



Mes recettes de
Cuisine
des Hauts-de-France



COMITÉ DE PROMOTION
CHAMBRE D'AGRICULTURE
HAUTS-DE-FRANCE

Gastronomie
Hauts-de-France



Sommaire

AU FILS DES SAISONS	04
MANGER LOCAL	06
SAVOIR LIRE LES ÉTIQUETTES	08
ENTRÉES	10
PLATS	16
DESSERTS	24
AUTRES RECETTES	30
LEXIQUE	31

Bienvenue en Hauts-de-France



Toute l'année, les Hauts-de-France se cuisinent ! Notre patrimoine gastronomique est d'une grande richesse et nos produits issus de notre terroir goûteux et savoureux. Pour te surprendre et te faire découvrir ces produits, des chefs passionnés des quatre coins de la région ont élaboré 20 recettes.

20 recettes, tantôt salées, tantôt sucrées, inédites sous le format d'une entrée, d'un plat ou d'un dessert. Des recettes imaginées pour que tu les cuisines en famille en fonction des produits disponibles en saison. Certaines peuvent te sembler plus longues ou compliquées à réaliser. Qu'importe ! Regarde le lexique (p.31) et le niveau de difficulté indiqué par les toques 👨‍🍳. Fais-toi accompagner d'un adulte, soit inventif et curieux, amuse-toi à les tester et à les cuisiner. Prends ton temps. Tu vas te régaler !

Tu découvriras au fil de ces pages que les chefs puisent leur créativité grâce à une rencontre avec un produit ou un producteur proche de son restaurant. Ou parfois en s'inspirant de leurs souvenirs gustatifs teintés d'enfance comme le goût du spéculoos. Tu auras aussi un aperçu, au fil des saisons, des produits régionaux et des endroits où les trouver comme apprendre à décrypter les étiquettes. Alors enfile ton tablier, comme Alice et Théo nos mascottes, et deviens un vrai petit chef !

Prêts pour tenter l'aventure et épater ta famille ou tes amis ?

LÉGENDE

NOMBRE DE PERSONNES	TEMPS DE PRÉPARATION	TEMPS DE CUISSON	TEMPS DE REPOS
GRAINE DE P'TIT CHEF	P'TIT CHEF EN DEVENIR	SUPER P'TIT CHEF	

Humm...

Que de spécialités culinaires salées comme sucrées à découvrir et à déguster en région ! Certaines très anciennes remontent au moyen-âge et sont encore mises en avant et fêtées chaque année. Une belle fierté régionale !

La chicorée
Elle a été découverte par les Egyptiens il y a 2 000 ans ! On la consomme dans le nord dès 1806 à cause du blocus de Napoléon sur le café provenant d'Angleterre.

Les bonbons
Dans le Nord, on n'a jamais eu de dent contre les bonbons. Qu'il s'agisse de pastilles du mineur, de babeluttas, de chiques ou de bêtises de Cambrai.

Le rollot
Qui l'eut cru ? Le rollot ne date pas d'hier et était le fromage royal de Louis XIV !

Les fruits & légumes
On touche le haut du panier ! Nous sommes N°1 mondial en production d'endives, N°1 européen en pommes de terre et N°1 français des choux de Bruxelles, cornichons, petits pois et haricots verts.

Produits laitiers
1 yaourt sur 5 est produit dans les Hauts-de-France
3 bouteilles de lait et 3 glaces sur 10.

L'agneau
L'agneau AOP* des Prés-salés de la baie de Somme aime pâturer dans une zone naturelle protégée de la Baie de Somme.
*Appellation d'Origine Protégée

À chaque saison, ses produits !

Les produits frais et locaux sont bien meilleurs. Au fil des saisons, les produits sont très divers : légumes et fruits, viandes, poissons et produits laitiers comme les fromages... Tous vont te permettre de manger équilibré et t'aider à grandir, tout en te faisant plaisir.



PRINTEMPS RADIS, CAROTTES, NAVETS, ÉCHALOTES, ASPERGES, SOLES, SALICORNES DE LA BAIE DE SOMME, CRESSON, OIGNONS, BŪCHES DE CHÈVRE, BEURRE, ŒUFS.



ÉTÉ CONCOMBRES, PETITS POIS, POMMES DE TERRE NOUVELLES, HARICOTS VERTS, SALADES, CHOUX-FLEURS DE SAINT-OMER, FRAISES, JUS DE POMMES, POTJEVLESCH, VIANDES À GRILLER, RHUBARBE.

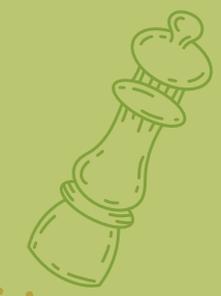


AUTOMNE MOULES, POTIRONS, AIL FUMÉ D'ARLEUX, BROCOLIS, HARENGS, CÉLERIS-RAVE, POIRES, POMMES, POMMES DE TERRE BINTJE, POMMES DE TERRE ROSEVAL, ENDIVES, HARICOTS DE SOISSONS, LINGOTS DU NORD, BOULETTE D'AVESNES, MONT DES CAT, ROLLOT, MIMOLETTE, MAROILLES.



HIVER COQUILLES SAINT-JACQUES, BARBE DE CAPUCIN, POIREAUX, CHOUX DE BRUXELLES, TOPINAMBOURS, PISSENLITS BLANCS, GÂTEAUX BATTUS, COQUILLES DE NOËL, GAUFRES, MIEL DE TILLEUL DE PICARDIE, MACARONS D'AMIENS, VOLAILLES, LUCULLUS DE VALENCIENNES.

Au fil des saisons, mets du fun dans ton assiette !



Joue avec la présentation et la préparation des plats. Quand l'assiette est colorée, elle est plus gourmande ! Et quelle fierté de dire « C'est moi qui l'ai fait ».

C'est moi qui l'ai fait !

Fais-toi plaisir !

Tu as besoin d'un régime équilibré chaque jour composé de légumes et fruits, de produits laitiers, de féculents et céréales et d'aliments protéinés (viande, poisson, œufs).

Tu apprécies peu les légumes ? La purée est une façon différente de les manger. Tu peux aussi en mettre sur une pâte à pizza, ou sur une tarte ou en gratin.

Vive la purée !

J'aime quand ça bouge !

Pour varier les goûts et les plaisirs, alterne la viande, la volaille, le poisson, les œufs et les légumes secs (comme les lentilles, haricots, pois chiches... au moins deux fois par semaine).

Mollo sur le sel. Il est recommandé de réduire le sel en cuisinant et à table.

Fais attention !

Limite ta consommation de sucre, surtout présent dans les boissons sucrées et les produits transformés. Privilégie un fruit frais ou à coque (noix, noisettes).





Où trouver les produits de ta région ?

Pour remplir ton panier de produits régionaux et de saison, tu peux faire tes achats dans de nombreux points de vente.



Privilège les circuits courts et les produits de saison



SUR LE MARCHÉ

Légumes et fruits, viandes et charcuterie, fromages, beurre, poisson... on trouve tous les produits frais sur les étals des marchés.



EN BOUTIQUE

Des commerçants de proximité passionnés valorisent la gastronomie régionale et le savoir-faire des producteurs et des artisans de la région. Suis le logo "Les Boutiques de nos terroirs – Ici produits des Hauts-de-France".



À LA FERME

Pour accéder aux produits fermiers (fruits, légumes, produits laitiers, viande, miel...) rien de plus simple ! En vente directe à la ferme, en drive fermiers ou dans des magasins de producteurs, le réseau "Bienvenue à la ferme" permet de manger des produits locaux sains, frais et de saison dans le respect d'une charte de qualité.



SUR LE WEB

Géolocalise en quelques clics sur ouacheterlocal.fr les producteurs fermiers et les points de vente les plus proches de chez toi.



AU SUPERMARCHÉ

La grande distribution est aussi soucieuse de proposer des produits en circuit court. C'est pourquoi tu peux aussi les retrouver en rayon.

Le savais-tu ?



Deux marques collectives avec leur logo se trouvent sur certains produits de ta région. Elles valorisent les produits issus et fabriqués chez nous !

Apprends
à décrypter
les étiquettes !

Comment lire les étiquettes ?

Elles comportent toutes les informations sur la composition du produit, sa conservation, ses modes d'utilisation, sa Date Limite de Consommation (DLC) ou sa Date de Durabilité Minimale (DDM).

La DLC = "jusqu'au :"

C'est la Date Limite de Consommation au-delà de laquelle le produit ne doit plus être consommé.

La DDM = "à consommer de préférence avant le..."

La Date de Durabilité Minimale te prévient qu'après cette date, tu peux toujours consommer le produit mais il aura perdu une partie de sa saveur et de ses qualités nutritionnelles.

C'est quoi un signe officiel de qualité ?

Pour te guider dans tes achats regarde sur l'étiquette si tu vois ces logos. Bon nombre de productions régionales disposent de ces **reconnaisances officielles**. Elles sont **au nombre de 5**.

Les agriculteurs, artisans ou les entreprises qui les produisent sont contrôlés par un organisme agréé par l'état.



Label Rouge : Le Label Rouge est l'unique signe national officiel qui garantit une qualité supérieure à celle d'un produit courant similaire, tant au niveau de sa production, de son élaboration que de sa qualité gustative.



AOP : L'Appellation d'Origine Protégée désigne un produit dont toutes les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit. C'est un signe européen qui protège le nom du produit dans toute l'union européenne.



AB : L'Agriculture Biologique est un mode de production qui allie les pratiques environnementales optimales, le respect de la biodiversité, la préservation des ressources naturelles et l'assurance d'un niveau élevé de bien-être animal.



STG : La Spécialité Traditionnelle Garantie correspond à un produit dont les qualités spécifiques sont liées à une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation fondées sur une tradition.



IGP : L'Identification Géographique Protégée identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique. Au moins une étape est réalisée dans la zone protégée.



Découvre-en plus sur tous les produits sous signes officiels de qualité en région : goutezlaqualite.com

Les commandements des chefs cuisiniers !



- 1 Avant de te lancer, **lis bien la recette et prévois sur une liste tous les ingrédients dont tu as besoin.**
- 2 Tes mains sont lavées, ton tablier est en place, ton matériel sorti et tes ingrédients vérifiés ? **C'est parti, tu es prêt !**
- 3 **Suis la recette, étape par étape.**
- 4 **Travaille toujours en toute sécurité !**
 - > Sollicite un adulte dès l'usage d'un four et d'un matériel dangereux qui demande une surveillance.
 - > Prudence lors de l'usage d'un couteau ou d'un éplucheur. Un adulte doit te montrer en premier les bons gestes à suivre.
 - > Ne laisse pas dépasser les queues de casseroles de la plaque de cuisson. Elles pourraient tomber.
 - > Si tu te laves les mains entre des étapes, essuie-les correctement si tu utilises un appareil électrique.
 - > La plaque de cuisson comme la porte d'un four peut être brûlante. N'y touche pas !
 - > Pour sortir un plat du four, utilise une manique.
 - > Ne laisse jamais un appareil électrique branché ou une plaque de cuisson allumée sans être à côté.
- 5 **La recette est terminée. Bravo ! L'heure est au nettoyage du matériel et du plan de travail.**

Donuts de betteraves à la rose & au fromage frais

par le Chef Maxime Leplat

12 petites betteraves
80 g de fromage frais
1 c à s de crème liquide
5 cl d'eau de rose



herbes fraîches et fleurs comestibles (facultatif)
sel et poivre

4 20' 1h15

À PRÉVOIR : 2 emporte-pièces de diamètres différents, 2 poches à douille

- 1> Emballer chaque betterave, préalablement assaisonnée en sel et poivre, dans du papier aluminium et les faire cuire au four à 160°C 1h15. Piquer les betteraves avec un couteau pour vérifier la cuisson.
- 2> Enlever la peau et tailler les betteraves en tronçons épais. A l'aide d'un emporte-pièce un peu plus petit que le diamètre des tronçons, tailler chaque tronçon pour lui donner une belle forme circulaire. A l'aide d'un plus petit emporte-pièce, re-tailler chaque disque au centre pour former le trou au centre du donut.
- 3> Dans un blender, mixer les restes de betteraves avec l'eau de rose. Vérifier l'assaisonnement en sel et poivre. Mettre la purée de betterave dans une poche à douille.
- 4> Dans un bol, travailler le fromage frais avec la crème à l'aide d'une fourchette. Placer la crème de fromage frais dans une poche à douille.
- 5> Dresser les donuts de betterave sur une assiette et disposer des petits points de purée de betterave à la rose et de fromage frais sur les donuts. Terminer par quelques herbes fraîches et des fleurs comestibles.



Complètement Toqué !



J'ai eu l'idée de travailler l'eau de rose en rencontrant Jean Dubois, horticulteur à Béthune. Il cultive une rose appelée Charles de Mills au parfum exceptionnel, issue d'un rosier dans sa famille depuis 3 générations ! Cette odeur m'a inspiré : la rose apporte rondeur et gourmandise à la betterave, souvent délaissée du fait de son goût terreux.

Chef Maxime Leplat
"Restaurant T'ouf" - Laventie (62)

Retrouvez une autre recette du chef en page 15

Croquettes "Mac N Cheese" à la mimolette

par la Cheffe Solène Elliott



4 45' 15'

À PRÉVOIR : une friteuse

- 1> **Croquettes** : Faire cuire les coquillettes selon le temps recommandé. Réaliser la béchamel : faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine puis faire cuire le mélange quelques minutes en fouettant. Ajouter le lait préalablement chauffé. Cuire jusqu'à une consistance épaisse. Ajouter 200 g de mimolette râpée. Saler, poivrer et laisser refroidir.
- 2> Mélanger les coquillettes à la béchamel puis réaliser des croquettes avec ce mélange. Pour plus de gourmandise, ajouter le reste du fromage en morceaux au centre de la croquette ! Placer au congélateur jusqu'à ce que les croquettes soient assez fermes pour pouvoir les paner facilement sans les abîmer.
- 3> **Panure** : Tremper les croquettes dans un bol de farine, puis dans l'œuf battu et terminer par la chapelure. Pour assurer la cuisson et le croustillant, réaliser l'opération une seconde fois pour obtenir une double panure.
- 4> Faire frire les croquettes puis terminer par quelques minutes au four chaud (200°C) pour obtenir des croquettes bien chaudes à cœur. Servir avec du ketchup fait maison !

400 g de coquillettes
BÉCHAMEL :
1 l de lait
70 g de beurre
70 g de farine
250 g de mimolette
(200 g râpée et 50 g en morceaux)



PANURE :
200 g farine
400 g de chapelure
8 gros œufs
sel, poivre



Astuce de chef !

Réalise toi-même ton ketchup !

Lave et coupe 1 kg de tomates bien mûres en morceaux. Place-les dans une sauteuse avec 1 oignon et 2 gousses d'ail hachées. Laisse cuire jusqu'à réduire de moitié, passe au chinois pour obtenir un coulis de tomate. Laisse réduire de nouveau de moitié en ajoutant 50 g de miel, 20 cl de vinaigre, éventuellement du paprika fumé. Assaisonne avec du sel et du poivre. C'est prêt !



Retrouvez une autre recette de la cheffe en page 25

Barquette végétale poireaux & anguille fumée

par le Chef
Sébastien Porquet



4 45' 15'

1> Lever délicatement les filets de l'anguille et ôter la peau de celle-ci. Découper les filets en petits dés réguliers (dits en brunoise). Réserver au frais. Avec la tête de l'anguille, les peaux et les arêtes, mouiller à hauteur avec de l'eau et laisser mijoter dans un faitout. C'est le début de la sauce !

2> Rincer les poireaux, couper la tête et les filaments. Placer les filaments dans le jus en train de mijoter. Émincer finement les verts de poireaux et les conserver dans un saladier. Pour le reste du poireau, utiliser une sauteuse assez grande. La faire chauffer avec un filet d'huile de colza, une noisette de beurre et y mettre les poireaux entiers. Les glacer avec le jus de cuisson et ajouter un verre d'eau. Saler et couvrir 10 min à feu doux. Une fois fondant, retirer la sauteuse du feu et garder à couvert.

3> Terminer le jus à l'anguille en le passant au chinois ; le faire réduire de moitié avec la crème. Rectifier l'assaisonnement. Récupérer les verts de poireaux émincés et ajouter le vinaigre, 2 c à s d'huile de colza, une pincée de fleur de sel fumée et mélanger. Émincer le bouquet d'armoise vulgaire. Éplucher et ciseler l'échalote. Ajouter tout cela à la brunoise d'anguille fumée pour finir le condiment.

4> Remettre la sauteuse et la sauce à réchauffer. Récupérer les poireaux, les rouler dans le jus de glaçage et tailler une fente dans la longueur. Ajouter la salade d'anguille fumée dans la fente. Arroser délicatement de la sauce et le tour est joué.

1 anguille fumée
2 poireaux
1 noix de beurre fermier
1 petit bouquet
d'armoise vulgaire
1 échalote

2 c à s de crème
double fermière
4 c à s huile de colza bio
1 c à s vinaigre de cidre
fleur de Sel fumée



Le savais-tu ? Les végétaux marins...

Entre avril et septembre, 350 jardiniers de la mer partent en quête de végétaux marins, principalement en baie de Somme et baie d'Authie. Leur graal ? L'aster maritime (dite l'oreille de cochon), l'obione, la soude maritime (dite pompon) et surtout la salicorne particulièrement riche en iode, phosphore et en vitamines A, C et D. Ces végétaux sont très appréciés des chefs.



Croquettes de Bergues, yaourt aux herbes chou rouge et pomme verte

par le Chef Alexandre Montois

4 30' 1H10'

À PRÉVOIR : une friteuse

1> **Croquettes de Bergues** : Couper le Bergues en rectangle. Paner les morceaux dans la farine puis dans les jaunes d'œufs battus puis dans la chapelure. Faire frire dans une huile à 180°C pendant 3 à 5 minutes le temps que les croquettes soient bien dorées.

2> **Salade de chou rouge et pomme verte** : Couper le chou en deux et le râper. Couper la pomme en petits dés. Les mélanger et assaisonner avec l'huile de noix et le vinaigre, la moutarde à l'ancienne, de la fleur de sel et du poivre du moulin.

3> **Yaourt aux herbes** : Mélanger les yaourts avec les herbes ciselées, un peu de fleur de sel, du poivre du moulin et un trait de jus de citron. Dresser l'assiette en commençant par le yaourt, puis la salade et enfin la croquette.

CROQUETTES
300 g de fromage de Bergues
2 jaunes d'œufs
100 g de farine
100 g de chapelure
SALADE DE CHOU ROUGE
1 chou rouge
1 pomme verte
6 c à s d'huile de noix

2 c à s de vinaigre de cidre
1 c à c de moutarde
à l'ancienne

YAOURT AUX HERBES
2 yaourts à la grecque
½ botte de persil
½ botte de ciboulette
1 citron bio ou non traité
fleur de sel et poivre



J'aime travailler l'alliance de la gourmandise, par le fromage ici sous forme de croquette, et du végétal dans mes recettes. Cela apporte beaucoup de fraîcheur et de nouvelles saveurs au plat. Nous tendons au restaurant à réduire les protéines animales et à proposer systématiquement des plats végétariens à la carte.

Chef Alexandre Montois
"L'Annexe" - Lille (59)



Complètement Tournée !

Truffade de Pommes de terre au maroilles

émulsion de **cresson**,
oreilles de cochon

par le Chef Mickaël Braure



TRUFFADE DE POMMES DE TERRE

4 pommes de terre
de type Bintje
8 tranches fines
de lard fumé
200 g de maroilles
en fines tranches
25 cl de crème
semi-épaisse entière
sel et poivre du moulin
huile de tournesol
et huile d'olive

OREILLES DE COCHON
(végétaux marins)
300 g d'oreilles de cochon
huile de pépins de raisin
vinaigre de noix
sel et poivre du moulin
Piment d'Espelette
ÉMULSION CRESSON
ET POMMES DE TERRE
1 botte de cresson
1 bouillon de volaille
1 pomme de terre
crème Fleurette
1 noix de beurre demi-sel
sel et poivre

4 45' 1H 24H

1> Truffade de pommes de terre : Eplucher les pommes de terre (conserver les épluchures pour la suite de la recette) et les tailler en tranches bien fines. Dans un plat à gratin, alterner les tranches de pommes de terre, les tranches de Maroilles et le lard de façon à obtenir un millefeuille. Recouvrir de crème semi-épaisse entière. Faire cuire 1 heure à 150°C à chaleur tournante. Laisser reposer 24 heures au réfrigérateur une fois refroidi.

2> Le lendemain, démouler le gratin et tailler des tranches épaisses de 3 à 4 cm. Les snacker sur une plancha ou dans une poêle antiadhésive dans un peu d'huile d'olive 2 min de chaque côté. Le millefeuille doit être croustillant à l'extérieur et chaud à cœur.

3> Salade et l'émulsion : Assaisonner les oreilles de cochon avec l'huile de tournesol et le vinaigre. Ajouter le piment d'Espelette, la fleur de sel et mélanger bien. Réaliser l'émulsion au cresson en faisant cuire dans le bouillon de volaille le cresson et la pomme de terre pendant 20 min environ, le temps que la pomme de terre soit bien tendre. Terminer par la crème, la noix de beurre, le sel et le poivre. Mixer à l'aide d'un mixeur plongeant de manière à obtenir une belle émulsion à la surface.

4> Poudre végétale : Récupérer les peaux de pommes de terre et les déposer sur une plaque à pâtisserie. Faire cuire 30 à 40 min à 180°C au four le temps que les peaux soient bien brunes. Laisser refroidir et mixer à l'aide d'un blender. Assaisonner en sel et poivre.

5> Dressage : Déposer une tranche de truffade au Maroilles sur une assiette et ajouter la salade d'oreilles de cochon assaisonnée. Terminer par une cuillère d'émulsion au cresson et une belle pincée de poudre de pommes de terre brûlée.

Complètement Toqué !

"La truffade de pommes de terre c'est un peu le gratin dauphinois du Nord ! C'est un plat généreux et réconfortant qui plaira à coup sûr aux enfants et aux grands !"



Chef Mickaël Braure
"Bistrot du Willaof" - Ennevelin (59)

Retrouvez une autre recette du chef en page 20



3 endives
2 échalotes
100 g de maroilles
poivre
POUR LA BÉCHAMEL
1 l de lait entier

100 g de beurre
100 g de farine
POUR LA PANURE DES CROQUETTES
200 g de farine tamisée
1 œuf entier battu
200 g de chapelure

Boulettes aux endives & au maroilles

par le Chef Maxime Leplat



4 45' 15'

À PRÉVOIR : une friteuse

1> Réaliser un roux : faire fondre le beurre dans une casserole et ajouter la farine en une seule fois. Mélanger bien et réserver.

2> Faire cuire les endives émincées dans une poêle avec les échalotes ciselées et une noix de beurre. Laisser évaporer l'eau de cuisson. Une fois les endives cuites, ajouter le lait et le Maroilles coupé en petits cubes. Laisser cuire quelques minutes à feu doux pour faire fondre le fromage. Mixer cette préparation et assaisonner avec un peu de poivre. Le fromage est naturellement salé.

3> Ajouter cette crème endives - Maroilles chaude au roux refroidi progressivement, sur feu doux et en mélangeant au fouet jusqu'à obtenir une crème homogène. Laisser refroidir cette béchamel pour qu'elle durcisse. Former de petites boules de 5 cm de diamètre et réserver au frais. Paner à l'anglaise les croquettes : passer d'abord dans la farine, puis dans l'œuf battu et enfin dans la chapelure. Placer les croquettes dans une friteuse pendant 2 à 3 min le temps qu'elles soient bien dorées et croustillantes.

4> Servir avec une salade de jeunes pousses.



Le savais-tu ?

Le maroilles !

Le maroilles est souvent à la carte de nos chefs. Il faut dire que c'est notre seul fromage détenteur d'une AOP (voir p.8) et notre meilleur ambassadeur culinaire. C'est aussi l'un des plus anciens fromages de France. Il aurait été inventé vers 960 par les moines de l'abbaye de Maroilles dans le Nord. Le maroilles a la forme d'un pavé, tous multiples de 180. A chaque poids son nom : 720 g (gros), 540 g (sorbais), 360 g (mignon) et 180 g (quart).



Retrouvez une autre recette du chef en page 10

Merlan & Chou-fleur grillé au sarrasin

par le Chef Camille Delcroix



4 filets de merlan
1 chou-fleur
1 citron (bio ou non traité)
1 oignon
200 g de beurre
demi-sel

2 c à s de crème épaisse
Huile d'olive
noix de muscade
fleur de sel et poivre
100 g de graines de sarrasin

4 30' 1h10

1> **Purée de chou-fleur** : Rincer le chou-fleur et tailler les sommités (ce sont les bouquets). Garder les côtes. Faire revenir les sommités dans un filet d'huile d'olive avec un oignon émincé (en conserver aussi quelques-unes pour la préparation suivante). Assaisonner en sel, poivre et noix de muscade râpée ou moulue. Une fois les sommités de chou-fleur cuites, les mixer au blender avec la crème épaisse et 150 g de beurre coupé en petits dés, jusqu'à obtenir une fine purée. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

2> **Beurre noisette** : Faire fondre le reste du beurre (50 g) doucement dans une casserole et attendre qu'il prenne une belle couleur ambrée mais pas trop colorée. Une fois le beurre mousseux ajouter les sommités restantes et les graines de sarrasin. Remuer sans cesse jusqu'à ce que les graines de sarrasin soufflent (comme des pop corns). Assaisonner en sel et poivre. Réserver.

3> Tailler les côtes du chou-fleur en très fines lamelles au couteau. Mettre les "copeaux" de chou dans un bol d'eau froide avec des glaçons pour les raffermir pendant 5 min. Les égoutter et les assaisonner avec un peu de sel et de zeste de citron.

4> Faire cuire les filets de merlan à la vapeur pendant 3 à 4 min.

5> Dresser les filets avec une belle cuillère de purée de chou-fleur. Ajouter les copeaux de chou-fleur sur la purée et terminer par les sommités de chou et sarrasin soufflé au beurre noisette. Ajouter un filet d'huile d'olive et un peu de zeste de citron sur le merlan.

Le chou-fleur...

Ce légume aux mille vertus se cuisine à toutes les sauces. Son cœur se cuisine cru ou cuit, les sommités en gratin, en velouté, sous forme de cake, à la crème ou à l'étuvée. A Saint-Omer (62), le chou-fleur d'été se récolte au couteau à la main par quelques fervents producteurs qui se partagent un peu plus de 420 hectares de maraîchage.



Le savais-tu ?

Retrouvez une autre recette du chef en page 29

4 blancs de poulet de Licques
3 tranches fines de lard et 50 g de lard
1 échalote
50 g de lardons
5 cl de vin blanc
300 ml de fond de volaille

100 g de crème épaisse
180 g du fromage "Sablé de Wissant"
250 g de carottes de Tilques
200 g de crème liquide
2 œufs, 1 jaune d'œuf
sel et poivre

Ballotines de poulet au lard cœur au Sablé de Wissant flan aux carottes de Tilques

par le Chef Gabriel Asseman

4 1H 30'

À PRÉVOIR : des moules individuels

1> **Ballotines** : Disposer 3 tranches de lard dans la longueur sur un carré de film alimentaire. Déposer le filet de poulet préalablement assaisonné en sel et poivre puis en son centre un bâtonnet de "Sablé de Wissant" (env. 80 g). Rouler la ballotine en serrant bien. Enrouler la ballotine dans un second film pour l'étanchéité. Plonger les ballotines dans de l'eau frémissante pendant 15 à 20 min.

2> **Sauce** : Dans une casserole, faire revenir l'échalote émincée et 50 g de lard taillé. Déglacer avec le vin blanc jusqu'à la réduction quasi complète du vin. Ajouter le fond de volaille et laisser cuire 15 min. Retirer le lard et ajouter la crème épaisse et 100 g de Sablé de Wissant. Laisser fondre entièrement sans cesser de remuer. Mixer la sauce.

3> **Flan aux carottes de Tilques** : Laver et éplucher les carottes. Les tailler grossièrement et les faire cuire dans un bouillon de volaille. Egoutter les carottes cuites et les mixer. Ajouter la crème liquide et les œufs. Vérifier l'assaisonnement, et mettre le mélange dans des moules individuels préalablement beurrés. Faire cuire 20 à 30 min au four à 180°C (chaleur tournante) jusqu'à ce que la surface du flan soit légèrement dorée.

4> Dresser l'assiette avec 2 à 3 tranches de ballotines saucées, le flan de carottes et une pomme de terre pour les gourmets !



Complètement Toqué !

Le concept de notre restaurant est inspiré de l'œuf que je considère comme le produit le plus créatif et accessible à la fois en cuisine ! Je l'ai associé à la volaille pour le nom de mon restaurant car c'est un produit qui plaît à tous ! On peut surprendre avec un œuf et rappeler les souvenirs d'enfance avec la poule au pot ou le poulet rôti du week-end !



Chef Gabriel Asseman
"L'œuf ou la poule" - Arras (62)

Retrouvez une autre recette du chef en page 24

Onglet de VEAU au miel polenta au chèvre courgettes au parmesan

par le Chef Jérémy Framery



1> Polenta au chèvre frais : Emincer le demi-oignon en petits dés puis le faire revenir à l'huile d'olive. Ajouter le lait, la crème, le chèvre frais, le sel et le poivre puis porter à ébullition.

Ajouter la polenta puis la faire cuire environ 2 min jusqu'à ce que le mélange épaississe. Placer une feuille de papier sulfurisé dans un plat puis verser la polenta. Réserver au frais au moins 3 heures. Tailler la polenta en cubes de 4 cm, il en faut 3 par personne. Réchauffer au four à 160°C pendant 7 min au moment de servir.

2> Courgettes au parmesan : Laver et tailler des bâtonnets de courgette d'environ 5 cm de longueur et d'1 cm d'épaisseur. Mettre les bâtonnets sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, puis les badigeonner d'huile d'olive. Assaisonner de sel, de poivre, ajouter les herbes de Provence et le parmesan râpé. Faites cuire pendant 10 min. à 170°C en chaleur tournante.

3> Onglet de veau et le jus : Dans une poêle beurrée, bien chaude, saisir les onglets de veau en un aller-retour. Réserver. Dans cette poêle, mettre le miel et la crème. Faire chauffer 1 min puis ajouter le jus de veau. Poursuivre la cuisson en remuant. Remettre les onglets 5 min dans la sauce pour finir la cuisson. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre si besoin.

4> Disposer sur un côté de l'assiette en quinconce les cubes de polenta et des bâtonnets de courgette. Poser l'onglet de veau à côté et napper avec la sauce. Bon appétit !

VIANDE ET SAUCE
4 onglets de veau de 180 g
300 g de crème épaisse
10 g de jus de veau
20 g de miel de fleurs
15 g de beurre
POLENTA AU CHÈVRE FRAIS
75 g de polenta
½ oignon
10 feuilles de basilic hachées

50 g de chèvre frais
250 ml de lait
250 ml de crème liquide
COURGETTES AU PARMESAN
1 courgette jaune et 1 verte
100 g de parmesan
huile d'olive
herbes de Provence
sel et poivre



Je livre ici MA recette parfaite de la polenta ! Elle reste ainsi tendre et crémeuse à souhait et peut même être réalisée la veille. Le petit secret est de cuire la polenta au lait et à la crème, et non dans l'eau ! Les courgettes viennent de notre potager au fond du parc du restaurant.

*Chef Jérémy Framery
Les Jardins de Bohain
Bohain-en-Wermandois (02)*

Retrouvez une autre recette du chef en page 28

Burger Pommes de terre Hareng pickels de concombre & petits pois

par le Chef Alexandre Montois



1> Pâte à brioche : Mélanger le lait, la levure et le sucre. Ajouter la farine et l'œuf battu. Pétrir. Ajouter le beurre ramolli et pétrir à nouveau. Laisser reposer 1 heure à température ambiante, dégazer la pâte en la pétrissant à la main rapidement. Former des boules régulières de la taille d'un pain burger. Laisser reposer à nouveau 30 min et faire cuire 10 min à 180°C chaleur tournante.

2> Pickles : Faire chauffer l'eau, le vinaigre et le sucre jusqu'à ébullition. Verser ce liquide sur le concombre préalablement tranché et laisser refroidir.

3> Garniture du burger : Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée pendant 15 min ainsi que les petits pois écosés pendant 5 min. Tailler les pommes de terre cuites en petits dés. Couper le hareng en tronçons et mélanger tous les ingrédients. Couper les brioches en deux dans la hauteur et les garnir. Ajouter quelques pickles de concombre avant de refermer les brioches.

PÂTE À BRIOCHE
80 g de lait tiède
10 g de levure de boulanger
40 g de sucre
250 g de farine
1 œuf
50 g de beurre

GARNITURE DU BURGER
500 g de pommes de terre grenaille
300 g de hareng fumé
100 g de petits pois
200 g de mayonnaise

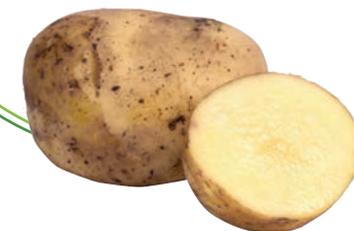
PICKLES
300 g d'eau
200 g de vinaigre
100 g de sucre
1 concombre



Le savais-tu ?

La pomme de terre...

Antoine Augustin Parmentier est né à Montdidier (80). Serait-ce grâce à lui que notre région aime autant la pomme de terre... 2 pommes de terre sur 3 sont produites en Hauts-de-France avec plus de 200 variétés et 5 800 producteurs. 7 frites surgelées sur 10 proviennent de la région.



Retrouvez une autre recette du chef en page 13

Côte de cochon, poitrine de porc

cuite à basse température au
poivre et cassis
par le Chef Mickaël Braure



LE COCHON
1 carré de porc d'1 kg
de manière à obtenir
4 tranches une fois taillé
2 c à s d'huile d'olive
1 noix de beurre

LES COQUES
500 g de coques
1 échalote ciselée
1 branche de céleri
15 cl de vin blanc sec
huile de tournesol
1 noix de beurre

JUS DE VIANDE AUX CASSIS
200 g de poitrine de porc
20 g de beurre
huile d'olive
piment d'Espelette
1 vert de poireau
1 oignon, 1 carotte
1 bouquet garni :
thym et laurier
200 g de cassis frais
10 cl de vin rouge
sel et poivre



1> Préparation du carré de porc : Préchauffer le four à 160°C. Snacker le carré de cochon sur toutes ses faces, 5 min sur chaque face dans le beurre et l'huile d'olive dans une poêle bien chaude. Une fois bien doré, le déposer dans un plat et le placer dans le four pendant 1 heure. Le cochon doit être tendre à cœur. Sortir du four et réserver.

2> Jus de cochon au cassis : Faire revenir la poitrine de cochon coupée en lardons sur feu vif dans un peu d'huile d'olive pendant 5 à 10 min. Retirer la viande de la poêle. Ajouter une noix de beurre et les légumes épluchés et taillés en gros morceaux. Ajouter le bouquet garni. Faire dorer les légumes 10 min. Remettre la viande, déglacer avec le vin rouge et mouiller avec de l'eau à hauteur. Faire réduire de moitié. Filtrer le jus et remettre sur le feu jusqu'à réduire quasiment à sec. Conserver les lardons pour le dressage. Ajouter les cassis frais dans le jus, faire cuire 5 min supplémentaires et terminer par une noix de beurre.

3> Cuisson des coques : Faire revenir l'échalote et la branche de céleri coupée en rondelles dans l'huile d'olive et le beurre. Ajouter les coques préalablement nettoyées, le poivre, le vin blanc et couvrir 5 min le temps que les coques s'ouvrent. Les débarrasser et retirer les coquilles.

4> Dressage : Tailler en tranches épaisses le carré de cochon. Dresser une tranche de côte de cochon par assiette surmontée de quelques coques et lardons de poitrine. Terminer par le jus de cochon au cassis.



Retrouvez une autre recette du chef en page 14



1 bar de 1,4 kg
2 abricots
Huile d'olive
PURÉE SUCRÉE / SALÉE
1 kg de carottes
3 abricots
80 g de beurre
MOULES MARINIÈRES
½ litre de moules
30 g de beurre



30 cl de vin blanc sec
2 échalotes- 1 gousse d'ail
1 branche de thym
1 feuille de laurier
SALADE DE VÉGÉTAUX MARINS
50 g de salicornes
1 c à s d'huile d'olive
1 c à s de vinaigre
sel et poivre
fleur de sel

Bar / Carottes végétaux marins, moules & abricots par le Chef Stéphane Bruyer



1> Purée sucrée / salée : Couper les abricots en 6. Les saisir dans une poêle à feu vif jusqu'à coloration. Faire revenir les carottes et les abricots dans 30 g de beurre, saler puis laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à ce que les carottes soient tendres. Mixer le tout au blender avec 50 g de beurre.

2> Moules marinières : Faire revenir les échalotes ciselées, la gousse d'ail hachée, le thym et le laurier dans une casserole beurrée. Une fois les échalotes translucides, ajouter les moules nettoyées, laisser cuire 2 min sur feu vif et déglacer avec le vin blanc. Couvrir le temps que les moules s'ouvrent. Les débarrasser de leur coquille.

3> Cuisson du bar et préparation des salicornes : Saisir le bar côté peau et écailles (demander au poissonnier de laisser les écailles !) dans une poêle dans un peu d'huile d'olive pendant 5 à 6 min à couvert. Assaisonner les salicornes avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre puis réserver.

4> Dressage de l'assiette : Déposer la purée sucrée/salée dans l'assiette, le filet de bar, les quartiers des 2 abricots rôtis et quelques salicornes. Puis disposer les moules harmonieusement. Terminer par un filet d'huile d'olive et une pincée de fleur de sel.



Complètement Toqué !

"J'aime composer des recettes monochromes comme ce plat d'été ! C'est un plat joyeux et ludique. L'abricot et la carotte se marient très bien de par leur saveur sucrée et acidulée à la fois. J'aime associer les fruits aux plats salés et inversement les légumes dans les desserts".

Chef Stéphane Bruyer
L'Alu des Ours - Amiens (80)

Retrouvez une autre recette du chef en page 27



Kébab d'agneau

des Prés Salés de la Baie de Somme aux herbes de la Baie

par le Chef Sébastien Parquet

4 45' 20'

À PRÉVOIR : 4 piques à brochettes

- 1> Eplucher l'oignon rouge, le couper en 2 dans la longueur et l'émincer. Réserver.
- 2> Préchauffer le four à 180°C chaleur tournante. Laver les pommes de terre, et les placer dans un plat, arrosées d'un filet d'huile de colza, de sel, de piment et de brin d'armoise maritime. Faire cuire 20 min.
- 3> Émincer la viande en fines tranches. Disposer le tout dans un saladier. Effeuillez les végétaux marins (salicornes, obione et pompons). Verser un filet d'huile, ajouter l'oignon rouge émincé, la fleur de sel, un peu de piment et quelques fins brins d'armoise maritime. Mélanger le tout et laisser reposer 30 min.
- 4> Monter le kebab sur les piques à brochettes avec la viande et les herbes maritimes. Au barbecue ou dans une poêle, faire griller les brochettes pour caraméliser la viande. Sortir les pommes de terre et les piquer avec des petites brochettes pour les manger à la main.

1 selle d'agneau
4 c à s d'huile de colza
1 pincée de piment séché
1 bouquet de salicornes
quelques feuilles d'Obione
1 bouquet de Pompons
(Soude Maritime)

1 bouquet d'armoise Maritime
1 oignon rouge
8 pommes de terre
1 pincée de fleur de sel
huile d'olive



« Une balade en Baie de Somme, près du Cap Hornu de Saint-Valery sur Somme... Je croise Roland, éleveur d'Agneau AOP* des Prés Salés. Je cours au milieu des bêtes avec le chien du berger et je glane dans les mollières de quoi nous régaler... Les richesses de l'estuaire. »

*Appellation d'Origine Protégée
Chef Sébastien Parquet
Le Saltimbanque - Eaucourt-sur-Somme (80)

Retrouvez une autre recette du chef en page 12

BOULETTES
400 g de bœuf
1 œuf
1 gousse d'ail
1 échalote
Persil, estragon, aneth

PÂTE À RAVIOLE
2 œufs entiers
200 g de farine de blé
2 c à s d'eau fraîche

SAUCE TOMATE
5 tomates charnues
1 oignon

1 gousse d'ail
1 c à c d'huile d'olive
1/2 bouquet de basilic
5 cl de vinaigre balsamique
fromage local râpé
1/2 bouquet de basilic
sel et poivre

Ravioles de Bœuf aux oignons & tomates

par le Chef Tom Truy-Courties



4 45' 30'

- 1> **Pâte à raviole :** Sur un plan de travail, réaliser un puit avec la farine, mettre les œufs et l'eau au centre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Réaliser ensuite une boule, la filmer et réserver au frais 30 min. Étaler la pâte finement au laminoir ou au rouleau puis détailler des cercles à l'aide d'un bol.
- 2> **Sauce tomate :** Monder les tomates en les pochant quelques secondes dans de l'eau bouillante après les avoir incisées sur le dessous. Les refroidir dans de l'eau froide et les peler. Hacher l'oignon et l'ail, les faire revenir dans une casserole avec un filet d'huile. Une fois caramélisés, déglacer avec le vinaigre. Ajouter les tomates coupées en dés, laisser compoter à feu doux 30 min. En fin de cuisson, ajouter les herbes et mixer jusqu'à obtenir une consistance lisse. Réserver.
- 3> **Boulettes :** Hacher le bœuf au couteau. Ajouter l'ail haché, l'échalote ciselée, les herbes, le poivre et du sel. Mélanger et incorporer un œuf battu. Réaliser des boulettes

de la taille souhaitée. Griller les boulettes dans une poêle à feu vif avec un filet d'huile de cuisson. Terminer la cuisson au four à 150°C en chaleur tournante.

4> Plonger les disques de pâte à raviole un à un dans une casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire 2 min le temps de réchauffer la sauce tomate à feu doux. Les égoutter.

5> Dans le fond de l'assiette, déposer la sauce tomate, la boulette, la pâte à raviole en voile sur la viande, râper le fromage et gratiner sous le grill du four 5 min.



Retrouvez une autre recette du chef en page 26



Crumble fraise rhubarbe

par le Chef Gabriel Asseman



400 g de rhubarbe
400 g de fraises
100 g de beurre
150 g de farine
100 g de sucre
50 g de vergeoise blonde

4 20' 30'

1> Fruits : Nettoyer la rhubarbe, coupez les branches en tronçons. Équeuter les fraises, les couper en dés. Dans un plat allant au four, disposer les fruits mélangés.

2> Crumble : Dans un saladier, mélanger du bout des doigts la farine, le sucre, la vergeoise et le beurre mou pour obtenir le crumble.

3> Parsemer le crumble sur les fruits. Enfourner pour 30 min à 180°C chaleur tournante.

4> Le crumble peut être servi avec une boule de glace !

Les fraises...

Sitôt achetées, sitôt croquées. Tel est le destin des fraises qui occupent le haut de la barquette. Y compris dans les Hauts-de-France. Sa culture en plein champ ou hors sol permet d'en profiter largement. La fraise se conserve 48 heures au réfrigérateur si vous ne la mangez dans la journée. Pensez à les sortir 30 min avant de les consommer et à les rincer sous un filet d'eau. Mixez avec la rhubarbe qui pousse dans tous les jardins des Hauts-de-France !



Retrouvez une autre recette du chef en page 17

Pop cakes à la vergeoise et aux spéculoos

par la Cheffe Solène Elliott

4 30' 35'

Pour une quarantaine de pop cakes de la taille d'une sucette, ou moins si vous réalisez de plus grosses boules.

1> Quatre quart : Mélanger la farine et la vergeoise. Incorporer les œufs battus. Faire fondre le beurre dans une casserole jusqu'à une coloration «noisette». Laisser refroidir puis incorporer au mélange. Ajouter la levure chimique, fouetter. Ajouter une belle pincée de fleur de sel. Faire cuire pendant 35 min environ dans un four préchauffé à 180°C chaleur tournante.

2> Pop cakes : Laisser refroidir le quatre quart puis l'émietter dans un saladier. Ajouter 2 grosses c à s de mascarpone. Mélanger. Réaliser des boules de la taille de votre choix. Faire prendre au froid quelques minutes.

3> Caramel : Mettre dans le fond de la casserole la vergeoise et les 6 c à s d'eau. Laisser bouillir 3 min environ sans cesser de mélanger avec une spatule. Déglacer ensuite avec la crème préalablement chauffée. Laisser cuire le caramel quelques minutes encore. Ajouter le beurre hors du feu. La consistance doit être nappante, ni trop liquide ni trop épaisse. Si trop épaisse, ajouter un peu de crème supplémentaire.

4> Enrobage spéculoos : Réduire les biscuits spéculoos en poudre. Enrober à l'aide d'un pic à brochette les pop cakes de caramel puis les tremper dans la poudre de spéculoos !

LE QUATRE QUART :
120 g de farine
2 œufs
2 c à s de mascarpone
50 g de beurre noisette
120 g de vergeoise brune
2 c à c de levure chimique.
fleur de sel

LE CARAMEL :
150 g de vergeoise brune
6 c à s d'eau
50 g de beurre demi-sel
200 ml de crème liquide
L'ENROBAGE SPÉCULOOS :
200 g de spéculoos



Complètement Toquée !

«Un vrai retour en enfance avec ces saveurs de spéculoos épicées et de vergeoise ! C'est un cake traditionnel de mon enfance que je revisite ici en pop cake pour une dégustation ludique !»

Cheffe Solène Elliott
"Hôtel de la Plage"
Autresselles (62)

Retrouvez une autre recette de la cheffe en page 11

Pomme et Poire

des vergers de la ferme

Chantilly et biscuit Grand-mère

par le Chef Tom Truy-Courties

COMPOTE
2 pommes
2 poires

CHANTILLY
250 g de crème liquide
35% MG
20 g de sucre glace
1 gousse de vanille

BISCUIT GRAND-MÈRE
120 g de beurre demi-sel
180 g de farine
60 g de vergeoise

GELÉE DE JUS DE POMME
25 cl de jus de pomme
4 g d'agar-agar

4 30' 20'

1> Compote : Eplucher et vider les pommes et les poires. Les tailler grossièrement en dés. Faire compoter dans une casserole à feu doux pendant 30 min en mélangeant régulièrement. La réserver au frais.

2> Gelée : Dans une casserole, faire chauffer la moitié du jus jusqu'à ébullition, ajouter l'agar-agar et laisser cuire 1 min tout en mélangeant avec un fouet. Faire couler la préparation sur une plaque ou un plateau froid. Mettre au réfrigérateur quelques minutes puis détailler des disques à l'aide d'un bol retourné ou d'un emporte-pièce. Réserver au frais.

3> Biscuit : Le beurre doit être ramolli. Mélanger tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte sableuse. Presser ensuite cette pâte uniformément sur du papier cuisson à l'aide d'un rouleau, enfourner dans un four préchauffé à 160°C en chaleur tournante pendant 30 min.

4> Chantilly : Dans un saladier en verre ou en inox bien froid, verser la crème réfrigérée depuis la veille, le sucre glace et les graines de la gousse de vanille grattée. Monter la crème au robot ou au fouet jusqu'à l'obtention d'une texture mousseuse et onctueuse. Ne pas la monter de trop ! Elle deviendrait granuleuse et perdrait de son onctuosité.

5> Dans un bol déposer généreusement la compote, émietter le biscuit autour de la compote, ajouter 2 belles cuillères à soupe de Chantilly. Pour finir, recouvrir la Chantilly d'un voile de gelée de pomme.



« Mon fils refusait de manger des compotes achetées en magasin. J'ai alors rencontré Simon et confectionné des compotes avec ses fruits. Mon fils les a adorées ! Ce sont celles qu'il préfère. Je les cuisine donc dans mon restaurant et je propose les jus des fruits aux clients, qui les affectionnent tout autant que lui ! »

*Chef Tom Truy-Courties
L'Auberge de Monceaux
Saint-Omer-en-Chaussée (60)*

Complètement Tonné !

Retrouvez une autre recette du chef en page 23

COULIS DE FRUITS ROUGES
500 g de fruits rouges
80 g de sucre

POUR LA CUISSON DES PETITS POIS
300 g de petits pois écossés (au total)
80 g de sucre
0,5 l d'eau

POUR LES PETITS POIS ACIDULÉS
1 c à s d'huile d'olive
1 c à s de coulis de fruits rouges

POUR LA CRÈME DE PETITS POIS
20 cl de crème
10 g de beurre

POUR LA CRÈME GLACÉE
500 g de petits pois frais
3 jaunes d'œufs
60 g + 100 g de sucre
30 cl de lait
20 cl de crème

POUR LE DRESSAGE
fruits rouges frais
pousses de petits pois

Salade de fruits rouges et petits pois

par le Chef Stéphane Bruyer



4 45' 20'

À PRÉVOIR : une sorbetière

1> Coulis aux fruits rouges : Faire cuire à feu doux les fruits rouges préalablement lavés avec le sucre pendant 15 min. Mixer et passer dans une passoire fine pour obtenir un coulis.

2> Petits pois acidulés et crème de petits pois : Écossés 300 g de petits pois et les faire cuire à l'eau bouillante avec le sucre pendant 5 min. Mélanger 100 g de petits pois avec de l'huile d'olive et 1 c à s de coulis de fruits rouges et réserver jusqu'au service. Pour réaliser la crème de petits pois, mixer les 200 g de petits pois restants avec la crème et le beurre dans un mixer jusqu'à l'obtention d'une texture bien lisse.

3> Crème glacée petits pois : Faire cuire 500 g de petits pois à l'eau bouillante et 60 g de sucre pendant 10 min puis les refroidir dans une eau glacée pour conserver la belle couleur verte. Préparer une crème anglaise : fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre. Porter à ébullition le lait et la crème puis verser sur les jaunes. Remettre à cuire à feu doux sans ébullition jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère. Mixer la crème avec les petits pois puis laisser refroidir au réfrigérateur. Verser dans la sorbetière pour obtenir la glace.

4> Dressage : Dresser la crème de petits pois dans le fond de l'assiette. Ajouter les petits pois acidulés. Arroser de deux cuillères à soupe de coulis de fruits rouges et terminer par une belle quenelle de crème glacée. Ajouter quelques fruits rouges frais et des pousses de petits pois. A déguster avec un biscuit financier ou une part de gâteau au yaourt.

Retrouvez une autre recette du chef en page 21

Le grain de café et son insert au caramel

par le Chef Jérémie Framery



LE BISCUIT FINANCIER
50 g de poudre d'amandes
40 g de farine
90 g de sucre semoule
50 g de beurre fondu
100 g de blanc d'œuf
une pincée de sel

LA MOUSSE CAFÉ
40 cl de crème liquide
entière 35%



50 g de grains de café
75 g de sucre semoule
10 g de gélatine en poudre

L'INSERT AU CARAMEL :
100 g de sucre semoule
10 ml d'eau
10 ml de crème liquide
entière 35%
10 g de beurre demi-sel
20 g d'éclats de cacahuètes

4 🍴 1H 🕒 15 🍳 6H ⏳ 🍰 🍰 🍰

À PRÉVOIR : un moule en silicone en forme de grain de café
À préparer la veille idéalement

1 > Biscuit : Tamiser la poudre d'amandes avec la farine, le sucre et le sel. Monter les blancs en neige. Faire fondre le beurre, l'incorporer au mélange de farine puis incorporer délicatement les blancs d'œufs à l'aide d'une spatule. Mettre une feuille de papier sulfurisé sur une plaque à pâtisserie et étaler la pâte sur environ 1 à 2 cm d'épaisseur. Faire cuire pendant 14 min à 170°C chaleur tournante. Une fois cuit, tailler des ronds à l'emporte-pièce de 7,5 cm de diamètre et réserver.

2 > Mousse au café : Porter à ébullition la crème liquide avec les grains de café, laisser refroidir 2 h au réfrigérateur. Monter la crème en Chantilly avec le sucre. Une fois montée, y incorporer la gélatine préalablement humidifiée avec de l'eau chaude.

3 > Insert caramel : Faire un caramel blond avec le sucre et l'eau dans une casserole. Ajouter la crème liquide. Mélanger et ajouter le beurre et les éclats de cacahuètes. Laisser refroidir.

4 > Montage du grain de café : Prendre votre moule en silicone. Le remplir à moitié de mousse café. Mettre une cuillère à café d'insert caramel au milieu puis recouvrir le reste de mousse. Faire prendre au congélateur pendant 4 h. Démouler les grains de café quelques heures avant de les déguster, le matin pour le midi par exemple. Les poser sur un disque de biscuit... il ne reste plus qu'à se régaler !

Le café...

S'il accompagne d'ordinaire le dessert, le café peut aussi en faire partie intégrante comme dans la recette proposée par le chef. Le Calais, typique pâtisserie du Nord à base de crème au beurre parfumée au café, d'un biscuit à la poudre d'amande, le tout recouvert d'un glaçage à la chicorée, en est une autre illustration.

On retrouve aussi le café dans le Ch'tiramisu. Dans cette variante régionale du Tiramisu, le spéculoos remplace le biscuit cuillère.



Le savais-tu ?



Choux à la crème de chicorée et spéculoos

par le Chef Camille Delcroix

4 🍴 45' 🕒 12' 🍳 🍰 🍰 🍰

À PRÉVOIR : une poche à douille à bout arrondi

1 > Pâte à choux : Faire bouillir l'eau avec le beurre et une pincée de sel dans une casserole. Hors du feu, verser la farine et fouetter vivement pour obtenir un mélange homogène. Placer la pâte sur feu doux en mélangeant bien. Placer la pâte dans un cul de poule. Une fois refroidie, ajoutez les œufs un à un en fouettant vivement pour obtenir une pâte lisse. Mettre la pâte à choux dans une poche à douille et la pocher sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé graissé. Enfourner 25 min à 200°C - chaleur tournante. Les choux doivent être bien dorés.

2 > Crème pâtissière à la chicorée : Faire bouillir le lait avec les grains de café. Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à blanchiment. Ajouter la maïzena et bien mélanger. Verser petit à petit le lait bouillant sur le mélange œufs et sucre en fouettant. Remettre le tout dans la casserole et faire chauffer doucement en remuant sans cesse jusqu'à ce que la crème épaississe. Ajouter la chicorée liquide et mettre dans une poche à douille, réserver au frais.

3 > Crème anglaise à la chicorée : Blanchir les jaunes d'œufs et le sucre dans un bol en fouettant vivement. Faire bouillir le lait, le verser chaud sur les œufs en fouettant vivement. Re-transvaser le mélange dans la casserole et faire chauffer sur feu très doux sans cesser de remuer à l'aide d'une spatule souple jusqu'à ce que la crème soit nappante. Ajouter la chicorée liquide et réserver au frais.

4 > Décor des choux : Faire fondre le sucre avec un fond d'eau dans une casserole pour en faire un caramel. Plonger le dessus des choux dans le caramel encore chaud. Attention aux brûlures ! Tremper aussitôt le chou côté caramel dans les brisures de spéculoos. Garnir enfin les choux avec la crème pâtissière par le dessous à l'aide de la poche à douille. Servir les choux avec la crème anglaise à la chicorée.

LA PÂTE À CHOUX
25 cl d'eau
4 œufs
100 g de beurre
150 g de farine
1 pincée de sel

LA CRÈME PÂTISSIÈRE
½ l de lait entier
4 jaunes d'œufs
50 g de maïzena
75 g de sucre
½ c à s de chicorée liquide

LA CRÈME ANGLAISE
50 cl de lait

4 jaunes d'œufs
75 g de sucre
½ c à s de chicorée liquide
POUR LE DRESSAGE
200 g de sucre
2 c à s d'eau
brisures de spéculoos

Complètement Toqué !

“Originnaire d'Orchies, je sentais l'odeur de la chicorée sur le chemin de l'école, tous les jours de la semaine ! Cela ne m'a pas quitté ! Le chef Meurin, auprès duquel je me suis formé, mettait toujours un trait de chicorée liquide dans ses jus de viande. C'est LA touche d'amertume propre à notre terroir. C'est un peu “l'umami” de notre région, la 5^{ème} saveur du Nord !”

Chef Camille Delcroix
“Bacôve” Saint-Omer (62)



Et ces recettes, vous les connaissez ?



Waterzoi de volaille



Tarte au Libouli



Tarte au maroilles



Carbonade flamande



Pour en découvrir d'autres, consultez le site gastronomie-hautsdefrance.fr

Lexique

Dans certaines recettes, il se peut qu'un mot te semble compliqué à comprendre. N'hésite pas dans ce cas à consulter ce lexique.

A

Assaisonner : rajouter du sel, du poivre ou d'autres condiments pour relever le goût.

B

Brunoise : garniture de légumes taillés en dés.

C

Ciseler : couper des aromates en petits morceaux à l'aide d'un couteau ou de ciseaux.

Crumble : couche de pâte à l'apparence émietée faite à partir de farine, sucre et beurre.

D

Déglacer : dissoudre à l'aide d'un liquide les sucs de cuisson épaissis au fond du récipient, afin d'obtenir un jus ou une sauce d'accompagnement.

Détailler : couper en morceaux.

Dresser : préparer, disposer de façon convenablement les aliments dans l'assiette.

E

Ébullition : action de faire bouillir un liquide.

Effeuille : détacher les feuilles une à une.

Égoutter : mettre dans une passoire pour enlever le maximum de liquide.

Émincer : couper en fines tranches.

Émulsionner : action de mélanger deux liquides ou substances qui en principe ne se mélangent pas.

Enfourner : mettre au four.

Enrober : entourer un aliment en le trempant dans un mélange comme du chocolat, du fondant, de la crème...

Equeuter : ôter la queue d'un fruit.

F

Frïre : faire cuire un aliment dans un bain de friture.

H

Homogène : mélange dont la composition ne permet pas de distinguer les différents ingrédients entre eux.

I

Insert : en pâtisserie, un insert est une préparation insérée dans une autre, de goût, de couleur ou de texture différente.

Incorporer : intégrer un ou plusieurs produits.

L

Laisser pousser : consiste à laisser la pâte lever avant cuisson, c'est-à-dire favoriser l'action de la levure afin que la pâte gonfle.

Lever les filets : retirer délicatement la partie noble d'un poisson ou d'une volaille pour les cuisiner.

M

Mariner : faire macérer un aliment dans une préparation pour le parfumer ou l'attendrir pendant un long moment.

Mijoter : cuire lentement et à petit feu.

Mixer : broyer, écraser des aliments avec un mixeur.

Monder : enlever la peau des tomates en les plongeant dans l'eau bouillante.

Monter en neige : technique consistant à séparer les jaunes d'œuf des blancs pour ensuite battre les blancs. De liquide, ils prennent alors une forme mousseuse comme de la neige.

Mouiller : ajouter un liquide à un ingrédient pendant la cuisson pour faire une sauce.

P

Paner : recouvrir un mets, une viande, un poisson avec de la chapelure.

Peler : ôter la peau d'un fruit, d'un légume, éplucher.

Pétrir : malaxer une substance avec les mains.

R

Rectifier : corriger l'assaisonnement d'un mets en fin de préparation après l'avoir goûté.

Réserver : mettre une partie de la préparation en attente (au frigo ou à température ambiante) avant de l'ajouter au reste de la recette.

Roux : préparation à base de farine et de beurre fondu utilisée pour lier une sauce.

S

Snacker : saisir rapidement une viande ou un légume à feu vif à la poêle.

T

Tamiser : faire passer une poudre à travers une passoire (plus ou moins fine) pour s'assurer qu'il n'y ait plus que de la poudre fine, et pas de petits grumeaux.

Tailler : couper, émincer, ciseler en tranches fines et minces.

Texture : aspect et consistance d'un produit.

Travailler : l'art de mélanger.





HAUTS-DE-FRANCE

RÉGION EUROPÉENNE
DE LA **GASTRONOMIE**
2023

Merci Chefs !

Maxime Leplat / N9uf - Laventie (62),
Solène Elliott / Hôtel de la Plage, Audresselles (62),
Sébastien Porquet / Le Saltimbanque, Eaucourt-sur-Somme (80),
Alexandre Montois / L'Annexe - Lille (59),
Mickaël Braure / Bistrot du Witloof - Ennevelin (59),
Camille Delcroix / Bacôve, Saint-Omer (62),
Gabriel Asseman / L'Œuf ou la Poule - Arras (62),
Jérémy Framery / Les Jardins de Bohain - Bohain-en-Wermandois (02),
Stéphane Bruyer / L'Ail des Ours - Amiens (80),
Tom Truy-Courties / L'Auberge de Monceaux, Saint-Omer en Chaussée (80).

Financé par :



Réalisé par :



EUROPEAN REGION OF GASTRONOMY
HAUTS-DE-FRANCE AWARDED 2023