



## 2e CONCOURS REGIONAL AMATEUR DE DESSERTS

En partenariat avec l'Académie Nationale de Cuisine 13, l'Association « Des Saveurs et des Mots » et le blog Gourmicom

**Mardi 10 octobre 2017 - Espace Marcel Pagnol**

### REGLEMENT

**Concours limité à 15 candidats**

Thème du concours : **Sans gluten et sans lactose**

Date limite des inscriptions : **3 octobre 2017**

Concours ouvert à toutes personnes majeures, **sauf aux professionnels de la cuisine et de la pâtisserie. Tout manquement à cette règle entraînera une exclusion et/ou un retrait du prix, même a posteriori.**

Chaque candidat inscrit devra confectionner, chez lui, son dessert exclusivement sans gluten et sans lactose pour 8 à 10 personnes, dont 2 parts pour la dégustation du Jury.

#### Attention :

- Par respect des règles d'hygiène, nous vous demandons de veiller scrupuleusement à la fraîcheur de vos aliments. Vous devrez également respecter scrupuleusement l'absence des allergènes spécifiés (gluten et lactose) car plusieurs membres du jury y sont allergiques. Vous trouverez tous les détails sur ces produits et ceux qui peuvent s'y substituer un peu plus loin dans ce document.
- Afin d'éviter toute complication le jour même, nous vous demandons de nous faire parvenir votre recette en amont à cette adresse [hello@gourmicom.fr](mailto:hello@gourmicom.fr) afin que nous vérifiions que tous les ingrédients sont conformes.
- L'installation des desserts s'effectuera le mardi 10 octobre 2017 de 14h30 à 15h30 à l'Espace Marcel Pagnol de Lançon-Provence.
- Les candidats inscrits disposeront d'une table de 220x70cm. Vous apporterez votre nappe, et tout autre décor de votre choix qui mettra en valeur votre dessert, ainsi que votre recette écrite et posée sur la table.
- Les membres du jury noteront le goût, la décoration et la mise en valeur de la table.

Le passage du jury aura lieu à 15h30. L'ouverture au public sera à 17h. La remise des prix aura lieu à 18h et sera suivie d'un apéritif gourmand.

#### 1<sup>er</sup> prix :

- Un Trophée de la Ville de Lançon-Provence,
- Un repas pour 2 personnes au restaurant « L'Esprit des Romarins » à Gordes
- Un coaching en pâtisserie offert par Mat'carons, créateur d'émotions à Lançon-Provence

#### 2<sup>e</sup> prix :

- Un Trophée de la Ville de Lançon-Provence,
- Un repas pour deux personnes au restaurant « La Table du Roy » à Salon-de-Provence
- Un atelier de décoration de cupcakes offert par l'association « Des Saveurs et des Mots »

#### 3<sup>e</sup> prix :

- Un Trophée de la Ville de Lançon-Provence,
- Un repas pour deux personnes au restaurant « La Crémaillère » à Marignane
- Un livre de recettes de desserts sans gluten offert par le blog Gourmicom

**Nouveauté 2017 : Prix du Public avec des lots surprise**

## **COMPOSITION DU JURY**

- Présidente du jury : Mme Nadia SAMMUT, Directrice Générale de la Fenièrè\* à Cadenet, Fondatrice de l'Institut de Cuisine Libre
- M. Michel MILLE, Maire de Lançon-Provence
- M. Jean-Marie BERTRAND, Maître-chocolatier à la Chocolaterie Nostradamus à Salon-de-Provence
- M. Adel DAKKAR, Cuisinier, Top Chef 2015
- M. Mathieu GASTOUD, Chef chez Mat'carons, Créateur d'émotions, ANC
- M. Mathias PERES, Chef de La Table du Roy, Salon-de-Provence
- Mme Maryse Générosi, Présidente de « Des Saveurs et des Mots »

### **Les Partenaires :**

Ville de Lançon-Provence,  
Académie Nationale de Cuisine,  
Association « Des Saveurs et des Mots »,  
Restaurant « L'Esprit des romarins » à Gordes,  
Restaurant « La Table du Roy » à Salon-de-Provence,  
Restaurant « La Crémaillère » à Marignane,  
Matcarons, créateur d'émotions à Lançon-Provence,  
Chocolaterie Nostradamus à Salon-de-Provence,  
Le blog culinaire et lifestyle Gourmicom



**2e CONCOURS REGIONAL AMATEUR DE DESSERTS**  
En partenariat avec l'Académie Nationale de Cuisine, Des Saveurs et des Mots et Gourmicom

**Mardi 10 octobre 2017 - Espace Marcel Pagnol**

Nom et prénom : -----

Adresse : -----

-----

-----

-----

Adresse Mail : -----

Tel portable : -----

Nom du dessert : -----

J'ai bien pris note du règlement, et m'engage de le respecter

Signature :

A renvoyer avant 3 octobre 2017 à Mme Caroline Générosi,

BP15, 13680 Lançon-Provence

Renseignement : Tel 06 62 69 27 12

Email : [hello@gourmicom.fr](mailto:hello@gourmicom.fr)

## **Pour réaliser des desserts sans gluten et sans lactose :**

### **Sont à proscrire les aliments qui contiennent du gluten :**

- Le blé, l'orge, le seigle et leurs produits dérivés (farine..)
- Certaines poudres à lever classiques, la levure chimique.

### **Les aliments sans gluten :**

- Les fruits
- Les œufs
- Les huiles alimentaires
- Le sucre, le bicarbonate de soude
- Les farines de maïs, riz, pois chiches, sarrasin, quinoa, millet, lupin
- Les épices
- La fécule de maïs, de pomme de terre
- La poudre à lever sans gluten et la crème de tartre

Astuce pour la pâtisserie : Le psyllium et les graines de lin peuvent apporter un mucilage, voire un côté amalgamant. Ajoutez-en un peu à vos farines pour rendre vos préparations moins friables et plus faciles à rouler et manipuler.

### **Les aliments qui contiennent du lactose :**

- Le lait
- Les yaourts
- Le beurre
- Le babeurre
- La crème fraîche
- Le fromage blanc

### **Les aliments qui ne contiennent pas de lactose :**

- Les laits végétaux (riz, cajou, soja, amande, coco...)
- Les crèmes de riz, de coco et de soja

On peut utiliser des aliments comme l'eau, la banane, la compote de pomme, la courgette, le tofu, les purées d'oléagineux, l'avocat pour remplacer le lait...