prêt !
  - ▶ L'épluchage est plus facile sur des tomates bien mûres.

## Bonne dégustation !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : famille Launey. Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARIGNY-LE-LOZON), Parution : automne 2023.

# Noix de St-Jacques en persillade de la famille Girardet



Les Recettes  
de Famille  
à la sauce  
COCM

# Noix de St-Jacques en persillade

de la famille  
Girardet

Recette automne-hiver



Plat



Pour 4 personnes



Difficulté : Facile



Préparation : 2 h






Cuisson : 30 à 45 min  
210 à 270°C



## Ingrédients



Produits locaux

- ▶ 24 noix de Saint-Jacques 
- ▶ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ▶ 1 botte de persil frais
- ▶ 8 gousses d'ail (dont 3 pour les tomates)
- ▶ Chapelure
- ▶ Farine
- ▶ Sel, poivre, herbes de Provence
- ▶ 4 tomates 
- ▶ 1 courgette 
- ▶ Salade tranchée
- ▶ 250 g de pâtes fraîches
- ▶ 15 cl de crème fraîche
- ▶ Pignons de pin

## Étapes

1. Nettoyer soigneusement les Saint-Jacques et les essuyer délicatement.
2. Couper en deux les tomates et les faire cuire à la poêle avec de l'huile d'olive. Les mettre dans un plat allant au four. Parsemer de persil, d'ail haché, de sel et de poivre, d'herbes de Provence, d'un peu de chapelure et d'huile d'olive, sans oublier les pignons de pin !
3. Trancher les courgettes et les poêler. Réserver
4. Faire cuire les pâtes fraîches et les conserver au chaud.
5. Éplucher les gousses d'ail et les hacher finement.
6. Ciseler le persil, ajouter l'ail et mixer les deux ensemble.
7. Dans une poêle, faire chauffer à feu doux un peu d'huile d'olive. Saler et poivrer
8. Poêler les Saint-Jacques, légèrement farinées, 2 à 3 min de chaque côté afin qu'elles soient bien dorées. Réserver.
9. Dans la même poêle, placer la persillade, laisser cuire pendant 2 à 3 min en remuant régulièrement. Ajouter les Saint-Jacques et bien mélanger afin qu'elles soient enrobées de persillade.
10. Servir chaud à l'assiette avec quelques feuilles de salade tranchées.

## Bonne dégustation !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies de la famille Girardet. Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARIGNY-LE-LOZON). Parution : automne 2023.



Les Recettes  
de Famille  
à la sauce  
COCM

# *Quiche normande* *de la famille Legorju*

# Quiche normande

de la famille  
Legorju



Plat



Pour 4 personnes



Difficulté : Facile



Préparation : 1 h 15



Cuisson : 25 min 180°C





Recette automne-hiver

## Ingrédients







Produits locaux

Pâte Brisée :

- ▶ 150 g de farine 
- ▶ 75 g de beurre froid coupé en dés 
- ▶ 50 g d'eau

Garniture :

- ▶ 3 œufs 
- ▶ 1 camembert 
- ▶ 40 cl de crème fraîche 
- ▶ 2 petites pommes 
- ▶ 10 tranches d'andouillette de Vire
- ▶ Sel, poivre.

## Étapes

1. Préparer la pâte brisée en mélangeant tous les ingrédients.
  2. Former une boule, la filmer et réserver au frais au moins 1 heure.
  3. Pendant ce temps, dans une poêle beurrée, faire revenir les pommes coupées en lamelles pour qu'elles deviennent fondantes. Réserver.
  4. Déposer la pâte dans un moule à tarte préalablement beurré. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette.
  5. Faire préchauffer le four à 180°C.
  6. Disposer dans le fond de la tarte les pommes, le camembert coupé en lamelles, les tranches d'andouillettes.
  7. Mélanger les œufs avec la crème. Assaisonner.
  8. Ajouter ce mélange sur le reste des ingrédients.
  9. Mettre au four pendant 25 min à 180°C.
- ▶ Déguster avec une salade du jardin.

## Bon appétit !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : famille Legorju. Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARGNY-LE-LOZON). Parution : automne 2023.



*Tarte à la citrouille  
et au fromage de chèvre  
des animations famille "La Fourmilière"*

Les Recettes  
de Famille  
à la sauce  
COCM

# Tarte à la citrouille et au fromage de chèvre

de la  
Fourmière



Plat



Pour 4 à 8 personnes



Difficulté : Facile



Préparation : 25 min



Cuisson : 30 min  
200°C





## Ingédients





Produits locaux

Pâte Brisée :

- ▶ 300 g de farine de froment T45 
- ▶ 150 g de beurre 
- ▶ ½ cuillère à café de sel
- ▶ 8 cl d'eau

Garniture :

- ▶ 400 g de citrouille cuite du jardin 
- ▶ 1 bûche de chèvre 
- ▶ Sel, poivre, thym

## Étapes

1. Faire préchauffer le four à 200°C.
2. Pour la pâte Brisée, mélanger la farine et le sel. Incorporer le beurre.
3. Ajouter l'eau et pétrir un peu avant de former une boule.
4. Étaler la pâte de manière à ce qu'elle soit plus grande que le plat et la déposer dans le plat à tarte.
5. Garnir le fond de pâte de fromage de chèvre.
6. Disposer des quartiers de citrouille cuite dessus.
7. Saler, poivrer, ajouter du thym.
8. Ajouter à nouveau du chèvre sur le dessus.
9. Rabattre le surplus de pâte sur la garniture.
10. Mettre au four pendant 30 min à 200°C. C'est prêt !

## Régalez-vous !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : animations familles « La Fourmière ». Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARGNY-LE-LOZON). Parution : automne 2023.





*Retour de pêche  
de la famille Belhache*

Les Recettes  
de Famille  
à la sauce  
COCM

# Retour de pêche

de la famille  
Belhache



Plat



Pour 5 personnes



Difficulté : Facile



Préparation : 2 h



Cuisson : 30 min 180°C






## Ingrédients




Produits locaux

Pour le plat :

- ▶ 3 poireaux, 1 belle carotte, 1 oignon 
- ▶ Riz sauvage (ou un mélange de 3 riz)
- ▶ 1 pavé de cabillaud et 1 pavé de saumon de Cherbourg 
- ▶ Une douzaine de noix de Saint-Jacques 
- ▶ 15 crevettes roses
- ▶ Huile d'olive, gros sel de mer, poivre, épices à chili, épices à paella

Pour la sauce :

- ▶ 5 tomates grappe moyennes
- ▶ 1 pierre de sucre brun
- ▶ 2 gousses d'ail
- ▶ 1 petite boîte de concentré de tomates
- ▶ 1 cuillère à soupe de crème 

## Étapes

1. Dans de l'huile d'olive, faire revenir l'oignon coupé en julienne jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajouter carotte et poireaux coupés en allumettes et relever avec des épices à chili et une petite pincée de gros sel de mer. Faire mijoter environ 30 min à couvert, à feu moyen en ajoutant ½ verre d'eau chaude pour éviter le dessèchement.
2. Dans un plat en forme de bateau, à côté de la julienne de légumes, déposer le riz cuit et assaisonné d'épices de paella.
3. Après les avoir cuits sans matière grasse 4 à 5 min au micro-ondes chacun, disposer le cabillaud et le saumon sur ce lit de riz et légumes. Alterner les poissons.
4. Faire dorer vivement de chaque côté de la poêle les noix St Jacques avant de les déposer sur le dessus du plat. Ajouter les crevettes décortiquées par dessus. Poivrer.
5. Pour la sauce, peler et couper les tomates en morceaux. Les déposer dans une poêle avec le sucre brun, l'ail pressé et le concentré de tomates dilué dans un peu d'eau. Faire réduire, à couvert au début puis à découvert, à feu moyen. Ajouter de l'eau chaude en cours de cuisson si nécessaire. Quand la sauce est refroidie, ajouter la crème.
6. Préchauffer le four à 180°. Enfourner le bateau et la sauce tomate après les avoir recouverts de papier d'aluminium et réchauffer environ ½ heure.
  - ▶ Toute la préparation peut se faire la veille du repas. Le jour J, il ne restera que la cuisson au four.
  - ▶ Les noix de Saint-Jacques se congèlent très bien (non lavées).

## Matériel

- ▶ Aluminium

## Bonne dégustation !

Communauté de Communes



Les « Recettes de famille à la sauce COCM » vous sont proposées par des habitants du territoire Côte Ouest Centre Manche dans le cadre de Bulles de Campagne, festival communautaire sur le développement durable. Retrouvez l'ensemble des recettes sur [www.cocm.fr](http://www.cocm.fr). Réalisation : Communauté de Communes Côte Ouest Centre Manche. Photographies : wirestock et stockking (Freepik). Impression sur papier recyclé par GARLAN Imprimerie (ZA de la Chevalerie - BP 9 - 50570 MARIGNY-LE-LOZON), Parution : automne 2023.