

RECETTES

- Samedi 23 février -

Crêpes

Pour une grosse douzaine de crêpes soit 4 personnes

- 300 g de farine de blé bio mouture T65
- 3 œufs bio
- 3/4 de litre de lait entier bio
- 3 cuillères à soupe de beurre fondu bio
- 1 pincée de sel de Guérande moulu
- 1 cuillerée à soupe de sucre complet bio

Mélanger tous les ingrédients avec un fouet, d'abord les poudres, puis les œufs, terminer par le lait en veillant à ne pas faire de grumeaux, sinon donner quelques tours de mixer. Laisser reposer au moins une heure (sinon, faire tiédir le lait à la casserole). Cuire dans une crêpière légèrement huilée ou beurrée.

Carpaccio de radis noir

- 1 beau radis noir
- huile de tournesol
- 3 c à s de graines de courge
- sel de Guérande

Dans une poêle, faire griller les graines de courge à feu moyen en remuant. Dès qu'elles commencent à sauter, arrêter le feu. Laver le radis, sans l'éplucher, le passer à la mandoline pour obtenir de très fines tranches. Les étaler sur des plats ou des assiettes.

Verser un filet d'huile. Saler, saupoudrer de graines.

Tartare de bœuf

Pour 4 personnes

- 400 g de filet de boeuf
- 4 échalotes hachées
- 4 c à s de câpres
- 1/2 bouquet de persil plat
- 8 gros cornichons
- 4 jaunes d'œufs
- 4 c à s d'huile de tournesol
- éventuellement 2 c à s de worcestershire sauce ou équivalent (recette maison ci dessous)
- 2 c à s de moutarde à l'ancienne
- quelques gouttes de sauce pimentée bio « hot pepper »
- sel et poivre du moulin

Hacher la viande au couteau, et à part les échalotes, le persil, les cornichons.

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec la moutarde, et la sauce, puis monter comme pour une mayonnaise avec l'huile.

Incorporer ensuite les aromates, terminer par la viande. Saler, poivrer, assaisonner avec la sauce pimentée selon son goût.

Sauce type Worcestershire maison et bio

A préparer à l'avance

- 12 cl de vinaigre de cidre
- 1 anchois écrasé finement et mélangé avec 2 c à s d'eau
- 2 c à s de miel
- 1 c à s de mélasse
- 1 jus de citron vert
- 1/2 c à c de clou de girofle moulu
- 1/2 c à c d'oignon séché
- 1/4 de c à c d'ail séché
- 1/4 de c à c de piment en poudre

Tout mélanger. Se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans un bocal fermé

Tartare de veau

- 400 g de filet de veau
- 4 échalotes hachées
- 2 c à s de câpres
- 1/2 bouquet de persil plat
- 4 branches de céleri
- 2 oranges
- 4 jaunes d'oeufs
- 4 c à s d'huile de tournesol
- 2 c à s de moutarde à l'ancienne
- quelques gouttes de sauce pimentée bio « hot pepper »
- sel et poivre du moulin

Hacher la viande au couteau, et à part les échalotes, le persil, le céleri. Zester les oranges

Dans un saladier, mélanger les jaunes d'œufs avec la moutarde, les jus d'oranges, le hot pepper puis monter comme pour une mayonnaise avec l'huile.

Incorporer ensuite les aromates, terminer par la viande. Saler, poivrer, mélanger, goûter et rectifier.

Houmous de lentilles roses

- 1 verre de lentilles corail
 - 3 c à s d'huile de sésame
 - 1 Jus de citron
 - 1 gousse d'ail
 - 1 c à s de purée de sésame 1/2 complet
- Sel, Cumin

Rincer les lentilles corail, les mettre dans une casserole avec deux fois leur volume d'eau. Laisser cuire environ 15 à 20 minutes à feu doux.

Dans un mortier, écraser la gousse d'ail avec le sel et le cumin jusqu'à obtenir une purée, ajouter la purée de sésame, bien homogénéiser, puis verser le jus de citron, mélange,r et la purée de lentilles froide. Bien mélanger. Servir sur du pain grillé

Soupe de pommes de terre et mâche

- 2 belles pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 orange
- 100 g de mâche
- 30 g de beurre
- sel et poivre
- Eau

Laver les pommes de terre et la mâche. Eplucher l'oignon et l'ail.

Faire fondre le beurre dans une cocotte, ajouter la gousse d'ail et l'oignon. Pendant ce temps, trancher les pommes de terre non épluchées, les ajouter dans la cocotte. Mouiller d'eau assez largement, saler, poivrer, et laisser cuire environ 15 minutes.

Verser la soupe dans un blender, ajouter le jus d'orange, un peu du zeste, et la mâche. Mixer jusqu'à obtenir un beau velouté vert clair.

Servir avec un peu de zeste d'orange sur le dessus.

- Dimanche 24 février -

Petites crêpes muesli

- 3 verres de lait (ou boisson aux céréales)
- 1 verre de flocons de céréales (au choix)
- 2 c à s de farine, par exemple de sarrasin
- 1 poignée de fruits secs grossièrement hachés (raisins, amandes...)
- 1 pomme
- 1 œuf
- 1 peu de sucre complet

Eventuellement épices (cannelle, anis, cardamome, gingembre...)

Faire chauffer le lait dans une casserole, avec les épices. Y laisser gonfler les flocons 5 minutes. Lorsque le liquide est absorbé, ajouter les fruits secs, les épices. Goûter, rajouter un peu de sucre au besoin. Y mettre l'œuf battu, et bien mélanger.

Eplucher (ou pas!) la pomme, la tailler en bâtonnets, les ajouter dans la pâte.

Confectionner des galettes, et les cuire à la crêpière dans un peu de matière grasse (huile de coco ou ghee, idéalement)

Coleslaw

Pour 6 personnes

- **2 carottes**
- **1 radis noir**
- **¼ céleri rave**
- **1 pomme croquante**
- **jus de citron**
- **qq graines de tournesol**
- **qq raisins secs**

Pour la sauce

- **1 cs de moutarde,**
- **1 cs de miel liquide peu corsé (acacia, tilleul),**
- **2 cs de vinaigre de cidre,**
- **cumin,**
- **poivre, sel,**
- **crème liquide**

Préparer la sauce en mélangeant tous les ingrédients

Râper la carotte, la pomme (la citronner), le radis noir, le céleri. Mélanger à la sauce, ajouter le tournesol grillé, des raisins secs. Servir bien frais.

Confiture de lentilles au gingembre

- **200 g de lentilles blondes (ou vertes, brunes)**
- **150 g de sucre bio clair**
- **30 g de gingembre frais**

Cuire les lentilles à l'eau (froide au démarrage) jusqu'à ce qu'elles soient tendres (15 minutes). Les égoutter sans jeter le jus. Mettre les lentilles dans la casserole avec le gingembre râpé, le sucre, et un peu de jus de cuisson.

Laisser cuire 10 minutes, en tournant régulièrement pour écraser les grains. Se conserve au réfrigérateur, se déguste comme une crème de marrons

Crumble à la poêle

Mélanger 100g de poudre d'amandes, 100 g de flocons d'avoines, 75 g de rapadura, 2 c à s de farine, éventuellement épices (cannelle, cardamome, anis...) et 1 ou 2 cs de beurre. Sabler la pâte entre les mains.

Cuire à la poêle sans matières grasses à feu moyen pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

Parsemer le crumble sur des coupes de fruits, fromages frais, glaces, ou par exemple des pommes cuites à l'étouffée (avec 2 cs de liquide dans une casserole avec couvercle hermétique).

Pommes de terre au citron, ail en chemise, olives noires et lardons

- 6 belles pommes de terre
- 2 citrons
- 12 gousses d'ail
- 20 olives noires
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Faire préchauffer le four à 180°C.

Laver les pommes de terre, les couper en grosses frites sans les éplucher, les répartir dans un plat à four. Couper les citrons en tranches, les répartir sur les pommes de terre. Ajouter les gousses d'ail non épluchées, les olives, saler, poivrer, arroser d'huile d'olive et mettre au four environ 40 minutes. Vérifier au couteau que les pommes de terre soient bien tendres.

- Lundi 25 février -

Journée Hauts-de-France

Crêpes à la bière

- **Ingrédients / pour 4 personnes**
- 250 g de farine
- 1 pincée de sel
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 30 g de beurre
- 10 cl de bière blonde
- 30 g de sucre (facultatif)

Mettre la farine (+ le sucre éventuel) et le sel dans un saladier. Y casser les œufs entiers. Travailler énergiquement la pâte avec une cuillère (en bois, de préférence). Ajouter la bière, mélanger.

Mouiller progressivement avec le lait, jusqu'à ce que la pâte devienne homogène. Faire fondre le beurre et l'ajouter.

Laisser reposer la pâte au frais, pendant au moins 1 heure, recouverte d'un torchon propre.

Salade de lentilles et pommes de terre aux herbes

Pour 4 personnes

- 150 g de lentilles (sinon brunes)
- 1 oignon,
- 3 pommes de terre
- 1 pomme (fruit)
- 1 échalote
- 1 citron
- persil frais
- moutarde

- **4 c à s d'huile de tournesol**

Cuire les lentilles dans de l'eau froide (au démarrage), non salée, avec un oignon et un clou de girofle. Compter environ 30 minutes.

Pendant ce temps peler les pommes de terre, les détailler en petits cubes et les ajouter aux lentilles à mi cuisson.

Préparer la vinaigrette : mettre la moutarde dans un saladier, ajouter le zeste et le jus de citron, saler, bien diluer, rajouter l'huile de tournesol, l'échalote épluchée et hachée finement, le persil ciselé.

Laver la pomme, la couper en petits batonnets et les verser dans la sauce. Lorsque les légumes sont cuits, les égoutter, les rincer rapidement à l'eau froide, égoutter à nouveau, verser dans la sauce, bien mélanger.

Crumble à la poêle

Mélanger 100g de poudre d'amandes, 100 g de flocons d'avoines, 75 g de rapadura, 2 c à s de farine, éventuellement épices (cannelle, cardamome, anis...) et 1 ou 2 cs de beurre. Sabler la pâte entre les mains.

Cuire à la poêle sans matières grasses à feu moyen pendant 5 minutes. Laisser refroidir.

Parsemer le crumble sur des coupes de fruits, fromages frais, glaces, ou par exemple des pommes cuites à l'étouffée (avec 2 cs de liquide dans une casserole avec couvercle hermétique).

Flamiche au Maroilles

Pour 8 à 10 parts

- **Pour la pâte**
- **500 g de farine de blé bio T65**
- **200 g de beurre bio fondu**
- **1 œuf bio**
- **1 sachet de levure de boulanger**
- **2 cs de lait bio**
- **1 morceau de sucre bio**
- **1 verre d'eau tiède**
- **1/2 c à c de sel de Guérande**

Pour la garniture

- **1 fromage de Maroilles bio**
- **1 œuf bio battu**
- **2 c à s de crème liquide bio**
- **4 ou 5 pincées de cumin bio**

Diluer la levure dans le lait avec le sucre.

Dans un saladier, verser la farine, le sel, mélanger, faire un puits, y verser l'œuf battu, le beurre fondu la levure et l'eau. Mélanger, pétrir, laisser lever la pâte à température ambiante environ une heure.

Lorsque la pâte est levée, l'étaler sur la plaque du four, garnir de tranches de maroilles (avec la croûte). Battre l'œuf avec la crème et le cumin, verser sur la pâte.

Enfourner 25 à 30 min dans un four à 200°C.

Servir avec une salade verte.

- Mardi 26 février -

Granola maison

Mélanger 200 g de flocons de céréales au choix, avec 200 g de fruits secs (noix etc) de votre choix. Faire fondre 2 c à s de beurre avec 2 c à s de miel, 1 pincée de sel, épices au choix (cannelle, anis...). Les mélanger sur les flocons.

Etaler sur la plaque du four, et cuire à 170°C pendant 25 minutes environ jusqu'à ce que le granola soit doré. Laisser refroidir.

Salade craquante et multicolore

Pour 4 personnes

- **200 g de carottes bio**
- **100 g de céleri rave bio**
- **150 g de pommes de terre**
- **1 bouquet de persil (ou autres herbes)**
- **3 c à s de vinaigre de cidre bio**
- **2 c à s d'huile de tournesol bio**
- **1 c à s de crème fleurette**
- **1 gousse d'ail**
- **1 c à c de sauce soja bio (tamari) pour les graines**
- **150 g d'un mélange de graines de courge et de tournesol**
- **150 g d'escalopes de poulet**

Brosser les carottes, sans les éplucher. Avec un économe, les tailler en lamelles .

Eplucher le céleri rave, faire des lamelles également.

Brosser les pommes de terre, sans les éplucher, les râper avec la râpe à gros trous.

Mélanger tous ces légumes, les mettre dans le panier d'un cuit-vapeur (ou couscoussier).

Faire bouillir de l'eau dans la partie basse du cuit-vapeur, quand la vapeur se dégage, déposer le panier et cuire les légumes 5 à 7 minutes (sans les surcuire, ils doivent garder de la tenue).

Pendant ce temps écraser les escalopes avec quelque chose de lourd (un attendrisseur ou le pilon de votre mortier), puis les découper en lanières, et les faire sauter à la poêle rapidement dans un peu d'huile.

Préparer la sauce dans le plat de service :

Ecrasez l'ail, ajoutez le sel et le poivre, le vinaigre, l'huile, la crème. Emulsionner

Y verser les légumes juste sortis de cuisson, ainsi que le poulet, saupoudrer d'e persil haché, mélanger délicatement.

Pendant que la salade tiédit, faire griller les graines dans la poêle pour les torrifier, et déglacer avec la sauce soja. Bien mélanger.

Débarrasser, laisser refroidir.

Au moment de servir, verser les graines sur la salade, bien mélanger.

Salade de lentilles au jambon

Pour 4 personnes

- **250 g de lentilles (brunes)**
- **1 oignon,**
- **2 échalotes**
- **persil frais**
- **moutarde**
- **4 c à s d'huile de tournesol**
- **2 c à s de vinaigre de cidre**
- **1 tranche épaisse de jambon fumé coupée en dés**

Cuire les lentilles dans de l'eau froide (au démarrage), non salée, avec un oignon et un clou de girofle. Compter environ 30 minutes.

Préparer la vinaigrette : mettre la moutarde dans un saladier, ajouter le vinaigre, saler, bien diluer, rajouter l'huile de tournesol, l'échalote épluchée et hachée finement, le persil ciselé. Terminer par le jambon. Bien mélanger.

**L'AGENCE BIO ET SES PARTENAIRES
VOUS SOUHAITENT UN BON SALON 2019 !**