



La Formation
Numérique

Par nos stagiaires Concepteur.trice
Développeur.se d'Applications 2024

WWW.LDNR.FR



La Région
Occitanie
Pyrénées - Méditerranée

Une formation financée
par la Région Occitanie

Depuis sa création en 2010, LDNR a mijoté son chemin pour devenir un acteur incontournable de la formation professionnelle en région Occitanie.

Nos formations, concoctées avec soin pour s'adapter aux évolutions du marché du travail et aux besoins des entreprises, sont une recette éprouvée pour réussir.

Que ce soit en salle ou à distance, notre brigade de formateurs enseigne les meilleures méthodes et techniques, et partage les ingrédients secrets des pratiques professionnelles les plus efficaces.

L'objectif de ce livre de recettes est de présenter nos stagiaires de manière créative et savoureuse, pour susciter l'envie des recruteurs.

Chez LDNR, les moments de convivialité et de repas sont très importants. C'est pourquoi nos stagiaires ont décidé de partager leurs meilleures recettes, réparties en entrées, plats et desserts, pour ravir les papilles des lecteurs.

A



Cocktail Licorne [LDNR]

.....

..... Salade sucrée - salée [Mickaël]

..... Bricks viande hachée [Sid]

..... Courgettes en salade [Florine]

..... Salade landaise [Clément]

..... Côtelettes espagnoles [Maëva]



Pot-au-feu [Baptiste]

.....

Gratin dauphinois [Yann]

.....

Pâtes aux légumes [Léo]

.....

Tomates à la provençale [Caroline]

.....

Garbanzas [Robinson]

.....



..... Cookies moelleux [Cindy]

..... Panna cotta [Kaoutar]

..... Gâteau chocolat [Cédric]

..... Cake poire chocolat [Julien]

..... Tiramisu [Laurie]





1. Mettez tous les ingrédients dans un shaker.
2. Remplissez de glace et mélangez jusqu'à ce que vos doigts deviennent très froids.
3. Filtrez au tamis fin dans une coupe refroidie.
4. Décorez de cannelle moulue.



15 ml sirop de licorne



8 ml sirop de vanille



105 ml jus de
pamplemousse



1 blanc d'œuf



1 bâton de cannelle
+ cannelle moulue



A A

A

Mickaël PLICHARD



1. Coupez les pommes en 2 et ôtez le cœur. Coupez-les en lamelles puis en cubes.
2. Coupez le jambon en fines lamelles.
3. Coupez le fromage en petits cubes.
4. Dans un saladier, mélangez le tout.
5. Ajoutez un filet d'huile d'olive.
6. Salez, poivrez et servez.



3 pommes Granny
Smith



6 tranches de jambon
cru



150 gr de mimolette



huile d'olive, sel, poivre



A A

Sid KSOURI



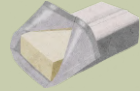
1. Assaisonnement de la viande : dans un saladier, mélangez la viande, l'huile, le persil haché, une cuillère à soupe de sel, 1 cuillère à café de poivre et 2 oignons grossièrement hachés.
2. Faites revenir la viande à la poêle avec un peu d'huile d'olive.
3. Lorsque la viande commence à cuire, ajoutez le dernier oignon haché.
4. Mélangez le fromage et la viande.
5. Garnissez les feuilles de bricks et les fermer (en rouleau ou en triangle),
6. Badigeonnez de jaune d'œuf.
7. Faites cuire à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile



2 cuillères à soupe
d'huile



Persil



Fromage frais



3 oignons



500g de viande hachée



10 feuilles de brick



A A



Florine PERABOUT



4 courgettes
3/4 citrons



Huile d'olive



pignons de pin



parmesan râpé



piment en poudre
(facultatif)

1. Lavez et épluchez les courgettes.
2. Râpez les courgettes dans la longueur (faire des spaghettis).
3. Pressez les citrons.
4. Mélangez les courgettes et le citron dans un récipient.
5. Laissez mariner au frais toute une nuit (soyez attentif au fait que toutes les courgettes baignent dans le jus de citron).
6. Le lendemain, rajoutez les pignons de pin, huile d'olive, parmesan, piment, sel, poivre à votre convenance.
7. Bonne dégustation !



A A A A

Clément GROSSELLE



1. Chauffez doucement les magrets et gésiers dans la graisse de canard.
2. Sur de grandes assiettes, faites un lit de salade avec du maïs.
3. Placez au centre une ou deux tranches de foie gras.
4. Disposez autour des tranches de tomate et 5/6 asperges blanches.
5. Assaisonnez de vinaigrette à l'huile de noix, vinaigre balsamique ou Xérès, sel et poivre.
6. Avant de servir, ajoutez 5 tranches de magret et 2 gésiers coupés.
7. Parsemez de pignons de pin et servez avec du pain.



8 tranches de foie gras
de canard
20 tranches de magret
de canard fumé
8 gésiers de canard



Pousses de salade



4 Tomates



20~25 Asperges



8 c. à soupe de maïs



4 c. à soupe de Pignons
de pin

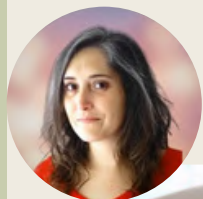


Vinaigrette



A

Maëva RODRIGUEZ



Attention, ceci est un régal



3 ou 4 poivrons



1 bocal d'anchois



une quinzaine d'olives
verte



1 gousse d'ail



huile d'olive et vinaigre
de vin
sel et poivre

1. Préchauffez le four à 180°
2. Faites griller les poivrons en les tournant de temps en temps. Temps de cuisson ~30min.
3. Pendant ce temps, hachez l'ail.
4. Coupez en petits morceaux les anchois.
5. Coupez les olives en 4.
6. Une fois les poivrons cuits et refroidis, enlevez la peau et coupez-les en lamelles.
7. Mélangez le tout avec de l'huile d'olive et du vinaigre de vin
8. Ajoutez sel, poivre à votre convenance

PS : Attention au sel, les anchois sont déjà salés.



A

Baptiste BIRET



250 g paleron de boeuf
250g plat de côtes
250 g jarret de boeuf
4 os à moelle



poireaux, carottes,
navets, 2 branches de
céleri

1. Lavez, épluchez tous les légumes, et coupez-les grossièrement.
2. Piquez l'oignon entier avec les clous de girofle.
3. Faites bouillir 3 litres d'eau, ajoutez tous les légumes, puis le bouquet garni, l'ail, sel, poivre puis la viande
4. Faites cuire le tout pendant environ 2 h 30 à 3 h, écumez de temps en temps.
5. 1 h avant la fin de la cuisson, ajoutez les os et appliquez du gros sel aux extrémités pour conserver leur moelle.
6. Égouttez les légumes et la viande, et servez bien chaud.



1 gousse d'ail, 1 oignon,
1 bouquet garni,
clous de girofle



A

A

Yann MERAUD



1 kg de
pommes de terre



50 cl de lait



100 g de crème fraîche



1 gousse d'ail



20 g de beurre



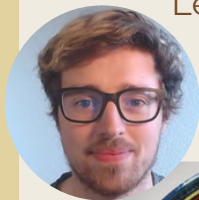
sel, poivre, muscade

1. Épluchez, lavez et essuyez les pommes de terre.
2. Disposez dans une casserole les patates tranchées en rondelles.
3. Pelez et coupez finement l'ail, puis l'ajouter avec les pommes de terre.
4. Versez le lait et la crème afin que les rondelles soient recouvertes.
5. Ajoutez sel, poivre et muscade.
6. Portez la casserole à ébullition, puis baissez le feu pour laisser cuire 10 m.
7. Beurrez un plat à gratin.
8. Transvasez le contenu de la casserole dans le plat.
9. Enfournez à 170 °C pendant 45 min.



X A

Léo GUETIN-MALEPRADE



1. Préparez un mélange de légumes
2. Mettez les légumes dans la poêle et faites revenir à feu moyen, puis doux avec un peu de sauce soja pendant 10 -20 min.
3. Mettez des tranches de poulet dans la poêle avec de l'huile et du paprika de chaque côté. Faites revenir à feu vif durant 5 min puis doux durant 10-15 min.
4. Faites cuire des pâtes
5. Sortez les pâtes et mélangez avec un peu de pesto.
6. Préparez une assiette avec une portion de chaque élément !



200g de poulet



250g de légumes



100g de tagliatelles



huile d'olive, sauce soja
et 2 cuillères à café de
pesto

*Je fais généralement 2
ou 3 portions d'un coup !
Idéal pour cuisiner
équilibré efficacement !*



A R A A

Caroline CASTERAS



1. Coupez les tomates en deux dans le sens de la largeur (veillez à retirer le pédoncule de la tomate).
2. Hachez finement le persil.
3. Coupez la gousse d'ail en minces lamelles.
4. Mélangez la chapelure, le persil, l'ail, le sel, le poivre et 2 cuillerées à dessert d'huile.
5. Versez ce mélange sur chaque moitié de tomate.
6. Dans un plat, disposez les tomates ainsi garnies et arrosez-les avec le restant d'huile.
7. Enfournez dans le four froid, laissez cuire 40 minutes à 200°C.



4 tomates bien fermes



1/3 de tasse de chapelure



12 branches de persil



1 gousse d'ail



1/4 de tasse d'huile



Sel et poivre



A A A

Robinson LHUILLIER



1. Épluchez et ciselez l'oignon et l'ail et coupez les pommes de terre en morceaux de taille moyenne.
2. Retirez la peau du chorizo et coupez-le en rondelles d'épaisseurs variables.
3. Faites fondre l'oignon et l'ail avec l'huile dans une poêle ou une cocotte.
4. Ajoutez le chorizo, mélanger et faire revenir quelques minutes.
5. Ajoutez le concentré de tomate, les pommes de terre et les pois chiches, bien mélanger et recouvrir de bouillon.
6. Couvrez et laissez cuire à feu moyen pendant au moins 30min.
7. Prélevez une louche de préparation, et la mixer avant de la réincorporer.
8. Saupoudrez de persil haché et servez.



1 chorizo (fort de préférence)



400g de pois chiches



3/4 pommes de terre



2 c.s de concentré de tomate



1 gros oignon et
2 gousses d'ail



2 c.s d'huile d'olive



500 mL de bouillon



Persil



Cindy HERMILLON



15 cookies

1. Faites fondre le beurre.
2. Dans un saladier, mélangez la farine, les sucres, le sel et la levure.
3. Ajoutez l'œuf battu et le miel au beurre fondu, mélangez.
4. Incorporez ce mélange à la préparation sèche.
5. Ajoutez vos pépites de chocolat.
6. Préchauffez le four à 220°C (thermostat 7-8).
7. Façonnez des cookies d'environ 10cm de diamètre et disposez-les espacés sur une plaque de cuisson.
8. Enfournez 9 à 11 minutes selon la texture désirée.



200 g de chocolat



125 g de beurre doux



250 g de farine



70 g de sucre de canne
roux



1 sachet de sucre vanillé



1 pincée de sel



1/2 sachet de levure



1 œuf



2 cuillères à café de miel



A A A

Kaoutar LAABID



400g de crème liquide
(30% min)



200ml de lait



60g de sucre



1 sachet de sucre vanillé

1. Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans de l'eau froide.
2. Faites chauffer la crème, le lait, le sucre et la vanille. Une fois le mélange chaud, retirez du feu et incorporez la gélatine (essorée) puis mélangez le tout.
3. Versez dans des verrines en laissant suffisamment d'espace pour ajouter du coulis et réserver au frais.
4. Mixez le fruit de votre choix (mangue, fraise, framboise....) avec le sucre.
5. Versez le coulis sur la crème prise.
6. Réservez au frais le temps que le coulis refroidisse.

Votre panna cotta est prête. Dégustez !!



6g de gélatine

Pour le coulis:



Fruits aux choix
Sucre selon goût



A A A

Cédric ROBERT



1. Préchauffez le four à 180 °C (therm.6).
2. Faites fondre le chocolat.
3. Ajoutez le beurre et mélanger.
4. Dans un saladier, mélangez le sucre et les jaunes d'œufs puis la farine.
5. Ajoutez la levure et versez le chocolat fondu puis mélangez.
6. Incorporez dans la pâte les blancs en neige.
7. Versez la préparation dans un moule beurré (de préférence rond).
8. Faites cuire 30 min.

Le petit + : vous pouvez également rajouter de la noix de coco dans votre préparation.



200 g de chocolat



4 oeufs



150 g de sucre



80 g de farine



50 g de beurre



1 sachet de levure



A

A

Julien ANGLADE



1. Mélangez la farine, les œufs, le sucre, le beurre fondu et la poudre d'amande.
2. Coupez les poires en petits dés et mélangez-les à la pâte.
3. Incorporez les pépites de chocolat et la levure.
4. Versez dans un moule à cake beurré.
5. Faites cuire 10 min dans un four chaud à 200°C puis 30 min à 180°C.
6. Laissez refroidir et régalez vous !



150 g de farine



3 œufs



100 g de sucre



150 g de beurre doux



50 g de poudre d'amande



820 g de poires en conserve



100 g de pépites de chocolat noir



1 sachet de levure



A

Laurie GASC



3 oeufs (très frais)



60gr de sucre



250gr de mascarpone



environ 20 biscuits à la
cuillère



25cl de café fort



cacao amer en poudre



1/2 bouchon
d'Amaretto
ou Marsala (facultatif)

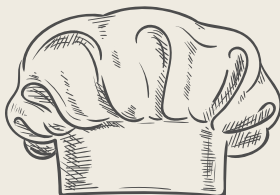
1. Séparez le blanc du jaune des œufs et blanchissez le sucre avec le jaune.
2. Ajoutez le mascarpone et mélangez délicatement du haut vers le bas.
3. Battez les blancs en neige, incorporez-les à la crème délicatement.
4. Mélangez l'alcool au café (facultatif). Trempez les biscuits rapidement sans les imbiber totalement.
5. Placez une première couche de biscuits au fond d'un plat.
6. Couvrez avec la moitié de la crème mascarpone puis à nouveau des biscuits et pour terminer l'autre moitié de la crème.
7. Placez au frigo minimum 12h, avant de servir, saupoudrez de cacao.





A A
A

Ils sont validés par la brigade LDNR



La distance Nous Rapproche

**Centre de formation au numérique en
Occitanie**



05 61 00 14 85

WWW.LDNR.FR

Buoparc 2, 150 Rue de la Découverte, 31670 Labège