



## Règlement du concours de cuisine 2020

### Création d'une recette de Buddha Bowl

#### *Article 1 : L'organisateur*

Le Crous a pour objectif d'aider les étudiants dans leur quotidien, en améliorant leurs conditions de vie et de travail, et en les accompagnant dans leurs projets. Il assure différentes missions, d'accueil, d'aides financières (bourses d'enseignement supérieur), d'action sociale, de logement, de restauration et de soutien aux initiatives étudiantes.

#### *Article 2 : Les participants*

Ce concours est ouvert gratuitement à tous les étudiants-es de l'académie de Poitiers. Il est expressément interdit aux personnes directement associées à l'organisation, à la conduite et aux commanditaires du concours, de même qu'aux juges et aux membres de leurs familles de participer au concours. La participation au concours est individuelle.

#### *Article 3 : Inscriptions :*

Les inscriptions au concours sont ouvertes du 06/02/2020 au 28/02/2020.

Pour participer au concours, l'étudiant-e devra télécharger le formulaire d'inscription, le présent règlement ainsi que l'autorisation de droit à l'image sur le site internet du Crous [www.crous-poitiers.fr](http://www.crous-poitiers.fr) .

Le-la signataire y déclarera, entre autre, être l'auteur-e de la recette et avoir pris connaissance du présent règlement.

Il-elle devra joindre une photo de sa recette. La version de sa recette sera laissée à la propriété des organisateurs à l'issue du concours, que la recette ait été sélectionnée ou non.

La recette du gagnant sera mise à la carte des cafétérias du Crous de Poitiers.

L'envoi des recettes en courrier recommandé avec accusé de réception n'est pas exigé, cependant les organisateurs déclinent toute responsabilité en cas de vols, pertes ou dommages causés au document donné. Les organisateurs ne sauront être rendus responsables des retards et des pertes d'envois du fait des services postaux, des sociétés de livraison ou de leur disparition résultant d'un cas fortuit ou de force majeure ou du fait d'un tiers. Les projets devront être réceptionnés avant le 28/02/2020 à minuit, cachet de la poste ou date du mail faisant foi, ou dossier à déposer à l'adresse suivante :

Poccus  
Service communication  
Magali Moreau  
3, rue de la Devinière BP 629 86022 Poitiers cedex  
[magali.moreau@crous-poitiers.fr](mailto:magali.moreau@crous-poitiers.fr)



#### *Article 4 : Consignes techniques pour la phase de sélection:*

Chaque participant·e doit réaliser une recette originale respectant ces critères :

- Elle doit être adaptée à la vente en cafétéria du Crous.
- Elle doit être végétale à 100%.
- Elle doit respecter les principes de l'équilibre alimentaire.
- Elle ne doit pas dépasser 1.50€ de coût matière (cf annexe panier).

Les participants·es doivent être disponibles pour recréer leur recette le 18/03/2020, un justificatif d'absence pourra être fourni sur demande.

#### *Article 5 : Le jury :*

La présélection des recettes sera effectuée par le Crous et aura lieu entre le 02/03/2020 et le 05/03/2020 et sélectionnera 3 candidats·es qui participeront à la finale de 18/03/2020. Les 3 candidats·es retenus·es seront informé·es par téléphone et /ou mail. Tous les participants·es non-retenus seront informés par mail.

La finale se déroulera le 18/03/2020 au Restaurant Universitaire Rabelais à Poitiers à l'occasion du « défi culinaire végétal » organisé au sein de cet établissement. Les lauréats·es présenteront leurs recettes de Buddha Bowl à un jury composé d'étudiants·es, de professionnels·les de la restauration universitaire, de professionnels·les en santé publique et de professionnels·les de la cuisine.

Critères de classement du Jury :

- Aspect
- Equilibre nutritionnel (présence d'au moins une légumineuse, d'un féculent et d'un légume)
- Qualités organoleptiques (goût)

#### *Article 6 : Durée de l'épreuve :*

Le temps d'épreuve de l'assemblage du Buddha Bowl sera de 45mn (heure de passage à définir). Les cuissons des légumineuses, féculents et légumes seront faites en amont par l'équipe du Restaurant Universitaire Rabelais.

#### *Article 7 : Les prix :*

Des prix seront attribués aux meilleures recettes :

- 1<sup>er</sup> prix: **Robot ménager**, tablier, un panier de fruits et légumes frais, livre de cuisine, Goodies divers.
- 2<sup>ème</sup> prix : **Blender**, tablier, un panier de fruits et légumes frais, livre de cuisine, Goodies divers
- 3<sup>ème</sup> prix : **Mixer plongeant**, tablier, un panier de fruits et légumes frais, livre de cuisine, Goodies divers.

Les organisateurs se réservent le droit de modifier la nature et la valeur des prix en cas de nécessité.

La remise des prix aura lieu le 18/03/2020 après la délibération du jury.



#### *Article 8 : Cession des droits*

Les candidats·es participant à la finale, devront autoriser les organisateurs à filmer et photographier leur prestation et à en reproduire et diffuser les supports.

#### *Article 9 : Œuvre originale :*

Tout participant·e s'engage à faire parvenir aux organisateurs une recette dont il est lui-même l'auteur·e et qui n'a pas été primée dans un autre concours. Aucun plagiat ne sera accepté.

Au cas où les organisateurs récompenseraient la recette d'un participant·e dont il n'est pas l'auteur·e, et si l'auteur·e véritable se manifestait et se retournait contre les organisateurs, celui-ci se réserve le droit de se retourner à son tour contre le·la participant·e.

#### *Article 10 : Droit d'annulation*

Les organisateurs se réservent le droit d'annuler le concours.

#### *Article 11 :*

Les informations nominatives recueillies dans le cadre du présent concours sont traitées conformément à la loi du 6 janvier 1978 modifiée, relative à l'informatique, aux fichiers et aux libertés.

Les participants·es sont informés·es que les données à caractère personnel les concernant sont enregistrées dans le cadre de ce concours et sont nécessaires à la prise en compte de leur participation selon les modalités du présent règlement.

Conformément à la loi Informatique et Libertés, les participants·es disposent d'un droit d'accès, de rectification et d'opposition à l'ensemble des données les concernant.

#### *Article 12 :*

La participation à ce concours implique le plein accord des concurrents·es à l'acceptation du présent règlement et aux décisions concernant tout aspect de ce concours, qui seront définitives et exécutoires. Le non respect du règlement entraîne l'annulation de la candidature.

Toute contestation relative à l'interprétation ou à l'application du présent règlement sera tranchée par les organisateurs dans l'esprit qui a prévalu à la conception de l'opération.

Fait en deux exemplaires  
A Poitiers le 31/01/2020

Vu et pris connaissance  
Le candidat

La Directrice Générale du Crous  
Mariannig HALL



## Fiche de Candidature

*Coller ici votre  
photo d'identité*

Nom:	Prénom :
Date de naissance :	Lieu de naissance :
Adresse :	
Téléphone mobile :	
Adresse mail :	
Filière et années d'études (UFR, école, lieu) :	



Vos Motivations :

Vos expériences culinaires :



## Fiche technique

Nom de la recette :		
Nombre de portion : 10	Coût matière par personne: <b>calculé par le jury</b>	
Ingrédients :	Les ingrédients sont à renseigner dans le bon d'économat ci-après joint.	
Progression de la recette :		



## Fiche technique

Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix total
<b>Légumineuses</b>				
Lentilles	kg		5,76€	
Pois chiche	kg		7,58€	
Fèves	kg		2,71€	
Haricots rouges	kg		3,31€	
Petits cassé	kg		4,83€	
<b>Céréales</b>				
Quinoa	Kg		10,60€	
Riz	Kg		4,30€	
Riz complet	Kg		2,60€	
Orge perlé	kg		4,50€	
Epeautre	kg		2,76€	
Boulgour	kg		5,66€	
Semoule	kg		3,60€	
<b>Oléagineux</b>				
Cerneaux de noix	kg		5,092€	
Amandes effilées	kg		7,53€	
Noisettes	kg		6,40€	
Graine de sésame	kg		3,40€	
Pignon de pin	kg		32,76€	
<b>Légumes et fruits</b>				
Concombre	Kg		5,70€	
Tomate	Kg		1,05€	
Tomate cerise	Kg		2,84€	
Chou-fleur	kg		8,41€	
Brocolis	kg		1,14€	
Courgette	kg		1,26€	
Avocat	pièce		0,63€	
Champignon de Paris	kg		1,98€	
Carotte	kg		0,41€	
Oignon rouge	kg		0,68€	
Poivron rouge	kg		1,56€	
Betterave rouge crue	kg		1,04€	
Chou rouge	Kg		0,68€	
Chou blanc	kg		0,68€	
Radis	botte		0,72€	
Salade batavia	pièce		0,70€	
Mâche verte barquette 150gr	pièce		0,90€	
Pousse d'épinards	kg		8,97€	
Echalotes	kg		1,05€	
Haricots vert	kg		1.21€	



Produits	Unité	Quantité	Prix Unitaire	Prix total
<b>Légumes et fruits</b>				
Maïs	kg		2,57€	
Pomme choupette	kg		1,05€	
Poire Comice	Kg		1,21€	
Kiwi	pièce		0,21€	
Grenade	Kg		1,16€	
Orange Naveline	kg		0,82€	
Ananas	kg		1,10€	
Mangue	kg		3,16€	
<b>Herbes fraîches</b>				
Menthe	bouquet		0,74€	
Coriandre	bouquet		0,74€	
Persil	kg		2,44€	
Basilic	bouquet		0,74€	
Ciboulette	bouquet		0,74€	
Germe de radis	kg		40,09€	
<b>Epices et condiments</b>				
Gingembre	kg		2,42€	
Pâte de curry vert	kg		3,71€	
Piment d'Espelette 50gr	pièce		6,83€	
Raifort râpé 200gr	boîte		1,28€	
Curcuma 250gr	boîte		3,17€	
Paprika 400gr	sachet		3,06€	
Cannelle 350gr	boîte		2,38€	
Curry 440gr	boîte		4,13€	
Huile d'olive extra vierge Litre	bouteille		4,63€	
Huile de sésame 50cl	bouteille		4,51€	
Huile de noix 50cl	bouteille		4,06€	
Vinaigre balsamique Modène IGP Litre	bouteille		2,63€	
Vinaigre de cidre Litre	bouteille		1,60€	
Vinaigre framboise 50cl	bouteille		1,31€	
Vinaigre de Xérès Litre	bouteille		2,00€	
Miel fleur liquide	kg		4,19€	
Moutarde	kg		0,91€	
Moutarde à l'ancienne	kg		1,24€	
Oignons frits 500gr	sachet		1,64€	
Sel fin	kg		0,21€	
Poivre gris moulu	kg		6,21€	

**Une aide peut être apportée par un Chef d'un Restaurant Universitaire pour compléter la fiche technique et la fiche du panier**





# Mémo

Dossier à déposer avant le 28/02/2020

- Fiche de candidature
- Fiche technique
- Fiche panier
- Autorisation de droit à l'image

Sélection entre le 03 et le 05/03/2020

Finale le 18/03/2020

## C'est quoi le Buddha Bowl ?

Pour réussir son *Buddha Bowl*, il suffit de respecter les règles suivantes:

Le but est simple : dans un grand bol, on associe divers ingrédients pour faire le **plein d'énergie** et se **remplir l'estomac sainement!**

Ce qui définit un Buddha Bowl en réalité, c'est un mélange en **petites portions de plusieurs éléments**, eux-mêmes ayant une préparation spécifique. Et ce, afin de **varier son alimentation**.

Pour que votre buddha Bowl soit vraiment parfait il doit contenir :

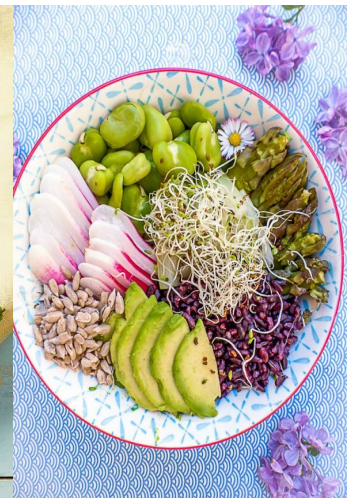
1. Des **légumineuses** et des **protéines végétales** par exemple des lentilles, haricots rouges, pâtes, pois chiche, semoule, quinoa, avoine, tofu, tempeh, edamame, arachides, amandes, ... Vous pouvez bien sûr combiner plusieurs sources de protéines dans le même bol.
2. Des **Légumes / fruits crus ou cuits**, il faut en mettre généreusement, votre bol devrait rempli au 2/3 de légumes le mieux est de se faire plaisir et de varier les couleurs, laissez libre court à votre imagination !
3. **Céréales**: Le 1/3 restant dans le bol doit être rempli par une combinaison de céréales et de protéines. Optez pour des produits céréaliers à grains entiers. Le riz complet et le quinoa sont les céréales les plus fréquemment utilisées dans les bols du dragon, mais n'hésitez pas à sortir des sentiers battus et à essayer l'orge, le millet, le sarrasin, etc.
4. Des **oléagineux croquants** comme par exemple des amandes, noix, noisettes, graines de sésames ou de lin, pignon de pin...
5. **Textures et couleurs**: Pour que votre Buddha Bowl soit aussi appétissant que possible, assurez-vous d'avoir une variété de couleurs et de texture dans votre bol. Combiner des aliments crus et cuits est une excellente façon d'avoir différentes textures. Pour ajouter du croquant, n'oubliez pas les oléagineux, nature ou grillés, entiers ou concassés: amandes, noix de cajou, noisettes, noix, pécan, noix du Brésil, graines de sésame, lin ou chia, etc.
6. **Vinaigrette**: Vous pouvez utiliser n'importe quelle vinaigrette, elle permettra de lier les ingrédients entre eux et de rehausser le goût du mélange. Les puristes pourront essayer la vinaigrette à base de levure alimentaire, qui a un goût très particulier de

noisette et de fromage. La levure alimentaire en flocons se trouve dans tous les magasins d'alimentation naturelle et il suffit d'en ajouter à votre vinaigrette pour lui conférer ce goût si particulier des *Buddha Bowl*. La levure alimentaire est riche en vitamines du complexe B, elle a donc un apport nutritionnel intéressant pour les personnes végétariennes.

7. **Présentation:** Pour un résultat qui fasse saliver, n'hésitez pas à rajouter des ingrédients pour la décoration: mini-pousses, herbes fraîches (menthe, coriandre ...), noix (arachides, amandes ...) ou des graines (de sésame ...). Et pour vivre l'expérience complète, utilisez un joli bol et mangez avec des baguettes.

En résumé le buddha Bowl n'a que des avantages :

- Il est facile à préparer
- C'est un plat complet, équilibré et nourrissant
- Il est rassasiant
- Les recettes sont variées et personnalisables !





## Autorisation d'exploitation de l'image

Le Service Communication et Culture du Crous, représenté par M. Arnaud Vinet, son responsable,

### Est autorisé par

Prénom

Nom

Né (e) le

Âge

Fonction/Statut

Adresse



**A exploiter tout ou partie de votre image** pour toutes les publications, sur tous supports digitaux et non marchands.

En contrepartie, le Crous s'interdit expressément et ce, quel que soit le support, de procéder à une exploitation à caractère sectaire, pornographique, raciste ou xénophobe, susceptible de porter atteinte à la vie privée et la réputation du signataire.

Le Crous peut vous adresser l'image concernée sur simple demande.

Les éventuels litiges nés de l'interprétation ou de l'exécution des clauses présentes, pourront relever de la compétence juridictionnelle concernée.

*Je confirme me reconnaître entièrement rempli de mes droits et m'engage à ne prétendre à aucune rémunération pour l'exploitation des droits visés aux présentes.*

*Je soussigné(e), atteste être majeur (e) et autoriser le Crous, à exploiter mon image dans les termes précités.*

Lu et approuvé, le