



INBP
Institut National de la Boulangerie Pâtisserie

**Bonne
recette!**

formation

accompagnement

**conseil
information**



www.inbp.com

150, boulevard de l'Europe - B.P. 1032
76171 Rouen cedex 1
Tél. : 02 35 58 17 77 - Fax : 02 35 58 17 86
E-mail : bal@inbp.com

INBP

Institut National de la Boulangerie Pâtisserie

La grande marée



Thomas Marie

Ingrédients

Pour 2 plaques 60 x 40 cm

Pain viennois

Farine de tradition française	1000 g
Lait	500 g
Œuf	1
Levure	25 g
Sel	20 g
Sucre	80 g
Beurre	100 g
Levain liquide	150 g

Préparation des fruits de mer

Fruits de mer	800 g
Rondelles d'encornets	300 g
Coriandre fraîche	30 g
Cognac	80 g
Jus de citron	1

- Poêler les fruits de mer et les encornets.
- Les flamber au cognac.
- Ajouter la coriandre et le jus de citron.
- Réserver le jus de cuisson pour l'appareil au citron.

Appareil au citron

Crème liquide	500 g
Jus de cuisson des fruits de mer	80 g
Jaunes d'œufs	4
Sel	QS
Poivre	QS
Zestes de citron	2
Jus de citron	1

- Faire chauffer la crème et le jus de cuisson des fruits de mer.
- Saler et poivrer.
- Porter à ébullition.
- Verser peu à peu sur les jaunes d'œufs.
- Ajouter les zestes et le jus de citron.
- Faire recuire de 30 secondes à 1 minute.

Garniture légume et fromage

Carottes	500 g
Feta	200 g
Gruyère râpé	200 g

- Eplucher et laver les carottes.
- Les couper en julienne.
- Couper la feta en cubes.

Finition

Beurre	50 g
Jus de citron	1
Feuilles de coriandre	QS

- Faire fondre le beurre.
- Ajouter la coriandre hachée et le jus de citron.



Ce produit fait partie du stage :

**Sandwichs
et petits pains
de grignotage**
Du 26 au 28 mars 2007
à l'INBP de Rouen

Formateur INBP, Thomas Marie anime des stages de 3 jours à Rouen, dispense des journées collectives de formation dans toute la France et intervient directement dans les entreprises.

i Renseignements :
Véronique Guellier
au 02 35 58 17 81

Méthode

Pétrissage

Pétrir tous les ingrédients, 3 minutes en 1^{ère} vitesse et 7 minutes en 2^{ème} vitesse.

Pointage

1 h 15 à température ambiante.

Détaillage

Diviser la pâte en deux (soit 2 pâtons de 950 g).

Façonnage

Allonger chaque pâton, sur une plaque de cuisson de 40 x 60 cm.

Aprêt

1 h 15 à température ambiante.

Garnissage

Passer la plaque au rouleau "pic vite".
Étaler l'appareil au citron.
Parsemer de gruyère râpé.
Garnir avec les fruits de mer, les carottes et la feta.

Cuisson

Faire cuire à 210°C, environ 20 minutes.
A la sortie du four, badigeonner de beurre fondu au citron et coriandre.



INBP
Institut National de la Boulangerie Pâtisserie