



**RESTO'**

MODE D'EMPLOI

FAIS DE TA PASSION TON MÉTIER

# LE LIVRE DE RECETTES

DES BÉNÉFICIAIRES DU PROJET





- Éditos ..... **PAGE 4**
- Le projet RestO' Mode d'emploi..... **PAGE 6**
- Les bénéficiaires :
  - Florina ..... **PAGE 8**
  - Dany..... **PAGE 12**
  - Habsatou..... **PAGE 18**
  - Khalididiatou ..... **PAGE 22**
  - Tanguy ..... **PAGE 26**
- Souvenirs..... **PAGE 31**
- La suite ..... **PAGE 34**
- Les partenaires du projet ..... **PAGE 35**



## Thierry Maubert

Délégué de la Préfète du Loiret

**C**e projet initié par la Préfecture du Loiret et porté par la BGE a été l'occasion de démontrer l'implication et l'engagement de nombreux partenaires de l'emploi et de la restauration.

Des stagiaires aux parcours très différents ont été sélectionnés et ont pu mesurer, au fil des rencontres, la réalité et la faisabilité de leurs projets.

Des moments de partage souvent riches d'émotions et d'humanité, et la volonté pour chacun-es de se réaliser individuellement, ou collectivement, malgré les épreuves. Chaque stagiaire a pu s'enrichir du groupe et être accompagné dans sa reconversion professionnelle tout au long du projet.

**DE BELLES RÉUSSITES QUI DÉMONTRENT QU'IL FAUT PARFOIS LAISSER DU TEMPS AU TEMPS.**

Je tiens à remercier Mme Yasmina ASFAR pour sa mobilisation constante durant ce projet ainsi que l'ensemble des partenaires impliqués pour leur engagement permanent.



L'ÉQUIPE BGE ENTOURANT LES PARTICIPANTS AU PROJET.  
DE GAUCHE À DROITE : NADIA, TANGUY, DANY, YASMINA  
ET PIERRE

**R**estO' Mode d'emploi est le fruit d'un travail collectif initié par BGE et les services de la Préfecture du Loiret. Ce programme d'actions est né d'une volonté commune de promouvoir le territoire, de mettre en avant les talents, de pouvoir travailler en partenariat élargi sur les projets menés afin de déployer des actions efficaces autour de plusieurs enjeux fondamentaux : l'emploi, le pouvoir d'achat, la valorisation des filières courtes ; tout en capitalisant sur les domaines d'expertise de chacun des acteurs.

Ce programme innovant de découverte et de mise en action a ainsi été pensé pour développer la professionnalisation et l'employabilité des habitants issus des quartiers politiques de la ville. Un contenu centré sur la construction du projet professionnel, la découverte des métiers et la conduite de projets via l'élaboration d'un livret de recettes pour 4 personnes, avec un budget restreint.

**UN PARCOURS INTENSIF AVEC UN OBJECTIF CLÉ : FAVORISER LE RETOUR À L'EMPLOI DES BÉNÉFICIAIRES DANS LE SECTEUR DE L'HÔTELLERIE/RESTAURATION ; ET FAIRE MATCHER COMPÉTENCES ET BESOINS DES ENTREPRISES À L'ÉCHELLE LOCALE !**

## UN PROJET GLOBAL

Au service de l'emploi et en réponse au secteur d'activité en tension de la restauration

Au service de l'entrepreneuriat. Pérenne, réfléchi et à forte valeur ajoutée

Au service des quartiers politique de la ville afin de promouvoir les réussites et d'apporter des réponses sur les enjeux économiques et sociétaux

## Les enjeux :



Répondre aux enjeux des secteurs d'activité en tension avec des résultats en termes d'insertion professionnelle



Accompagner les personnes issues des quartiers politiques de la ville d'Orléans afin de développer leurs compétences



Sensibiliser les habitants à la santé, au bien manger

## Le parcours :

### UN PARCOURS À DOUBLE APPROCHE

Sensibilisation, initiation, découverte d'un secteur d'activité

- Mise en action du projet professionnel

### UN PARCOURS TUTORÉ D'UNE DURÉE DE 6 MOIS

Un projet organisé avec des séquences de travail hebdomadaires

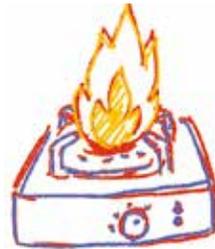
### UNE APPROCHE MULTIMODALE NOVATRICE BASÉE SUR :

- Rencontre de partenaires
- Rendez-vous de coaching individuel
- Immersion
- *Master class*
- Complémentarité avec les dispositifs de droit commun

# 4 temps forts pour les candidats



Mon projet pro  
*Suivi individuel*



Métier et compétences  
*Dans le feu de l'action*



Découverte des métiers  
de la Restauration



Développement  
de mon employabilité

## SÉQUENCE 1

Me professionnaliser dans le domaine  
de la restauration

## SÉQUENCE 2

Affiner mon projet professionnel  
et mes premiers pas dans le domaine

## SÉQUENCE 3

Objectif Emploi : booster mon insertion  
professionnelle



**DURÉE DU PARCOURS : 4 MOIS**

## Pourquoi intégrer le projet RestO' Mode d'emploi ?



**J'**ai entendu parler de ce projet par la BGE. Je devais faire une formation cuisine - école qui était prévue il y a deux ans. J'ai continué à les appeler et ce projet similaire m'a finalement été proposé.

Le jury m'a impressionnée. Je n'ai pas l'habitude de parler de moi, de ce que je veux. J'ai parlé de la coiffure, c'est ce que je faisais le plus à l'époque. C'est le jury qui m'a fait parlé de la cuisine et de ma passion, qui m'a aidé à m'exprimer dessus.

Le plus difficile dans le projet, ce sont les contraintes budgétaires. Quand je cuisine, je ne compte pas. Ce que j'achète ne fait pas forcément une seule préparation. Par exemple le sachet de kebab que je vais acheter, il servira pour plusieurs plats, pas pour un seul. Il faut que je calcule précisément les ingrédients par plat pour le projet.

J'ai choisi de faire un tiramisù. C'est une de mes recettes préférées que j'ai l'habitude de faire pour les enfants. Comme le riz cuit avec du gombo et les ailerons de poulet.



# Florina

**Je suis quelqu'un de manuel, j'aime travailler des matières comme les cheveux en coiffure ou les ingrédients en cuisine. J'ai découvert la cuisine avec mes filles au fur et à mesure. Elles m'aident et j'aime partager ça avec elles. Avant les enfants, je ne cuisinais pas. J'ai 31 ans et mon aînée a 14 ans. J'ai vécu en banlieue parisienne avant d'arriver sur Orléans. Je mange et je cuisine un peu de tout, de la quiche lorraine au gratin dauphinois en passant pas les lasagnes ou le poulet au gombo. Je cuisine surtout depuis que je suis à Orléans. L'envie de devenir cuisinière m'est venue au fil du temps. Je n'ai jamais travaillé dans le domaine de la restauration.**

**Je m'inspire des tutos sur internet, ou je goûte par moi-même. J'invente des recettes, je crée à ma façon. J'aime tester, me mettre au défi, voir si je suis capable de faire et de réussir aussi.**

**Je n'ai pas encore de site pour référencer mes plats, mais je compte ouvrir un compte Instagram. Je réfléchis à la manière de trier mes recettes : j'ai 220 photos à référencer !**



MOINS DE  
2,50 €/PERS.



# Salade de pommes de terre

## INGRÉDIENTS

- **600g** de pommes de terre
- **20mL** de bouillon de légumes
- **2** œufs
- **5 brins** de ciboulette
- **10g** de cornichons
- **200g** de tomates rondes
- **4** grosses tomates multicolores
- **100g** de hareng fumé
- Sel

## POUR LA SAUCE MAYONNAISE

- **2** jaunes d'œuf
- **20g** de moutarde
- **150mL** d'huile de tournesol
- Sel fin
- Poivre blanc

- 1/ Laver les légumes.
- 2/ Cuire les pommes de terre avec la peau dans les 3/4 du bouillon de légumes.
- 3/ Cuire les œufs afin qu'ils deviennent durs pendant 10 min.
- 4/ Détailler les tomates en petits cubes.
- 5/ Détailler les cornichons et les pommes de terre en rondelles.
- 6/ Ciseler la ciboulette.
- 7/ Couper le chapeau des tomates et les vider.
- 8/ Réaliser la sauce mayonnaise :
  - Mélanger jaunes d'œuf, moutarde, sel et poivre.
  - Incorporez progressivement l'huile en mélangeant continuellement afin d'obtenir un mélange homogène

## ASSEMBLAGE ET FINITION :

Vérifier les assaisonnements.

Dresser harmonieusement les pommes de terre et les condiments dans la tomate creusée.

## L'ASTUCE DU CHEF :

Laisser la peau des pommes de terre pour la cuisson afin de conserver le goût et les saveurs.

## INGRÉDIENTS

### POULET ASSAISONNÉ

- **8** manchons de poulet

### MARINADE

- **1** poivron rouge
- **1/4** de branche de Céleri
- **100g** d'oignon
- Fanes d'oignon
- **10 mL** de sauce soja sucrée
- **10g** d'ail
- Noix de muscade
- Sel
- Poivre

### GARNITURE CERCLÉE

- **200g** de brisure de riz
- **300g** de gombo
- **50g** de tomate concentrée
- **1L** de bouillon de légumes
- **100g** de tomates
- Sel
- Poivre

# Nid de Florina

1/ Laver et éplucher légumes.

2/ Placer les manchons de poulet dans un plat.

### 3/ RÉALISATION DE LA MARINADE :

Couper grossièrement l'ensemble des légumes. Ajouter l'assaisonnement et l'huile. Mixer le tout. Diviser la marinade : une partie pour les manchons et une partie pour le gombo. Pour la marinade dédiée aux manchons, ajouter de la sauce soja sucrée, mélanger et laisser mariner plusieurs heures.

### 4/ RÉALISATION DE LA GARNITURE :

Faire chauffer dans une casserole un fond d'huile, ajouter la marinade et la tomate concentrée. Y insérer un peu de bouillon de légumes, puis assaisonner. Faire revenir ce mélange 5 à 10 min à feu moyen. Ajouter la tomate fraîche, le gombo émincé et laisser de nouveau mijoter tout en remuant de temps en temps. Verser en complément le bouillon de légumes. Laisser de nouveau mijoter 20 à 30 min.

5/ Rincer le riz à l'eau claire et l'égoutter. Le précuire 5 à 10 min.

6/ Verser le riz précuit dans la base de la garniture. Remuer et laisser cuire pendant 20 min environ à couvert après évaporation en fin de cuisson.

7/ Cuire les manchons marinés au four à 180°C (ou au barbecue) pendant environ 10 min.

### ASSEMBLAGE ET FINITION ET DRESSAGE :

Vérifier les assaisonnements. À l'aide d'un emporte pièce, constituer un nid. Y déposer quelques manchons de poulet au cœur du nid joliment disposé.

### L'ASTUCE DU CHEF :

Un mélange sucré/salé avec la sauce soja et le côté floral et vert du gombo pour le dressage.



MOINS DE  
4 €/PERS.



# Tiramisu spéculoos

## INGRÉDIENTS

- **200g** de mascarpone
- **10g** de crème liquide
- **2** œufs
- **80g** de sucre semoule
- **500g** de spéculoos

MOINS DE  
2,50 €/PERS.

1/ Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

2/ Avec les blancs d'œufs, ajouter une pincée de sel puis fouetter activement pour réaliser un blanc en neige.

3/ Mélanger activement les jaunes d'œufs et le sucre pour les blanchir.

4/ Ajouter à ce mélange le mascarpone et la crème liquide. Fouetter activement pendant 5 min.

5/ Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation. Réserver la préparation.

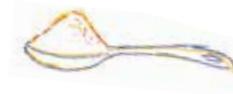
6/ Émietter les spéculoos.

## ASSEMBLAGE ET FINITION ET DRESSAGE :

Dresser sous forme de couche en commençant par le spéculoos puis l'appareil. Renouveler cette étape en fonction de la grandeur de la verrine.

## L'ASTUCE DU CHEF :

Présence du spéculoos pour revisiter le classique du Tiramisu. Présenter ce dessert dans de beaux verres à cocktail.





# Dany

Après le collège, j'ai fait un CFA « Boulangerie » aux Abîmes, en Guadeloupe. Ma marraine d'Orléans m'a conseillé de compléter mes études ici. Je suis arrivé en métropole le 6 septembre 2022. En attendant d'avoir un patron, j'ai voulu me former. Lorsque je suis passé devant le jury « RestO' Mode d'emploi », c'était la première fois que j'étais devant autant de personnes ! J'avais photocopié et amené tous mes diplômes ! J'ai essayé de bien m'exprimer et montrer mon sérieux. Je crois qu'ils ont eu une bonne image de moi. Avec tous ceux de la formation, on s'entend bien : on rit, on ramène ce qu'on fait et on mange ! Ce qui nous rapproche, c'est de vivre cette expérience ensemble.



## Pourquoi intégrer le projet RestO' Mode d'emploi ?

**P**etit, quand maman rentrait du travail, j'aimais lui préparer son café. Puis elle commençait à faire à manger. J'adorais l'aider : j'épluchais et râpais les légumes. Pas de dessert car elle n'en mangeait pas. Sauf le mien : les crêpes !

J'adorais et j'adore toujours préparer le poulet, enlever tous les petits os, les nerfs, mettre des heures à le détailler ! J'aimais ces moments où l'on discutait de nos journées, on riait. La cuisine, ça rapproche !

J'ai toujours voulu être pâtissier. J'ai aussi fait des stages en boulangerie depuis la quatrième au collège.

Je sais faire tout type de pain, dont le Talmier, un pain au levain avec des olives, fréquent en Guadeloupe. J'aime la pâtisserie car c'est technique ! Par exemple un fraisier : c'est démouler le gâteau, le découper, le mettre dans un cercle puis dans un moule, mettre la crème, le sirop et bien le glacer. C'est difficile, ça peut tomber, c'est ce qui me plaît.

Après mon diplôme, je veux retourner à la maison.

Avec ma marraine, nous avons pour projet d'ouvrir une roulotte. C'est un peu comme un foodtruck. Il y en a beaucoup sur l'île. Nous avons eu cette idée lors de nos discussions sur la cuisine. Nous avons envie de faire ça pour rencontrer des gens, partager, leur faire goûter des plats délicieux et leur donner un peu de bonheur.

J'ai hâte de pouvoir retourner en Guadeloupe et retrouver ma famille, ma sœur et ma petite nièce. Elles sont mes moteurs !

### INGRÉDIENTS

#### ACCRAIS DE MORUE

- **100g** de farine
- **2g** de levure chimique
- **150g** d'oignon
- Persil
- Ciboulette
- Coriandre fraîche
- **1** tête d'ail
- **2** piments
- **60ml** de lait
- **60ml** d'eau
- **160g** de morue
- Huile de tournesol
- Sel
- **5L** d'huile de friture

#### SAUCE TARTARE

- **2** jaunes d'œuf
- **20g** de moutarde
- **150ml** d'huile de tournesol
- **1/2** citron
- Vinaigre
- **25g** d'oignon
- **25g** d'échalotes
- Thym
- Bouillon de légumes
- Sel fin
- Poivre blanc

#### SALADE

- **1** salade
- **1/2** concombre
- **2** tomates
- **1** maïs
- **1/2** betterave rouge
- **150g** carottes
- Graine de sésames

MOINS DE  
2 €/PERS.

# Salade fraîcheur et accras de morue

## PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES :

- 1/ Mixer le maïs pour en faire une crème.
- 2/ Tailler en petits dés les tomates, les concombres et la betterave. Ciseler les feuilles de laitue jeune pousse. Râper les carottes en lamelles.

## RÉALISATION DES ACCRAS DE MORUE :

- 5/ Porter à ébullition la morue afin de la dessaler, puis l'émietter.
- 6/ Assaisonner et ajouter le piment et les herbes aromatiques hachées, puis la morue.
- 7/ Dans un récipient, ajouter l'eau et la farine, la levure puis mélanger le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 5 min.

## RÉALISATION DE LA SAUCE TARTARE :

Réaliser une base mayonnaise :

- 9/ Mélanger jaunes d'œuf, moutarde, sel et poivre.
- 10/ Incorporez progressivement l'huile en mélangeant continuellement afin d'obtenir un mélange homogène.
- 11/ Puis ajouter à cette base, oignons et échalotes ciselés, le jus du citron, une pointe de vinaigre, thym, insérer un trait de bouillon de légumes en fonction de la texture.

## ASSEMBLAGE ET FINITION :

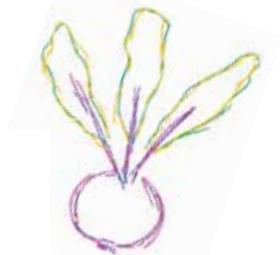
Vérifier les assaisonnements.  
Cuire à la friteuse les accras quelques minutes dans une huile bien chaude.

## DRESSAGE :

Disposer harmonieusement l'ensemble de manière séparée sur une même assiette (salade, accras et sauce tartare).

## L'ASTUCE DU CHEF :

Assurer l'équilibre du plat par l'aspect « fraîcheur » de la salade et le côté croustillant et gustatif de l'accras, et relever l'ensemble par le biais de la sauce tartare. Des textures et des saveurs différentes pour un voyage réussi.



**INGRÉDIENTS**

- Vinaigre blanc
- **1/2** citron

**BASE COLOMBO**

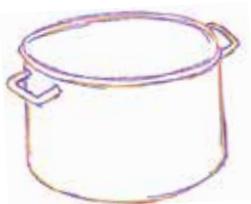
- **400g** de blanc de poulet
- **500g** de pomme de terre
- **2** aubergines
- Clous de girofle
- Colombo
- Huile de tournesol

**ASSAISONNEMENT  
DU POULET**

- **1** ail
- **4** oignons
- Persil
- Coriandre
- Ciboulette
- **1/2** citron
- Piment
- **1/2** poivron rouge
- **150g** de riz 3 grains
- Thym
- Sel
- Poivre

**FINITION**

- **2** poivrons rouge
- **2** poivrons vert
- **2** poivrons jaune



# Colombo de poulet et poivrons bicolores

MOINS DE  
5 €/PERS.



### PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES :

1/ Laver et éplucher légumes.

2/ Détailler le blanc de volaille en cube. Le faire mariner avec le vinaigre et du jus de citron. Réserver au frais.



### 3/ RÉALISER L'ASSAISONNEMENT D'ÉPICES

Broyer la gousse d'ail.

Émincer le persil, la coriandre et la ciboulette.

Verser 2 cuillères de thym, saler et poivrer, puis ajouter le piment selon votre goût.

Verser le jus d'un demi-citron sur la pâte pour obtenir un mélange épais mais fluide.

Verser 2 grosses cuillères à soupe d'huile d'olive ou de tournesol.

4/ Rincer le poulet.

5/ Mélanger le poulet à la marinade et réserver au frais de nouveau le temps de réaliser la préparation suivante.

### 6/ RÉALISATION DU COLOMBO

Dans un faitout mettre 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol et y plonger les aubergines taillées en lamelle pour la décoration. Y insérer la poudre de colombo, ajouter de l'eau à hauteur et laisser mijoter 10 min environ.

Dans le même faitout, intégrer les oignons émincés et les morceaux de poulets jusqu'à coloration.

Ajouter les pommes de terre taillées en rondelles.

Piquer des clous de girofle dans le poivron, puis l'insérer dans la préparation.

Y ajouter du persil, de la coriandre et du piment végétarien en fin de cuisson.



### 7/ PRÉPARATION DU RIZ

Rincer le riz et l'égoutter.

Faire bouillir l'eau avec un filet d'huile. Assaisonner.

Ajouter de l'ail haché puis le riz.

Laisser cuire 15 min à couvert.

8/ Cuire les poivrons rouges et verts et jaunes à la vapeur

Les faire revenir dans un filet d'huile d'olive et sel



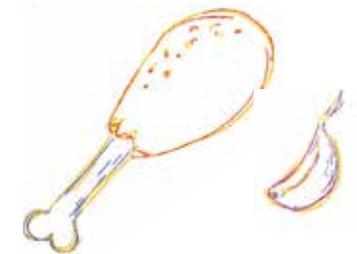
### ASSEMBLAGE, FINITION ET DRESSAGE :

Vérifier les assaisonnements.

Dresser le colombo et le riz dans les poivrons préalablement creusés.

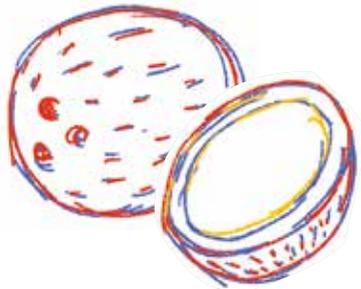
### L'ASTUCE DU CHEF :

Jouer sur l'aspect visuel et coloré pour rappeler les saveurs antillaises du plat. Réaliser sur le dessus un quadrillage avec les lamelles de poivrons.



# Flan coco et glace coco

MOINS DE  
1 €/PERS.



**INGRÉDIENTS**

- **200g** de lait concentrée
- **100mL** de lait demi-écrémé
- **50g** de sucre en poudre
- **40g** de noix de coco râpée
- **2** œufs
- **100g** de glace coco
- **5** feuilles Menthe

**DÉCORATION**

- **100g** de groseilles
- **100g** de framboises

Préchauffer le four à 180°C en installant un plat rempli d'eau pour préparer le bain-marie.

**PRÉPARATION DE L'APPAREIL :**

- 1/** Dans un saladier, mélanger au fouet, les œufs, la noix de coco râpée, le lait concentré sucré et le lait demi-écrémé.
- 2/** Verser la préparation dans les moules.
- 3/** Déposer les moules dans le bain marie, enfourner pendant 45 min.

**ASTUCE 1 :** Planter la lame d'un couteau dans le flan, si elle ressort sèche c'est que c'est cuit.

**ASTUCE 2 :** Creuser le flan à l'aide d'une cuillère et y déposer une boule de glace coco. Décorer l'ensemble de fruits rouges frais ou de banane ou orange pour équilibrer les saveurs.

**PRÉPARATION DU CARMEL :**

- 4/** Faire fondre le sucre au fond d'une poêle avec un peu d'eau.
- 5/** Sur une feuille de papier sulfurisé, verser le caramel à l'aide d'une cuillère en réalisant des mouvements aléatoires en hauteur. Façonner la décoration à votre guise.

**DRESSAGE :**

La boule de glace dans le flan coco le caramel en dôme et les framboises et groseilles en décoration.





# Habsatou

**Dans ma famille je suis la 3<sup>e</sup> fille, c'est donc à moi qu'il revient de faire la cuisine. Chacun a sa tâche en Mauritanie (ménage, cuisine, course...). J'ai toujours fait la cuisine pour les fêtes, les mariages, les séminaires notamment pour la Croix Rouge avec laquelle j'ai travaillé. J'avais beaucoup de commandes. En Mauritanie, c'est facile de travailler comme « traiteur ». C'est pas comme en France. Je vendais aussi « sur le trottoir » même si c'était mal vu pour une famille de cadres comme celle dont je suis issue.**

**J'ai fait des études de droit, comme mon mari. Lui est parti étudier en France. Je voulais le faire revenir pour qu'il travaille en Mauritanie comme juriste et moi dans la cuisine. Ça ne s'est pas passé comme ça. J'ai été obligée de venir en France pour les soins et l'éducation de ma 3<sup>e</sup> fille, qui est sourde et muette. Elle vient d'entrer au collège, elle veut devenir pâtissière. En venant en France, elle a pu être appareillée et avoir une scolarité normale. Ce n'est pas facile d'être loin de son pays mais j'ai fait passer mes enfants avant.**

## Pourquoi intégrer le projet RestO' Mode d'emploi ?

**J'**ai postulé pour ce projet alors que j'étais enceinte de mon 7<sup>e</sup> enfant, mais j'avais trop envie car cela fait des années que je cherche une opportunité comme celle-là. J'ai été sélectionnée pour participer et le jour où les stagiaires ont travaillé avec le chef cuisiner du CFA, j'ai accouché ! Depuis c'est mon mari qui garde le petit dernier, je vais donc pouvoir, à nouveau, participer au projet. Je suis très motivée, en particulier pour ouvrir mon restaurant africain.

Ici, il n'y a pas de restaurant africain avec de la cuisine comme je fais moi, souvent ce n'est pas bon. J'ai mangé dans un restaurant à Paris où j'ai été très déçue. Ici je sais que j'aurai beaucoup de clients. Dès que les gens goûtent ce que je fais, j'ai des commandes. Pendant le confinement, dans mon précédent travail, je faisais goûter les plats que je me ramenaient à manger. Tout le monde a aimé. Alors j'en ai ramené pour plusieurs personnes. Petit à petit, les gens ont voulu me payer pour ma cuisine. C'est comme ça que tout a commencé. J'ai eu plein de commandes !

Et puis j'ai eu peur pour mon poste, pour les papiers... Ce n'est pas autorisé en France. Ce n'est pas comme en Mauritanie. Alors j'ai arrêté. Mais c'est pareil à l'école de mes enfants. Quand je fais des beignets, j'ai toujours des commandes après. Quand je poste des photos sur le Facebook qu'une copine m'a incitée à faire, j'ai également des commandes. Mais, pour l'instant, j'ai tout arrêté. Je cuisine pour moi. J'apprends.

# Pastel

MOINS DE  
2,50 €/PERS.

## INGRÉDIENTS

- **500g** de farine
- **100g** de beurre fondu
- **1** œuf
- **1** verre de lait
- **1** càs de levure chimique
- **1** càc de sel fin
- **5L** d'huile de friture



## GARNITURE

- **4** carottes
- **2** oignons
- **1** poivron rouge
- **20g** d'ail
- Bouillon de légumes
- Herbes de Provence
- **1** boîte de thon

## FINITION ET DRESSAGE

- **80g** de roquette



## PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES :

1/ Laver et éplucher les légumes.

2/ Préparation de la pâte :

Dans un bol, verser la farine, le sel, la levure chimique.

Faire un puit et ajouter l'œuf.

3/ Ajouter le beurre fondu et le lait puis mélanger l'ensemble. Pétrir la pâte et laisser reposer environ 30 min à température ambiante.

## POUR LA RÉALISATION DE LA GARNITURE :

1/ Râper les carottes et émincer les légumes, les oignons et l'ail.

2/ Faire revenir l'ensemble à feu doux avec un peu d'huile, assaisonner.

4/ Étaler la pâte et la couper en rond à l'aide d'un emporte-pièce.



## ASSEMBLAGE ET FINITION :

Vérifier les assaisonnements.

Assembler les pastels (positionner la garniture au centre de la pâte et s'assurer de pouvoir la fermer de manière hermétique).

Les cuire au four à 180°C pendant 20 min ou les passer dans l'huile chaude environ 10 à 15 min.

## DRESSAGE :

Dresser harmonieusement le plat.

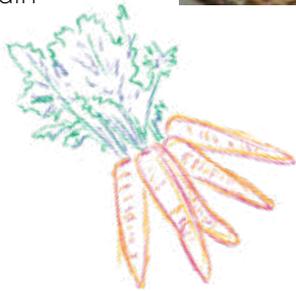


## L'ASTUCE DU CHEF :

Ramener un côté floral et herbacé par de la roquette, dégageant une légère amertume.

**INGRÉDIENTS**

- 4 cuisses Poulet
- 1kg de riz
- 1/2 chou blanc
- 150g de carotte
- 1 tomate
- 2 oignons
- 1L de bouillon de légumes
- 5 càs de concentré de tomates
- 15cl d'huile de tournesol
- 2 Kub or Maggi®
- Sel
- Poivre en grain



MOINS DE  
5 €/PERS.



# Domada de poulet

**PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES :**

- 1/ Laver et éplucher tous les légumes.
- 2/ Laver les morceaux de poulet et les réserver.
- 3/ Couper les oignons en dés.
- 4/ Faire chauffer un fond d'huile dans un faitout et y faire dorer les morceaux de poulet.
- 5/ Dans ce même récipient, ajouter les oignons coupés en dés, la tomate fraîche coupée grossièrement et le concentré de tomates délayé avec un peu de bouillon de légumes.
- 6/ Mettre de l'eau (environ 1,5L) avec le poulet et les légumes dans le faitout. Assaisonner et laisser cuire 20 min.
- 7/ Retirer le poulet et le réserver dans un plat recouvert d'aluminium.
- 8/ Laisser cuire environ 20 min à feu doux en remuant régulièrement le reste des légumes.
- 9/ Pendant ce temps, cuire le riz (préalablement rincé) à la vapeur pendant 15 à 20 min environ.

**ASSEMBLAGE ET FINITION :**

Vérifier les assaisonnements.

**DRESSAGE :**

Dresser harmonieusement le plat.

**L'ASTUCE DU CHEF :**

Effectuer une rose avec la peau de la tomate pour sublimer le plat initial.





MOINS DE  
2,50 €/PERS.

## INGRÉDIENTS

### GANACHE

- **200g** de chocolat blanc
- **500g** de crème fraîche liquide grasse
- **4 feuilles** de gélatine
- **1 bouquet** de verveine
- **10g** de sucre vanillé



### BEIGNETS

- **500g** de farine
- **200g** de sucre
- **1** sachet de sucre vanillé
- **1** sachet de levure chimique
- **5L** d'huile de friture
- Sel

### FINITION

- **4** feuilles de verveine
- **20g** de sucre glace

# Ganache chocolat blanc et beignets africains

## POUR LA GANACHE CHOCOLAT VERVEINE :

- 1/ Faire fondre le chocolat au bain marie.
- 2/ Chauffer 1/3 de la crème fraîche avec la verveine et laisser infuser.
- 3/ Intégrer la gélatine dans la crème chaude et bien mélanger.
- 4/ Mélanger le chocolat fondu avec la crème infusée à la verveine.
- 5/ Dans un autre récipient, intégrer le sucre avec le reste de crème fraîche, mélanger.
- 6/ Mélanger les deux préparations ensemble et réserver au frais pendant au moins 1h30.

## POUR LES BEIGNETS :

- 1/ Mélanger le sucre, le beurre, et le sucre vanillé.
- 2/ Ajouter les œufs, le zeste de citron et bien mélanger.
- 3/ Ajouter la moitié de la farine. Bien mélanger.
- 4/ Verser le lait, le reste de farine et le sel. Mélanger l'ensemble.
- 5/ Ajouter la levure chimique à la fin de la préparation et mélanger à nouveau.
- 6/ Cuire les beignets dans de l'huile chaude quelques minutes.
- 7/ Ajouter du sucre glace pour glacer les beignets.

## ASSEMBLAGE ET FINITION :

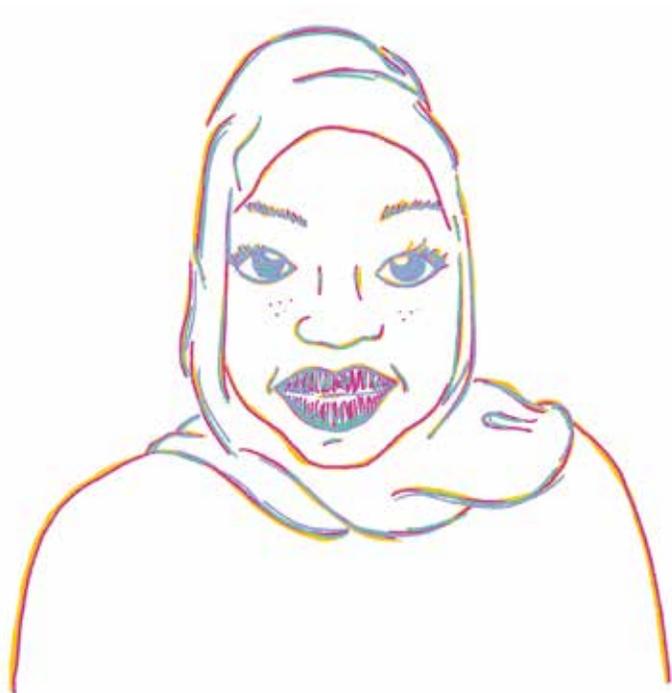
- 8/ Sortir la préparation, la monter en crème et remplir les beignets.

## DRESSAGE :

Dresser la ganache dans l'assiette avec les beignets fourrés dans un contenant adapté, déposer une feuille de verveine sur le dessus. Positionner quelques beignets à côté pour accompagner.

## L'ASTUCE DU CHEF :

L'assemblage des deux textures sublime le dessert.



# Khadilidiatou

À partir de 7 ans, lorsque je n'avais pas cours, maman a commencé à m'apprendre à cuisiner.

Le plat qu'elle fait souvent et que j'aime faire c'est le tiebe. C'est un plat mijoté avec de la sauce tomate, des légumes, du gombo, du manioc, du poisson ou de la viande ça dépend. Il est servi avec du mil. On le fait beaucoup au Sénégal. « *Tu le cuisines mieux que maman !* » mon père me dit à chaque fois. Maman répond toujours « *C'est vrai !* »

Ramatoulaye, ma cousine poste dans WhatsApp des photos de gâteaux qu'elle réalise pour des grandes fêtes. C'est comme ça que j'ai découvert la pâtisserie ! Je vais régulièrement chez elle pour regarder comment elle fait.

J'aime faire des pâtisseries et faire quelque chose de joli, avec une belle décoration pour donner envie de dévorer les gâteaux !

Depuis que je suis petite, je veux être restauratrice. J'en parlais tout le temps à la maison. Et mon père répondait « *Tu continues tes études générales d'abord* ».

Et il y a eu le covid.

Comme en France, nous avons suivi les cours à distance, en visio.

Quand il a fallu revenir à l'école, je n'avais plus l'énergie, j'étais passée à autre chose. J'ai reparlé de mon désir de travailler dans la restauration.

Alors, je suis allée dans une école à Dakar qui prépare au diplôme de qualification professionnelle. Que j'ai obtenu en restauration et hôtellerie.

Puis je suis venue en France pour approfondir ce que je sais. La France... Une évidence, car mon père est franco-sénégalais et que certains de ma famille y vivent.

Lorsque je suis arrivée, nous sommes allés tout de suite à la Mission locale. J'ai suivi des formations et j'ai été retenue pour des stages.

J'ai hâte qu'il y ait le livre afin de montrer à ma famille ce que j'ai appris et ce que je sais faire.

Je suis de Dakar.

J'ai deux grandes sœurs, un petit frère et une petite sœur.

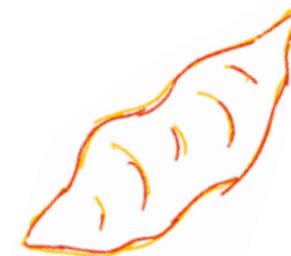
Je parle wolof, soninké et français.

## Pourquoi intégrer le projet RestO' Mode d'emploi ?

La conseillère de la mission locale m'a parlé de ce projet qui m'a beaucoup intéressé. Lorsque j'ai appris qu'il y avait un jury, j'ai eu peur, j'ai tremblé. Je voulais même arrêter ! Ils ont été rassurants. J'ai proposé une paëlla. Ouf, ils ont aimé !

Nous avons visité le CFA : c'est beaucoup plus grand qu'au Sénégal, il y a beaucoup plus de matériel. Nous apprenons beaucoup avec RestO' Mode d'emploi !

Je m'entraîne. Je prépare pour mon frère de la paëlla pour 6 personnes ! Il est content. Je regarde les vidéos que j'ai faites lors de ma formation au Sénégal. J'ai hâte de faire découvrir ce plat au jury, aux professeurs et de le manger ensemble !



# Velouté et chips de patates douces



MOINS DE  
2,50 €/PERS.

## INGRÉDIENTS

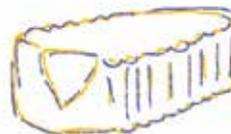
- **100g** de blanc de poireau
- **50g** de beurre
- **600g** de patate douce
- **1L** de bouillon de légumes
- **100mL** de crème liquide

## CHIPS

- **500g** de patate douce
- **5L** d'huile de friture
- Sel fin
- Du vert de poireau

## DRESSAGE

- Cerfeuil



## PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES :

- 1/ Laver et éplucher les patates douces.
- 2/ Laver et émincer le blanc de poireau.
- 3/ Faire revenir le blanc de poireau à feux doux avec le beurre.
- 4/ Ajouter le bouillon de légumes et les patates douces taillées en cube.
- 5/ Laisser cuire environ 30 min.

## 6/ RÉALISATION DES CHIPS DE PATATE DOUCE :

- Détailler les patates douces en rondelles très fines.
- Les frire quelques minutes.
- Faire de même avec les lamelles de vert de poireau.

- 7/ Mixer la préparation et la crémer.

## ASSEMBLAGE ET FINITION :

Vérifier les assaisonnements.

## DRESSAGE :

Dresser le velouté accompagné de quelques pluches de cerfeuil, accompagné de chips servies à part.

## L'ASTUCE DU CHEF :

Travailler la patate douce sous différentes formes et textures. Ajouter de la crème pour la touche d'onctuosité.

### INGRÉDIENTS

- **4** cuisses de poulet
- **2** citrons
- **200g** de riz thaï
- **1 boîte** de macédoine
- **150g** de gingembre en poudre
- **200g** de persil et de coriandre
- **1,5kg** d'oignons
- **400 mL** de vinaigre
- **3** poivrons rouge, vert et jaune
- Curcuma
- Piment doux
- Huile d'olive
- Gingembre frais
- **40g** d'ail
- **1L** de bouillon de légumes
- Moutarde
- Sel fin
- Poivre



# Yassah poulet

- 1/** Laver le poulet.
- 2/** Préparer la marinade : persil haché, coriandre haché, ail, moutarde, vinaigre, gingembre, sel, poivre, selon votre goût.
- 3/** Ciseler les oignons en petits dés.
- 4/** Faire chauffer un fond d'huile dans le faitout puis y faire dorer les cuisses de poulet.
- 5/** Déglacer, avec un fond d'eau, les sucs collés sur le fond du faitout.
- 6/** Ajouter le bouillon de légumes jusqu'à recouvrir la viande.
- 7/** Refermer et laisser cuire à feu moyen pendant 20 à 25 min.
- 8/** Faire cuire le riz Thaï durant 10 min environ.
- 9/ OPTION :** faire dorer le poulet au four avant présentation dans l'assiette.

### ASSEMBLAGE ET FINITION :

Pour la décoration faire revenir la macédoine dans une casserole avec un peu d'ail et de sel avant de la servir sur la viande et de verser sa sauce par-dessus.

### DRESSAGE :

Ajouter des lamelles de citron pour apporter de l'acidité.

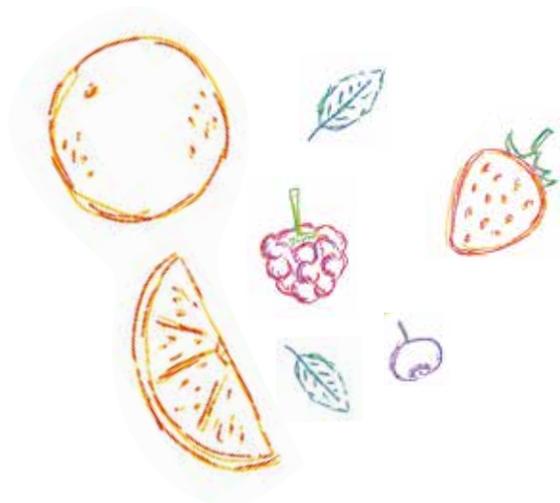
MOINS DE  
5 €/PERS.



# Salade de fruits à l'infusion de thé



MOINS DE  
2,50 €/PERS.



## INGRÉDIENTS

- Lait caillé
  - Lait concentré sucré
  - **300g** de fraise
  - **3** oranges
  - **250g** de noix de coco râpée
  - **1** ananas
  - **200g** de raisin
  - **200g** de framboises
  - **200g** de myrtilles
  - **1 sachet** de sucre vanillé
  - **1 càc** d'essence de vanille
  - **1/2 càc** de fleur d'oranger
  - **1** botte de menthe
- INFUSION THÉ**
- **1L** de thé ou d'infusion

**1/** Laver les fruits.

**2/** Éplucher et détailler les suprêmes d'orange.

**3/** Éplucher et détailler l'ananas en gros cubes.

**4/** Mélanger le lait caillé avec le lait concentré sucré, la fleur d'oranger, le sucre vanillé et fouetter le mélange.

**5/** Préparer l'infusion (selon vos goûts) et la laisser refroidir pour qu'elle soit frappée.

## ASSEMBLAGE ET FINITION ET DRESSAGE :

Disposer dans un verre à pied les fruits découpés et verser la préparation par-dessus.

## L'ASTUCE DU CHEF :

Déguster le thé frappé à la menthe durant la dégustation pour rapporter de la fraîcheur.

## Pourquoi intégrer le projet RestO' Mode d'emploi ?

**J'**ai commencé à cuisiner sur un bateau pétrolier quand j'étais superintendant. J'aime beaucoup manger africain. Sur le navire, le cuisinier était philippin, et je n'aime pas du tout la cuisine philippine. Quand le cuisinier du navire avait fini son service, je rentrais dans la cuisine et j'essayais de fabriquer quelque chose, de cuisiner à l'africaine. Pour moi tout seul. C'est ça qui a fait naître mon amour pour la cuisine.

Ma mère ne m'a pas appris à faire la cuisine mais je l'ai vu faire : elle était toujours en train de cuisiner. Je l'ai toujours aidé lorsqu'elle préparait les plats. Je suis le benjamin d'une famille très pauvre.

Au Bénin, c'est une cuisine familiale. On cuisine pour plusieurs jours et pour plusieurs personnes, on ne sait jamais combien. On ne se rend pas compte des quantités de sel, de riz ou d'huile qu'on met. On s'approvisionne au marché, il y en a un dans chaque quartier.

Les plats que je mangeais dans mon enfance ce sont les haricots (blancs, rouges...). J'aime beaucoup ça. On allume le feu, on fait bouillir, on met du sel et puis c'est tout. Ça se mange avec de la farine de manioc et on rajoute un peu d'huile. On les cuisine avec la sauce légume aux épinards. Il y a beaucoup d'épinards dans la cuisine béninoise.

Et pour les desserts, il y a le dégué avec le mil : du lait caillé, de la vanille et du zeste de citron pour le goût.

Les repas de fête, c'est le riz avec de la sauce à la viande (mouton) ou au poisson (chacha ou daurade).

C'est ici que j'ai appris à faire entrée-plat-dessert. Dans mon restaurant, il y aura également entrée-plat-dessert. J'aimerais faire hommage à ma mère en lui donnant son nom : Ronz Rozéalonné. Je rêve d'un décor qui mélange des images d'Orléans (les rois, Jeanne d'Arc...) et des images du Bénin.



## Tanguy

**Quand je suis arrivé à Orléans, j'ai fait le tour de la ville et j'ai trouvé qu'il n'y avait pas de restaurant africain digne de ce nom. Si on veut bien manger africain à Orléans, on ne peut pas. C'est comme ça que j'ai eu l'idée d'ouvrir mon propre établissement.**

**Au Bénin, j'ai eu un bac D puis j'ai fait 2 ans d'université en transport logistique, mais j'ai dû arrêter faute d'argent. J'ai travaillé d'abord sur un pétrolier où j'ai été superintendant puis j'ai monté une société de vente automobile et, quand ça n'a plus marché, je suis venu en France. Quand j'ai monté mon entreprise, j'avais 32 ans ; aujourd'hui j'en ai 36. J'ai pour projet de reprendre des études avec une formation en agriculture, mais je veux d'abord faire le projet de RestO' Mode d'Emploi.**

**J'ai entendu parler du projet à Pôle Emploi. J'ai parlé de mon projet de restaurant et ma conseillère a pensé que je devrais travailler un peu dans la restauration avant. J'ai reçu un SMS de Pôle Emploi pour RestO' Mode d'Emploi. Au premier entretien, j'ai été accueilli par un conseiller béninois, qui a trouvé mon projet intéressant et m'a mis en contact avec la BGE. On m'a tout expliqué, j'ai tout de suite été partant.**



MOINS DE  
2 €/PERS.

## INGRÉDIENTS

- 1 laitue rouge
- 600g de carotte
- 100g de concombre
- 100g d'oignon
- 1/2 boîte de thon
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 2 œufs dur
- Persil
- Sel fin
- Gros sel

## SAUCE MAYONNAISE

- 2 jaunes d'œuf
- 20g de moutarde
- Sel fin
- Poivre blanc
- 150g d'huile de tournesol

## FINITION

- 1 oignon rouge



# Salade de thon

## POUR LA BASE SALADE :

- 1/ Couper en 2 le concombre dans le sens de la longueur. L'épépiner et le laisser dégorger avec un peu de gros sel dessus pendant quelques minutes. Puis l'égoutter.
- 2/ Faire cuire des œufs durs pendant 10 min.
- 3/ Laver soigneusement les légumes et les éplucher. Éplucher l'oignon et l'ail.
- 4/ Effeuille la laitue.
- 5/ Laver et râper les carottes.
- 6/ Ciseler l'oignon et hacher la gousse d'ail.
- 7/ Égoutter le thon et l'émietter.



## POUR LA MAYONNAISE :

- 1/ Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf dur avec la moutarde, l'ail haché et ajouter l'huile d'olive pour obtenir un mélange homogène.
- 2/ Vérifier l'assaisonnement. Saler et poivrer.

## DRESSAGE ET FINITION :

Dresser harmonieusement les différents ingrédients.

## L'ASTUCE DU CHEF :

Ajouter de l'oignon rouge émincé, pour jouer sur les couleurs et l'harmonie du plat.

**INGRÉDIENTS**

- **1,2kg** d'épinards surgelés
- **500g** de thon en tranche
- **200g** de tomates fraîches
- **20g** de concentré de tomates
- Piment frais
- Gingembre frais
- Eau
- Huile de Tournesol
- **4** feuilles de brick
- **100g** de riz basmati
- **100g** d'oignons
- **1** tête d'ail
- Bicarbonate de sodium
- Sel
- Poivre noir moulu



MOINS DE  
**3,50 €**/PERS.

# Croustillant d'épinards



### PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES :

- 1/ Laver et éplucher légumes.
- 2/ Mixer la tomate fraîche dans un premier temps.
- 3/ Mixer séparément les oignons, l'ail, et le gingembre frais.
- 4/ Mettre de l'huile dans une casserole à feu moyen, y ajouter la tomate mixée. Remuer constamment. Ajouter ensuite la mixture précédemment réalisée. Remuer à nouveau.
- 5/ Ajouter du concentré de tomate à la préparation. Y insérer une cuillère à café de sucre puis un filet d'eau. Remuer la préparation.
- 6/ Détailler des cubes de thon puis les frire.
- 7/ Cuire les épinards dans de l'eau bouillante quelques minutes. Bien les égoutter. Prélever un peu d'épinard afin de les mixer.
- 8/ Incorporer les épinards à la préparation. Remuer constamment à feu moyen.
- 9/ Cuire le riz basmati, 10 min environ dans de l'eau bouillante.

### ASSEMBLAGE, FINITION ET DRESSAGE:

Vérifier les assaisonnements.

Sur la feuille de brick, déposer la préparation à base d'épinards. Y ajouter par-dessus les cubes de thon.

Fermer la feuille de brick à l'aide d'une pique. Cuire au four à 180°C pendant quelques minutes afin de colorer la feuille de brick.

Cercler le riz, déposer l'aumonière au-dessus.

Ajouter quelques gouttes d'épinard mixés autour de l'aumonière pour la décoration.

### L'ASTUCE DU CHEF :

**Afin d'éviter trop d'acidité dans le plat et d'assurer un goût agréable et équilibré, ajouter du bicarbonate de sodium lors de la cuisson des épinards.**

**Jouer sur les textures dans ce plat.**





MOINS DE  
2 €/PERS.

### INGRÉDIENTS

- **200g** de lait en poudre
- **6** pots de yaourt nature ou vanille
- **500g** de semoule de mil
- **1 kg** de sucre en poudre
- Muscade en poudre
- **1** banane
- Eau tiède
- **1** pomme
- **1/4** ananas
- **50g** de beurre
- Fraises
- Framboises

# Dégué de mil



### PRÉPARATIONS PRÉLIMINAIRES :

- 1/** Réaliser le lait caillé la veille :  
Dans un récipient à couvert, mettre de l'eau tiède, le lait en poudre, le yaourt nature. S'assurer d'une texture adaptée. Mélanger le tout jusqu'à obtention d'un mélange homogène.  
Bien recouvrir la préparation afin d'éviter le contact de l'air. Laisser reposer au plus 8h.
- 2/** Dans un récipient, mettre les grains de semoule de mil. Les recouvrir d'eau bouillante pour les hydrater pendant 20 min. Les graines doublent de volume.
- 3/** Passer ces grains à la vapeur, puis y ajouter une noix de beurre.
- 4/** Ajouter la semoule refroidie à la préparation puis y ajouter sucre et muscade. Mélanger le tout.

### ASSEMBLAGE, FINITION ET DRESSAGE:

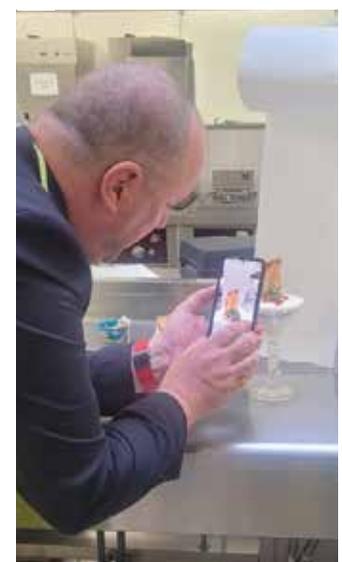
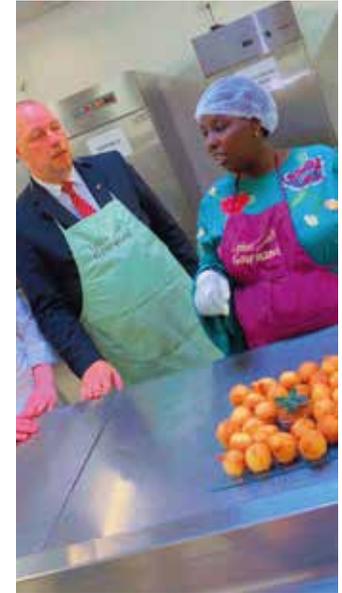
Disposer dans une verrine le dégué de mil.  
Disposer sur le dessus harmonieusement les fruits taillés.

### L'ASTUCE DU CHEF :

La réussite du plat tient sur la fermentation du lait caillé. La touche de fraîcheur est apportée par la noix de coco et les fruits afin d'assurer un équilibre.

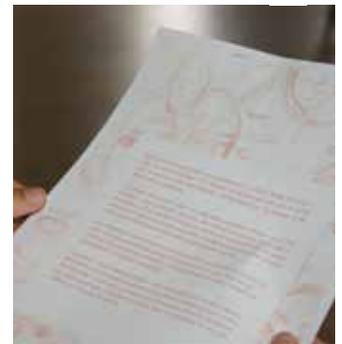
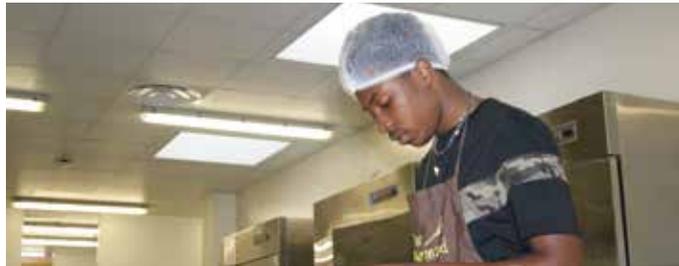


# RestO' Mode d'emploi SOUVENIRS



# RestO' Mode d'emploi

## SOUVENIRS





# RestO' Mode d'emploi

## SOUVENIRS



# ET LA SUITE...

Une seconde session à eu lieu. Cette dernière s'est voulu plus axée sur l'accompagnement individuel et la personnalisation des parcours. Cette seconde session à permis à Maria-José, Binta, Vincent, Corentin et Tony de s'outiller pour travailler sur leurs objectifs professionnels : retour à l'emploi, entrée en formation, accompagnement à la recherche d'emploi...



# REMERCIEMENTS



**L'**équipe de BGE LOIRET tient à remercier Monsieur Thierry Maubert pour la confiance faite en nous confiant ce projet. Nous tenons à remercier l'ensemble de nos partenaires qui nous ont accompagné dès le départ ou qui nous ont rejoint dans l'aventure en cours de route. Un grand merci aux étudiants apprentis du CFA de la CMA du Loiret pour leur participation à nos sessions de cuisine, à l'équipe de Solembio pour nous avoir ouvert leur porte et accueillis l'un de nos bénéficiaires en contrat.

Ce programme expérimental a permis, à plus d'une dizaine de partenaires, d'apprendre ou réapprendre à se connaître au travers d'un objectif commun qui est l'insertion professionnelle.

**LA DYNAMIQUE CRÉÉE EST AUJOURD'HUI LE SIGNE QUE NOUS AVONS TOUS ET TOUTES UN RÔLE COMPLÉMENTAIRE À JOUER POUR ŒUVRER DANS LE SENS D'UN DÉVELOPPEMENT ÉCONOMIQUE ET SOCIAL SUR LE TERRITOIRE ORLÉANAIS.**

# LES PARTENAIRES DU PROJET

Afpa

Chapitre 2



Clubs régionaux d'entreprises partenaires de l'insertion



SOFIJO





## CONTACTS

### POUR LA BGE

#### **Yasmina Asfar**

Conseillère Formatrice  
Cheffe de projet • Accélérateur Création

29 rue des Montées - 45100 Orléans  
e-mail : yasmina.asfar@bge45.fr

#### **Naama Jouannet**

Conseillère en insertion professionnelle  
Territoires Dunois et Perche  
tél. : 06 32 84 79 88

### POUR LA PRÉFECTURE DE LA RÉGION CENTRE-VAL DE LOIRE

#### **Thierry Maubert**

Délégué de la Préfète du Loiret  
Orléans, Argonne, Blossières, La Source, Saint-Marceau et Sully sur Loire

181 rue de Bourgogne - 45042 Orléans cedex 1  
e-mail : thierry.maubert@loiret.gouv.fr