



RECETTES DE LA CHRONIQUE DE GOURMANDISE - 2016

Recette de la salade d'endives de terre à l'huile essentielle de citron



proposée par Planète Aroma, porteur de projet sur le Valenciennois

Pour 4 personnes, que faut-il ?

- ✓ 1,2 kg d'endives de terre
- ✓ 1 échalote
- ✓ Persil, ciboulette
- ✓ 3 gouttes d'huile essentielle bio de citron (selon le goût, ajouter ou retirer une goutte, mais attention, l'huile essentielle étant très concentrée, gare à la surdose !)
- ✓ Sel, poivre
- ✓ Pour la vinaigrette : 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de noix et 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès ou de cidre

Comment faire ?

- Nettoyer, effeuiller et retirer le cœur de l'endive pour limiter l'amertume.
- Couper les feuilles en fines lamelles.
- Mettre le tout dans un récipient. Ajouter l'échalote coupée en morceau, le persil et la ciboulette. Saler et poivrer selon le goût.

- Pour la vinaigrette : dans un récipient, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou d'huile de noix et 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès ou de cidre. Y ajouter 3 gouttes d'huile essentielle de citron.
- Mélanger le tout avec les feuilles d'endives précédemment préparées.- Servir.

Recette du confit d'endives



proposé par *Brigitte MIEYEVILLE - Chambres et table d'hôtes « Entre deux nos » à Hergnies*

Que faut-il ?

- ✓ 3 kg d'endives crues
- ✓ Un peu de beurre
- ✓ 1 kg de sucre ou de cassonade
- ✓ Un peu d'agar agar
- ✓ 1 c à s de chicorée liquide (facultatif)

Comment faire ?

- faire fondre dans un peu de beurre jusqu'à ce qu'elles deviennent translucides.
- Les égoutter.
- Couper les endives en fins morceaux.
- Les remettre dans la sauteuse avec 1kg de sucre à confiture (ou cassonade).
- Faire monter en ébullition et laisser cuire pendant 1/4h.
- Mixer le tout et ajouter un peu d'agar agar si trop liquide.
- Mettre la moitié de ce confit en pot pour le confit naturel.
- Dans le reste du confit, ajouter 1 cuillère à soupe de chicorée liquide (si vous souhaitez endive chicorée, couleur un peu plus brune).
- Mettre en pot sans oublier de les retourner. Régalez-vous !

Régalez-vous !

Recette de la soupe d'endives



*Proposée par André et Claudine DEFRANCE, producteurs d'endives de pleine terre
Marquée Parc et de fraises de pleine terre à Landas*

Pour 4 personnes, que faut-il ?

- ✓ un peu de blanc de poireaux
- ✓ 1 kg d'endives
- ✓ du fonds de volaille
- ✓ 1 ou 2 pommes de terre
- ✓ un peu de beurre
- ✓ de la crème fraîche

- ✓ sel et poivre

Comment faire ?

- Faire fondre un peu de beurre, y faire dorer le blanc de poireau
- Ajouter les endives coupées en morceaux
- Quand tout est bien doré, ajouter environ 1.5l d'eau ainsi que les pommes de terre
- Ajouter le fonds de volaille, saler, poivrer et laisser cuire à feu doux 30 à 45 minutes
- Mixer en fin de cuisson
- Ajouter un peu de crème fraîche épaisse.

Régalez-vous !

Recette du velouté d'asperges



Que faut-il ?

- ✓ 500gr d'asperges
- ✓ 3 pommes de terre
- ✓ 1 jaune d'œuf
- ✓ 20cl de crème fraîche
- ✓ 1l d'eau
- ✓ Des croûtons frits
- ✓ Poivre du moulin, sel

Comment faire ?

- Eplucher les asperges avec un couteau économe. Les couper en morceaux en gardant les pointes.
- Eplucher les pommes de terre en petits dés.
- Faire bouillir l'eau. Y ajouter les pommes de terre et les morceaux d'asperges, sans les pointes. Saler.
- Faire mijoter pendant 35 min
- Lorsque le potage est cuit, le passer au mixeur pour obtenir un potage velouté.
- Ajouter les pointes d'asperges et laisser cuire 10 min.
- Battre le jaune d'œuf avec la crème fraîche. Saler légèrement et poivrer au moulin.
- Verser ce mélange dans le velouté. Chauffer un peu sans faire bouillir.
- Servir avec des croûtons frits.

Régalez-vous !

Confiture de fraises



Miss Tartine

Que faut-il ?

- ✓ 1,2 kg de fraises cueillies au jardin ou achetées auprès d'un producteur local
- ✓ 1 kg de sucre à confiture (qui contient de la pectine naturelle et permet une cuisson rapide)

Comment faire ?

- Dans une casserole, couper les fraises en morceaux. Les recouvrir de sucre et laisser macérer jusqu'à ce que le sucre se liquéfie.
- Sur feu vif, porter la préparation à ébullition pendant 5 minutes sans cesser de remuer.
- Remplir un pot de confiture (passé au préalable dans l'eau bouillante). Retourner le pot pour créer un vide d'air. Patienter une quinzaine de jours.
- Déguster. Une fois ouverte, conserver la confiture au frigo.

Régalez-vous !

Recette de la Tartelette aux fraises



Table d'hôtes entre deux nos à Hergnies

Que faut-il ?

- ✓ 500 gr fraises
- ✓ 125 gr sucre
- ✓ 125 gr beurre
- ✓ 250 gr farine
- ✓ 1 œuf
- ✓ Gelée de groseille

Comment faire ?

- Pour la pâte sablée, travailler le sucre et l'œuf pour faire blanchir le mélange.
- Ajouter la farine et le beurre en petits morceaux. Pétrir et en faire une boule avant d'étaler la pâte dans un moule.
- Piquer et faire cuire 20 min à 180°C (Th. 6)
- Une fois cuite et refroidie, enduire la pâte de gelée de groseille et déposer 4 raises.

Régalez-vous !

Recette de la soupe estivale



Paniers solidaires de Beuvrages

Que faut-il ?

- ✓ 3 courgettes
- ✓ 1 petit oignon
- ✓ 5 carottes
- ✓ Un peu d'ail
- ✓ 2 feuilles de blettes
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Une branche de thym

Comment faire ?

- Couper les courgettes en petits morceaux. Laver, éplucher les carottes et les couper en petits morceaux. Couper les feuilles de blettes. Eplucher l'ail et l'oignon.
- Mettre l'ensemble des légumes coupés recouverts d'eau dans un autocuiseur ou une cocotte minute.
- Ajouter le sel, le poivre et le thym.
- Laisser cuire en ajoutant de l'eau si nécessaire.
- Mixer le tout en enlevant au préalable la branche de thym.

Servir chaud.

Régalez-vous !

Soupe de Potiron



Que faut-il ?
(pour 4 personnes)

- ✓ 1,5 kg de potiron
- ✓ 1 oignon
- ✓ 30 g de beurre
- ✓ 30 cl de lait
- ✓ 75 cl d'eau
- ✓ 2 c. à soupe de crème fraîche
- ✓ Persil
- ✓ Coriandre moulue
- ✓ Quelques grains de riz
- ✓ Sel et poivre

Préparation

Coupez en gros dès le potiron après l'avoir épluché et ôté les graines et fibres. Epluchez et émincez l'oignon. Pelez la tomate et coupez-la en gros morceaux. Faites rissoler l'oignon dans une cocotte avec le beurre et un peu d'huile. Ajoutez le riz et laissez cuire jusqu'à ce que les grains deviennent transparents. Ajoutez les morceaux de tomate et remuez. Puis, ajoutez les morceaux de potiron, salez, poivrez et ajoutez la coriandre moulue. Mélangez bien. Arrosez avec le lait et remuez. Mouillez avec l'eau, le potiron doit être complètement recouvert. Couvrez et laissez cuire 30 min. Passez au mixeur. Avant de servir, ajoutez la crème fraîche et un peu de persil finement haché. Salez et poivrez. Bon Appétit !

Régalez-vous !

Pain perdu à la marmelade d'endives de terre



Que faut-il ?

- ✓ 1 endive
- ✓ 10 cl de lait
- ✓ 10 cl de crème fraîche
- ✓ 2 c. à soupe de sucre semoule
- ✓ 1c. à soupe de miel
- ✓ Tranches de pain perdu
- ✓ 1 œuf

Préparation

Coupez une endive très finement. Préparez dans une poêle le lait et la crème fraîche. Ajoutez le sucre semoule, le miel et l'endive. Laissez réduire à feu doux pendant 15 à 20 mn . Trempez les tranches de pain perdu dans du lait puis dans un mélange composé d'un œuf entier et de lait. Cuisez le pain perdu à la poêle et disposez dessus une couche de marmelade ainsi que de la cassonade. Vous pouvez également y ajouter une boule de glace au spéculoos.

Régalez-vous !

Tarte aux navets et au miel



Que faut-il ?

- ✓ Ingrédients (pour 6 personnes)
- ✓ 200g de navets
- ✓ une pâte brisée
- ✓ 30 g de fromage de chèvre
- ✓ bacon ou jambon fumé
- ✓ 3c. à soupe de miel
- ✓ thym
- ✓ poivre
- ✓ huile d'olive

Epluchez les navets, coupez-les en rondelles et faites -les cuire dans l'eau bouillante pendant 10 mn.

Versez 2 cuillères à soupe de miel dans une poêle, parsemez de thym, étalez les rondelles de navets et nappez-les avec le reste du miel.

Laissez cuire à feu doux pendant 10 mn en les retournant de temps à autre. Finissez en les faisant dorer 5mn à feu plus vif.

Étalez la pâte dans le moule, disposez les navets dessus, ajoutez un peu de thym, le fromage coupé en lamelles et un peu de bacon ou jambon fumé.

Cuisson : environ 25 mn à 180°C (Th. 6)

Régalez-vous !

CRUMBLE DU CH'NORD



Que Faut-il ?

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- ✓ 3 pommes
- ✓ 3 poires
- ✓ 4 tranches de pain d'épices
- ✓ 10 spéculoos
- ✓ 200 g de beurre
- ✓ 100 g de farine

Faites légèrement griller le pain d'épices et émiettez les spéculoos. Mélangez avec la farine. Ajoutez le beurre ramolli et mélangez jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse. Coupez les pommes et les poires en petits morceaux. Disposez-les dans un plat puis recouvrez-les de la pâte sans tasser.

Temps de cuisson : Enfournez 20 mn à 180° C.

Servez froid ou tiède, nature ou avec de la glace vanille ou de la crème anglaise

Régalez-vous !