

Que faire de

Simple

aujourd'hui
avec des
produits
de la région
Grand Est



24 recettes (pour 4 personnes)
extraites des livres de la série
"Que faire de simple ?"



PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION
2019-2023


**PRÉFET
DE LA RÉGION
GRAND EST**
Liberté
Égalité
Fraternité



Sur plus de 3 millions d'hectares, les agriculteurs de la région Grand Est participent tous les jours à l'alimentation de nos concitoyens. Comme nous le rappellent les crises que nous traversons ces dernières années, ce rôle nourricier revêt une dimension vitale et stratégique pour notre pays et notre région.

Des grandes cultures de la Champagne crayeuse aux élevages laitiers des reliefs vosgiens, des vignobles alsaciens et champenois aux élevages allaitants des Ardennes et de Moselle, la région Grand Est recèle de nombreux savoir-faire agricoles et agroalimentaires, qui mettent en valeur la diversité des territoires qui la composent.

Atout essentiel pour notre région, cette grande diversité des filières agricoles et alimentaires est un important facteur de croissance, de résilience et de relocalisation des activités économiques dans les territoires.

Les signes officiels de qualité attribués à de nombreux produits régionaux reconnaissent l'excellence de ces savoir-faire et illustrent cette diversité des productions et des terroirs.

En apportant des garanties sur la qualité ou l'origine des produits, ils répondent aux fortes attentes de nos concitoyens en matière d'alimentation et offrent l'opportunité de renforcer les liens entre producteurs et consommateurs.

Par exemple, avec 6 % de la SAU régionale cultivée en agriculture biologique, tous les fruits et légumes du Grand Est sont disponibles sous le label bio : ils présentent l'avantage de pouvoir se consommer non épluchés après lavage et de bénéficier ainsi des vitamines présentes dans leurs peaux.

Dans un contexte où les inégalités sociales en matière d'alimentation sont marquées et où une nutrition inadaptée représente un facteur de risque important pour de nombreuses maladies chroniques, il est essentiel que chacun puisse avoir accès à une alimentation si possible de proximité, sûre, diversifiée, en quantité suffisante, de bonne qualité gustative et nutritionnelle, produite dans le cadre d'une agriculture durable.

L'alimentation doit être source de plaisir et de bonne santé. C'est l'objectif fixé par le programme national de l'alimentation et de la nutrition (PNAN), qui se déploie notamment dans les 28 projets alimentaires territoriaux (PAT) mis en œuvre par les collectivités de la région pour fédérer et soutenir les initiatives des acteurs locaux. Ce livret s'inscrit dans cette ambition, en mettant à l'honneur les produits de qualité issus des territoires du Grand Est (hors produits viticoles) et en proposant des recettes simples pour cuisiner les principaux fruits et légumes produits dans notre région.

Et maintenant, BONNE DEGUSTATION !

Josiane Chevalier
Préfète de la région Grand Est,
Préfète du Bas-Rhin



L'alimentation : source de plaisir et facteur de santé



Le Programme national pour l'alimentation (PNA), piloté par le ministère de l'Agriculture et de l'Alimentation (MAA), repose principalement sur des politiques incitatives ambitieuses auprès de tous les acteurs et parties prenantes de la chaîne alimentaire. Il vise à promouvoir une alimentation de qualité, ancrée dans les territoires et en lien avec une agriculture résiliente tournée vers la transition agro-écologique. Les circuits courts ou de proximité, les produits de saison ainsi que les produits labellisés, notamment ceux issus de l'agriculture biologique, sont favorisés.

Abordant pratiquement toutes les dimensions de l'alimentation, qu'il s'agisse de la santé, de la nutrition, de l'aide alimentaire, de l'éducation, du gaspillage, de l'ancrage territorial, de l'économie circulaire, de la protection de l'environnement et de la biodiversité, le PNA propose une approche transversale et intégrative s'adressant à des publics cibles très divers (enfants, adultes, collectivités, professionnels de la chaîne alimentaire, associations, etc.). Au croisement de différentes politiques publiques, le PNA est complémentaire de nombreux autres plans et plus spécifiquement du plan national nutrition santé (PNNS). Le PNA et le PNNS sont les deux principaux outils de la politique nationale de l'alimentation et de la nutrition portée par le gouvernement pour 2019-2023, et font l'objet d'un document de présentation commun, le programme national de l'alimentation et de la nutrition (PNAN).

Ce livret construit en partenariat avec Annabelle DELAVAL et Arnold WEISLO, va vous permettre de déguster quelques délicieuses recettes, simples et peu coûteuses, élaborées avec les produits issus de la région Grand Est.

Nous vous souhaitons une belle découverte de votre terroir pour le plaisir de vos papilles !

Structuré en trois axes thématiques (justice sociale, lutte contre le gaspillage alimentaire, éducation alimentaire) et deux axes transversaux (projets alimentaires territoriaux et restauration collective). L'ambition du PNA est de répondre aux fortes attentes sociétales exprimées par les citoyens.

La mobilisation des territoires et l'appropriation locale des enjeux liés à l'alimentation sont des conditions de réussite de la politique de l'alimentation : les Projets Alimentaires Territoriaux (PAT), dispositifs transversaux par excellence, permettent la nécessaire mise en cohérence des initiatives des acteurs et sont activement soutenus et accompagnés par la DRAAF.



Nos produits laitiers



Munster - Géromé

- Fromage à pâte molle et à croûte lavée.
- Fabriqué avec du lait de vache.
- Odeur typée.
- Texture de pâte fine et goût doux (notes lactiques, végétales (foin, fruits matures et à coque), boisées, ou encore légèrement levurées).



Brie de Meaux

- Fromage à pâte molle et à croûte fleurie.
- Affiné à coeur, il possède un arôme subtil de crème, de beurre et de noisette.



Chaource

- Fabriqué au lait entier de vache.
- Affiné pendant quatorze jours minimum et se dote d'une croûte fleurie de moisissures blanches.
- Onctueux, il dégage un arôme évoquant celui de la crème et des champignons frais, parfois de noisette.



Langres

- Fromage au lait de vache, à pâte molle et à croûte lavée
- Au nez, odeur intense, typée, mais en bouche, goût frais et doux.
- Arômes de crème et de noisette dominant, tandis que sa pâte fine et fondante ravit tous les palais (foin, fruits matures et à coque), boisées, ou encore légèrement levurées.



Epoisses

- Au lait de vache, croûte lavée au marc de Bourgogne, la couleur est naturelle.
- Odeur pénétrante, arômes de sous-bois, tandis qu'en bouche, pâte fine et fondante.
- Goût subtil, fruité, franc qui procure une délicieuse sensation de crémeux sous le palais.



Crème fraîche fluide d'Alsace

La crème fraîche fluide d'Alsace est une crème pasteurisée liquide sans adjonction de ferment, d'ingrédient ou d'additif.



Emmental français Est-central

- Fromage au lait cru de vache à pâte pressée cuite, sous forme de meule.
- Teneur de 45 % de matière grasse minimale (par rapport à la matière sèche) et de 62 % d'extrait sec minimum.
- L'affinage dure 10 semaines au moins. Le poids moyen est de 70 kg.



Soumaintrain

- Le caractère de ce fromage à pâte molle lactique et à croûte lavée s'affirme au cours de l'affinage et des lavages successifs.
- Pâte fondante aux notes aromatiques et "animales", intenses et persistantes, caractérisée par un cœur plus ferme et frais.

Nos viandes et charcuteries



Volailles d'Alsace

- Races rustiques à croissance lente, sélectionnées pour une qualité de viande exceptionnelle.
- Élevage en plein air, dans de grands espaces avec un parcours herbeux et arboré.
- Alimentation 100% végétaux, minéraux et vitamines, riche en céréales (75% minimum).
- Durée d'élevage plus longue.



Boudin blanc de Rethel

- Fabriqué de façon traditionnelle et artisanale.
- Composé de viande fraîche de porc, de gras dur, de lait non reconstitué et d'œufs entiers.
- Il peut être truffé, forestier ou nature.



Jambon sec des Ardennes

Noix de Jambon sec des Ardennes

- Fabriqué à partir de viande fraîche de porc de qualité avec ajout d'épices et aromates, puis salé à la main au sel sec.



Volailles de la Champagne

- Issues de souches rustiques sélectionnées pour la qualité gustative de la chair et leur croissance lente.
- Elles bénéficient d'une alimentation équilibrée et saine composée à 100 % de végétaux, minéraux et vitamines.
- Elles ont accès à un vaste parcours herbeux et ombragé, qui favorise la sortie des volailles à l'extérieur.



Viande bovine

- Le Label Rouge viande bovine garantit au consommateur des conditions de production optimales et une viande tendre et savoureuse.
- En Grand-Est, les races Limousine, Charolaise, Salers et Blonde d'Aquitaine sont les plus fréquentes.

Nos autres produits



Pâtes d'Alsace

- Les pâtes d'Alsace tirent leurs spécificités de la recette de l'abbé Buchinger, datant de 1671 et composée de 7 oeufs frais au kg de semoule de blé dur - Le savoir-faire des producteurs depuis des générations en fait un produit de référence des traditions culinaires alsaciennes.



Miel de Sapin des Vosges

- Le miel de Sapin des Vosges est un miel liquide, d'une couleur foncée nuancée de reflets verts. Au nez, il présente des odeurs balsamiques, de bourgeons de sapin. C'est un miel doux, agréable, à la sucrosité peu marquée.



Miel d'Alsace

Six crus :

Miel de sapin
Miel de châtaignier
Miel d'acacia
Miel de tilleul
Miel de forêt
Miel de fleurs



Mirabelle de Lorraine

Aux saveurs douces et sucrées, les mirabelles de Lorraine contiennent beaucoup de pigments carotènes. Elles bénéficient du label IGP.



Choucroute

Légume emblématique du Grand Est, le chou à choucroute bénéficie de 2 labels. Riche en fibres et en vitamine C, elle s'accommode de multiples manières. Elle est obtenue par fermentation naturelle de choux râpés additionnés de sel.



Bergamote de Nancy

- La Bergamote de Nancy est un bonbon composé de sucre cuit parfumé à l'essence naturelle de bergamote.
- Son poids unitaire est de 2 à 5 grammes.
- Sa forme est plate et carrée, sa couleur est transparente et ambrée.



Le LR 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.



L'IGP identifie un produit agricole, brut ou transformé, dont la qualité, la réputation ou d'autres caractéristiques sont liées à son origine géographique.



L'AOP identifie un produit dont les étapes de production sont réalisées selon un savoir-faire reconnu dans une même aire géographique, qui donne ses caractéristiques au produit.



L'AB 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.



La STG ne fait pas référence à une origine, mais correspond à un produit dont les qualités spécifiques sont liées à une composition, des méthodes de fabrication ou de transformation fondées sur une tradition.



La HVE répond au besoin de reconnaître les exploitations agricoles engagées dans des démarches plus respectueuses de l'environnement.

REALISEZ 24 RECETTES AVEC LES PRODUITS DU GRAND EST



Gratin de Céleri aux Pommes, Poêlée de Poires, Asperges au Jambon, Beignets aux oignons, Filet Mignon aux Prunes...

Découvrez et réalisez ces 24 recettes, pour vous régaler avec les produits de notre région.

SOMMAIRE

Les recettes sont proposées pour 4 personnes. Les prix moyens sont donnés à titre indicatif, en fonction des achats des produits de saison.

LASAGNES DE CAROTTES AU PESTO
POTAGE DE LENTILLES BRUNES
SALADE DE LENTILLES A LA FETA
FILET MIGNON AUX PRUNES
PRUNES SOUFFLEES MERINGUEES
TIRAMISU AUX FRAISES
VERRINES FRAISES-BANANES
TARTE TATIN
POMMES AU FOUR SAUCE ORANGE
FLAN AUX POIRES
POÊLEE DE POIRES

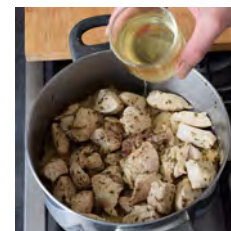
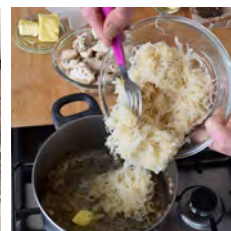
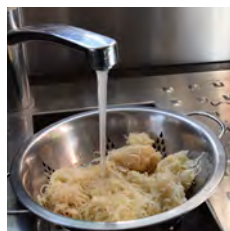
ENDIVES AU POULET ET AU CURRY
COCOTTES PANAI ET ENDIVES AU MUNSTER
POTAGE AUX ASPERGES
ASPERGES AU JAMBON ET AU PARMESAN
PUREE DE CELERI
GRATIN DE CELERI AUX POMMES
CHOU FARCI
POTEE AU CHOU
POULET AUX 40 GOUSSES D'AIL
BEIGNETS D'OIGNON AU CURCUMA
CAROTTES GLACEES AUX OIGNONS

La recette originale à tester tout de suite!

Choucroute au Poulet et au MUNSTER



Pour 4 personnes
3 filets de poulet
400 g de choucroute cuite
25 cl de crème liquide
1 verre de vin blanc
250 g de MUNSTER
2 échalotes
graines de cumin
sel & poivre



Lavez la choucroute à l'eau fraîche.
Coupez le poulet en gros dés, faites les dorer dans un faitout avec un peu de beurre.
Ajoutez les graines de cumin, arrosez de vin blanc et laissez cuire 10 mn.
Réservez le poulet cuit dans une assiette.

Dans le même faitout, faites revenir 2 échalotes ciselées avec un peu de beurre, ajoutez la choucroute, mélangez bien, couvrez le faitout et laissez cuire 45 mn. 10 mn avant la fin de la cuisson, disposez le poulet au dessus de la choucroute pour le réchauffer.

Préparez la sauce.

Dans une petite casserole, écrasez le munster à la fourchette, ajoutez la crème fraîche et remuez pour obtenir une sauce bien lisse. Servez en dressant la choucroute dans l'assiette, répartissez les dés de poulet et nappez de sauce au Munster. Quelques graines de cumin en plus....c'est un REGAL!

Cette recette inédite a été créée par Annabelle Delaval, auteure des livres de cuisine simple et saine : «Que faire de simple avec les légumes frais» aux éditions Chronoprint.



L'ENDIVE



Qualités nutritionnelles

Fibres 2,5 g	Eau 94,7 g	Protéines 1 g	Glucides 0,7 g	Vitamine C 5 mg	Lipides 0,2 g
Composition nutritionnelle moyenne de l'endive crue (pour 100 g)					

L'endive contient beaucoup d'eau, elle est **peu calorique**. Elle contient des **FIBRES** et du **SELENIUM** qui agit comme un anti-oxydant et ralentit le vieillissement des cellules.

Origines

Il existe **plusieurs variétés**, la plus connue est apparue en Belgique sous le nom de «WITLOOF» («feuilles blanches»).

3,1 % de la production nationale provient de La région Grand Est.

Choisir et Conserver

L'endive se **conserve** 1 semaine au réfrigérateur, emballée de papier, mais surtout à l'**ABRI DE LA LUMIERE**.

C'est un **LEGUME D'HIVER**, qu'il faut choisir avec les feuilles bien serrées, non flétries. Si les feuilles sont légèrement vertes, l'endive sera un peu **amère**.

L'amertume peut être corrigée avec un peu de sucre ajouté à l'eau de cuisson.

Comment la préparer

Supprimez les feuilles extérieures si elles ne sont pas bien blanches. Coupez la base de la racine.

Coupez l'endive en 2, supprimez le cœur (qui peut rendre le légume amer à la cuisson).

Lavez les endives en les passant sous le jet du robinet, puis séchez-les.



COUPER
EN DEUX



SUPPRIMER
LE CŒUR



CUIRE
A L'EAU



FAIRE
RISSOLER

Endives au Poulet et au curry

4 endives
3 filets de poulet
25 cl de crème liquide
1 C à soupe d'huile
2 C à café de curry
sel & poivre



10 € pour 4 personnes Préparation: 20 mn
Cuisson : 8 mn

Lavez les endives.

Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, supprimez la base puis coupez-les en petits morceaux.

Sur une planche, découpez les filets de poulet en petits dés.

Dans un faitout, faites dorer les morceaux de poulet avec l'huile d'olive.
Saupoudrez avec le curry.

Ajoutez les morceaux d'endives, remuez.
Salez, poivrez.

Laissez cuire 5 mn à feu doux.

Arrosez avec un peu de crème liquide.

Laissez quelques minutes sur le feu et servez immédiatement.

Très rapide et original. Les endives doivent rester un peu croquantes.



Cocottes PANAIS-ENDIVES au MUNSTER

200 g de Munster
2 endives- 2 panais
250 g de champignons de Paris
20 cl de crème liquide
80 g de noixettes décortiquées
½ jus de citron
1 échalote
Sel. Poivre.
Cumin
(poudre et graines)



12 € pour 4 personnes Préparation: 35 mn
Cuisson comprise

Epluchez les panais, coupez-les en 4 dans la longueur, supprimez le cœur fibreux si besoin.
Coupez-les en petits dés (2 cm).

Faites-les cuire dans l'eau bouillante salée et poivrée pendant 5 mn, puis égouttez.

Nettoyez les champignons, épluchez l'échalote, et coupez-les très finement (3mm).

Lavez les endives, effeuillez-les, coupez-les en fines lanières, arrosez de jus de citron.

Dans une poêle, à feu vif, sans matière grasse, séchez ensemble champignons et échalote 5 à 6 mn. Remuez souvent, poivrez.

Ecrasez grossièrement les noixettes, ajoutez-les aux champignons, faites dorer (4 mn environ) puis stoppez la cuisson.

Coupez le Munster en 8 portions égales.

Dans des petits faitouts individuels, répartissez les champignons/noixettes, placez les endives effilochées, les panais et arrosez d'un peu de crème fraîche liquide.

Ajoutez le reste de champignons-noixettes, disposez le Munster et saupoudrez de cumin (poudre ou graines).

Enfournez à 200° pendant 15 mn environ.

Quand le fromage gratine un peu, servez dès la sortie du four.



L'ASPERGE



Qualités nutritionnelles



L'asperge est **peu calorique**. Sa teneur en **VITAMINE C** reste intéressante après cuisson. Sa teneur en **ACIDE FOLIQUE** est intéressante.

Origines

L'asperge est une spécificité de la région Grand Est qui produit 10% de la production française (avec 14% des surfaces nationales, localisées en Alsace et en Champagne).

Choisir et Conserver

Une asperge bien fraîche ne présente pas un «talon» sec. Les écailles de la pointe doivent être resserrées et la tige doit être cassante. Elle se conserve 1 jour ou 2 dans un sac en papier dans le bas du réfrigérateur. Il est possible de les congeler après les avoir «blanchies».

Comment la préparer

Epluchez les asperges blanches avec un économe. Les asperges vertes, plus petites, ne nécessitent pas d'épluchage. La cuisson des asperges peut se faire dans une poêle à bords hauts remplie d'eau salée. Il faut retirer les asperges de l'eau après cuisson avec soin, pour ne pas les casser.

Une ASTUCE: pour que vos plats aient plus de goût, faites cuire les épluchures quelques minutes dans l'eau bouillante, et utilisez cette eau pour cuisiner vos recettes.



EPLUCHER



DECOUPER



ASTUCE !

Potage aux ASPERGES

1 botte d'asperges
+ quelques asperges
vertes
10 cl de crème liquide
1/2 litre de lait
1/2 litre d'eau
sel & poivre



ASPERGES au JAMBON & parmesan

8 fines asperges/pers
4 tranches de JAMBON sec
persil frais
4 C à soupe de
parmesan râpé

sel & poivre

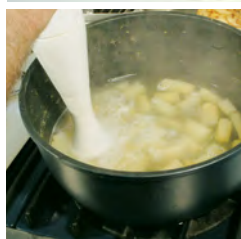


75 € pour 4 personnes Préparation: 20 mn
Cuisson : 10+20 mn



Epluchez les asperges.

Plongez les épluchures dans une casserole d'eau salée et faites bouillir 10 mn. Egouttez, retirez les épluchures et **réservez le jus de cuisson.**



Découpez les asperges en tronçons de 3 cm; faites-les cuire dans le jus de cuisson pendant 20 mn.

Mixez le potage, ajoutez le lait et la crème. Laissez sur feu doux et remuez pendant quelques minutes, rectifiez éventuellement l'assaisonnement.

Ajoutez éventuellement **quelques pointes d'asperges vertes** que vous aurez fait « pocher » 3 mn dans l'eau frémissante. servez immédiatement.

*Avec des ASPERGES produites en région,
ce potage est un régal de finesse !*



10 € pour 4 personnes Préparation: 20 mn
Cuisson : 15+ 3 mn



Epluchez les asperges.

Cuisez-les entières dans le jus de cuisson des épluchures (ou dans l'eau salée) pendant 15 à 20 mn selon leur grosseur.



En les enlevant **délicatement** de l'eau de cuisson, **présentez-les** sur un plat allongé allant au four. **Intercalez les morceaux de jambon** entre les asperges.

Saupoudrez de parmesan (râpé ou en copeaux), ajoutez le **persil haché**.

Passez le plat **quelques minutes sous le grill** afin de faire fondre le fromage, puis servez rapidement.



Vous pouvez préparer cette recette avant le repas, et faire gratiner au moment de servir.



Le CELERI



Qualités nutritionnelles

Fibres 5 g	Calcium 43 mg	Protéines 1,5 g	Glucides 2,4 g	Sodium 100 mg	Lipides 0,3 g
Composition nutritionnelle moyenne du céleri rave (pour 100 g)					

Le Céleri est faible en calories (18 kcal/100g). Il est faible en glucides et protéines. Ce légume racine est + riche en sodium que les autres légumes, et présente une quantité de fibres intéressante.

Origines

C'est une plante sauvage consommée en Asie et en Europe il y a longtemps déjà.

En France on le récolte en automne avant les 1^{eres} gelées.

29% de la production française provient de la région Grand Est, principalement en Champagne et Alsace).

Choisir et Conserver

Il doit être lourd et ferme et ne pas « sonner creux ».

Il se conserve 1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Comment le préparer

Pour éplucher le céleri plus facilement, coupez-le d'abord en deux, puis supprimez les racines et les traces de terre. Laissez-le en quartiers pour le râper. Coupez-le en morceaux plus petits pour le cuisiner.



COUPER
EN DEUX



COUPER
LA RACINE



EPLUCHER
AU COUTEAU



COUPER
EN MORCEAUX

La Purée de Céleri

1 tête de céleri
(moins de 1kg)
4 pommes de terre
1 jaune d'oeuf
2 C à soupe
de crème fraîche
un peu de beurre
gruyère râpé
noix de muscade râpée
sel & poivre



3,5€ pour 4 personnes Préparation: 15 mn
Cuisson : 25 mn



Epluchez le céleri et coupez-le en petits dés.
Epluchez les pommes de terre, et coupez-les en petits dés.

Faites cuire les 2 légumes ensemble dans une grande casserole d'eau salée pendant 20 mn. Vous pouvez ajouter un peu de muscade râpée à l'eau de cuisson.



Egouttez et écrasez le céleri et les pommes de terre.

Ajoutez le jaune d'oeuf, un peu de beurre et la crème fraîche.

Disposez la purée dans un plat à gratin. Saupoudrez de **gruyère râpé**, et parsemez quelques noisettes de beurre (facultatif).

Passez sous le grill du four pour faire gratiner pendant 5 mn.



Pour gagner du temps, vous pouvez cuire une double quantité de pommes de terre et céleri, afin de réaliser un potage à consommer le lendemain.



Le GRATIN de Céleri & pommes au curry

1 tête de céleri (800 g)
250 g de champignons
2 pommes
1 jaune d'oeuf
40 cl de crème fraîche
10 cl de lait
80 g d'Emmental
50 g de flocons de quinoa
1 c à soupe de curry
sel & poivre



6,5€ pour 4 personnes Préparation: 45 mn
Cuisson comprise



Epluchez le céleri et coupez-le en morceaux. Faites-le cuire 20 mn dans l'eau salée, égouttez puis **écrasez en purée**.

Battez l'oeuf en omelette, ajoutez le lait et les flocons de quinoa (ou avoine), salez, poivrez, **laissez gonfler**.

Nettoyez les champignons, coupez-les très finement. Faites-les sécher dans une poêle sans matière grasse, à feu vif, pour les **torréfier**.

Dans un bol, **mélangez la crème fraîche** et le **curry**, ajoutez à la **purée de céleri** et mélangez.



Epluchez et râpez les pommes.

Beurrez des petits plats à gratin, déposez une **couche de purée** de céleri, recouvrez de **pomme râpée** puis de **champignons grillés**, terminez par une couche de **mélange flocons de quinoa et oeuf**, saupoudrez d'**Emmental râpé**.

Faites gratiner 10 mn jusqu'à coloration.



Le CHOU



Qualités nutritionnelles



Le chou est peu calorique, sa teneur en **vitamine C** et B9, et en **fibres** est intéressante. C'est un légume plutôt riche en calcium qui permet de compléter les apports calciques des produits laitiers dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

Origines

Plusieurs variétés se cachent derrière l'appellation «chou» : chou-fleur, chou rouge, Romanesko, chou de Bruxelles... 3,7% de la surface de production nationale est localisée en région Grand Est.

Choisir et Conserver

Le chou est LE légume d'hiver, il doit être bien lourd, ses feuilles bien serrées, fermes et brillantes. Il peut se conserver au frais, une semaine **dans le bac à légumes du réfrigérateur**.

Comment le préparer

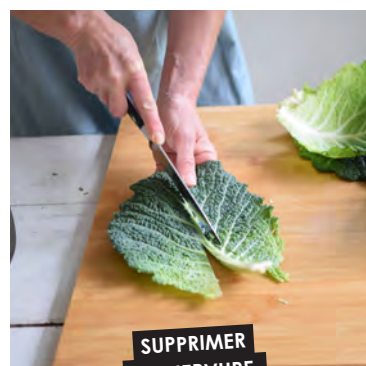
Coupez la base des feuilles, et enlevez-les une à une.
Supprimez les nervures centrales des feuilles les plus vertes.
Découpez les feuilles en lanières, ou laissez les feuilles entières pour les blanchir.



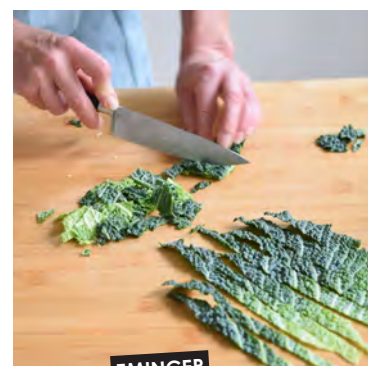
COUPER



EFFEUILLER



SUPPRIMER
LA NERVURE



EMINCER

Le CHOU farci

1 chou frisé
450 g de viande hachée
(porc et boeuf)
2 pommes
1/2 oignon
2 gousses d'ail
Persil frais
sel & poivre



PRODUIT
REGIONAL

95€ pour 4 personnes

Préparation: 10 mn
Cuisson 15mn+10mn

Coupez la base du chou, séparez les feuilles et lavez-les à l'eau froide.

Plongez les feuilles dans l'eau bouillante salée 10 mn. Sortez-les de l'eau avec une écumoire, posez-les à plat sur une planche. Découpez grossièrement 3 feuilles, avec les autres, garnissez le moule en laissant dépasser un peu le haut.

Mélangez les lanières de chou, la viande, l'oignon et l'ail émincé, salez, poivrez et malaxez bien cette farce.

Remplissez le moule garni de feuilles de chou avec la farce.

Repliez le haut des feuilles, et refermez en disposant quelques feuilles sur le dessus. Placez une assiette sur le dessus et enfournez pour 45 mn à 200°

Vous pouvez également placer le moule dans un grand faitout, mettre de l'eau à mi-hauteur, couvrir, et cuire au bain marie à feu moyen 1 heure.

Démoulez sur un plat de présentation, et servez avec un coulis de tomates.



Potée au CHOU

1/2 chou frisé
1/4 de chou blanc
1 petite saucisse fumée
1 morceau de
poitrine de porc
1 jambonneau de porc
5 pommes de terre
3 carottes
1 oignon
Ail, thym, laurier
sel & poivre



PRODUIT
REGIONAL

14€ pour 4 personnes

Préparation: 20 mn
Cuisson : 2h

Supprimez les feuilles extérieures du chou. Prélevez quelques feuilles et **enlevez la nervure blanche**.

Coupez le chou en 4 et coupez le centre. Supprimez les feuilles extérieures du chou blanc et débitez le en gros morceaux.

Lavez le chou. Epluchez les carottes, les pommes de terre, l'oignon et les navets. Coupez les légumes en gros morceaux.

Disposez les légumes **dans une grande cocotte**. Ajoutez le thym, le laurier et l'ail.

Déposez les morceaux de viande au dessus, salez et poivrez, ajoutez 1 litre et demi d'eau et 2 cubes de bouillon. **Cuisson** : couvrez la cocotte et laissez cuire à feu doux, au moins 2h.



Si vous servez le lendemain, laissez cuire à nouveau 1 h avant de passer à table.



Ail et Oignon



Qualités nutritionnelles

Consommés en petite quantité, l'ail, l'oignon et les échalotes apportent **peu de calories**, mais des **nutriments originaux** tels que la silice, l'inuline, et des micro constituants qui agissent sur le cholestérol.

Origines

Les alliées (base de la cuisine européenne), se distinguent en différentes variétés.

Si le Sud-Ouest est le bassin de production de l'Ail, **la région Grand Est représente 11% des surfaces de production nationale**, pour l'oignon et l'échalote.

Choisir et Conserver

Disponible toute l'année sur les étals, **l'ail** (comme l'oignon sec) doit être **conservé au sec**, à l'abri de la lumière.

De mars à septembre, les bottes d'oignons **frais** se conservent 1 semaine au réfrigérateur.

Comment les préparer

Pour faciliter l'épluchage de l'ail, faites tremper les gousses dans l'eau. Ôtez le germe de l'ail pour faciliter la digestion. Découpez l'ail et l'oignon finement avant de les cuisiner.



Poulet aux 40 gousses d'ail

- 1 Poulet (1,2 Kg)
- 4 têtes d'ail
- 1 C à soupe de gros sel
- 2 branches de thym
- 25 cl d'eau
- sel & poivre



13€ pour 4 personnes

Préparation: 10 mn
Cuisson : 50 mn à 1 h

Séparez les gousses d'ail sans les éplucher. Eliminez éventuellement les dernières plumes en passant le poulet sur une flamme et frottez-le avec du gros sel.

Faites fondre une noix de beurre et un peu d'huile dans un faitout.

Faites dorer le poulet en le retournant plusieurs fois pendant, 10 mn, poivrez. Dans le fond du faitout, disposez les gousses d'ail autour du poulet et laissez cuire 5 mn en remuant.

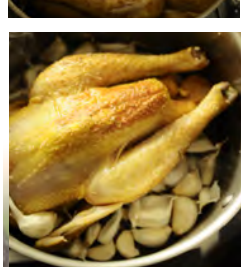
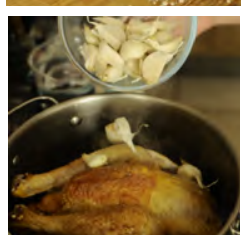
Arrosez d'un grand verre d'eau, ajoutez le thym et mettez le couvercle.

Laissez cuire 45 mn à feu moyen, vérifiez que le fond n'attache pas.

Ajoutez un peu d'eau éventuellement en cours de cuisson et remettez le couvercle.

Quand le poulet est cuit, présentez-le dans le plat de service, et servez les gousses d'ail séparément.

Servez avec de fines tranches de pain grillé. Récupérez le jus de cuisson, présentez-le dans un bol. En pressant les gousses cuites, chaque convive pourra répartir la purée sur sa portion de poulet ou le pain grillé.



Beignets d' OIGNONS au curcuma

- 3 oignons
- 15 brins de ciboulette
- 100 g de fromage blanc
- 1/2 jus de citron
- 125 g de farine
- 2 C à soupe de beurre fondu
- 1 oeuf .1 verre d'eau
- 2 pincées de curcuma
- Sel/poivre/huile
- 1 poivron pour le coulis (facultatif)



13€ pour 4 personnes

Préparation: 10 mn
Cuisson : 50 mn à 1 h

Préparez la pâte à beignets:

faites un puits dans la farine, ajoutez une pincée de sel, le curcuma, l'oeuf battu et le beurre fondu. Mélangez et ajoutez un peu d'eau froide pour assouplir la pâte, laissez reposer .

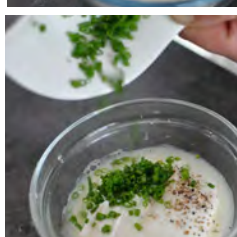
Préparez la sauce : **mélangez le fromage blanc et la ciboulette ciselée avec le jus de citron**. Poivrez et réservez au frais.

Epluchez les oignons, coupez-les en lamelles, séparez les «anneaux» et saupoudrez-les de farine.

Mettez l'huile à chauffer dans la poêle (en quantité suffisante pour y plonger les beignets). Avec une fourchette, **trempez les anneaux dans la pâte**.

Quand l'huile est bien chaude, répartissez les beignets dans la poêle. Laissez cuire quelques minutes afin qu'ils soient légèrement dorés. Disposez-les sur un papier absorbant pendant la cuisson de la 2ème série de beignets, salez légèrement et servez rapidement avec la sauce.

Pour varier les goûts, servez avec un coulis de poivron.



LA CAROTTE



Qualités nutritionnelles

Fibres	Carotenoides	Protéines	Glucides	Vitamine C	Lipides
2,6 g	10 000 µg	0,8 g	4,7 g	7 mg	0,3 g
Composition nutritionnelle moyenne de la carotte (pour 100 g)					

La Carotte contient plus de calories (31 kcal/100g) que les autres légumes par sa teneur en glucides, mais elle procure une belle quantité de Vitamine A, indispensable à la croissance et à la vision. Sa richesse en fibres en fait une alliée pour le transit intestinal.

Origines

Récoltée à l'état sauvage à son origine, c'est en Hollande vers 1600 que l'on trouve des carottes bien orangées. Les variétés, et les zone de productions en France sont nombreuses, **8,6% des surfaces de production se trouvent en région Grand Est.**

Choisir et Conserver

Les carottes fraîches sont vendues en bottes avec leurs fanes, il faut les couper avant de les stocker au frais, afin d'éviter la déperdition d'eau dans la racine.

Comment la préparer

Eplucher la carotte avec un couteau « économe», enlever les fanes et la partie sèche de la racine. Découper en rondelles ou en batonnets, ou en gros morceaux pour la soupe ou les carottes râpées...



EPLUCHER



COUPER



BATONNETS
RONDELLES

Carottes Glacées aux oignons

8 carottes moyennes
4 oignons blancs
25 g de beurre
un peu d'huile
1 branche de thym
sel & poivre



4€ pour 4 personnes

Préparation: 5 mn
Cuisson : 15 mn



Epluchez les carottes et coupez-les en rondelles.
Epluchez et coupez les oignons en gros morceaux.

Dans une cocotte, faites fondre le beurre (ou l'huile) à feu doux et faites rissoler les oignons.

Ajoutez les carottes et le thym. Salez et poivrez.

Laissez mijoter doucement en remuant et sans couvrir. A mi-cuisson vous pouvez ajouter 1 C à soupe de sucre.

Arrosez avec 1/2 verre d'eau, couvrez et laissez cuire à feu très doux 10 mn.



Lasagnes de carottes au Pesto

700 g de carottes râpées
150 g de fromage râpé
80 g de farine
4 oeufs
150 g de crème fraîche
50 g de beurre
75 cl de Lait
2 cuillerées de Pesto
10 plaques de lasagnes



10€ pour 4 personnes

Préparation: 20 mn
Cuisson : 40 mn



Epluchez et râpez les carottes.

Préparez la sauce : Dans une casserole assez grande, faites fondre le beurre à feu doux. Quand il commence à «mousser» ajoutez la farine, remuez jusqu'à épaississement. Ajoutez le lait froid en remuant vivement pour éviter les grumeaux.

Ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez.

Laissez cuire 5 mn en remuant. Retirez du feu, ajoutez 100 g de fromage râpé.

Après refroidissement, ajoutez les oeufs dans la sauce en fouettant à la fourchette.

Réservez 1/3 de la sauce dans un bol.

Dans le reste de la sauce ajoutez le Pesto et les carottes râpées. Mélangez.

Remplissez un moule à cake en alternant 1 couche de lasagnes - 1 couche de sauce aux carottes. Etalez le bol de sauce restant sur le dessus et ajoutez un peu de fromage râpé.

Laissez reposer 15 mn pour que les lasagnes s'imbibent un peu de la sauce.

Enfournez 40 mn à 160°. Laissez reposer un peu avant de servir, le gratin sera plus facile à découper.



Les LENTILLES



Qualités nutritionnelles

Energie 107 kcal	Eau 69 g	Protéines 8,2 g	Glucides 17,5 g	Fibres 5,6 g	Magnésium 24,6 mg	Potassium 369 mg	Fer 3,07 mg

Composition nutritionnelle moyenne de lentilles cuites (pour 100g)

Les Lentilles, reines des protéines, complètent merveilleusement les autres sources de protéines que sont les céréales, le riz, les noix... Les associations avec les protéines animales en petites quantités, ou les autres légumes, permettent de constituer un repas complet.

Origines

Cette légumineuse est consommée depuis 7000 avant J.C. dans plusieurs variétés : Lentille Verte du Puy, du Berry, ou la lentille rosé de Champagne. **En région Grand Est**, sa culture qui nécessite peu de produits phytopharmaceutiques, **représente 16% des surfaces nationales, avec plus de 10 tonnes en 2016.**

Choisir et Conserver

Les lentilles se conservent très longtemps (au sec) sans perdre leurs qualités nutritionnelles. Après réhydratation, elles peuvent germer, même après plusieurs années.

Comment préparer les lentillons Champenois

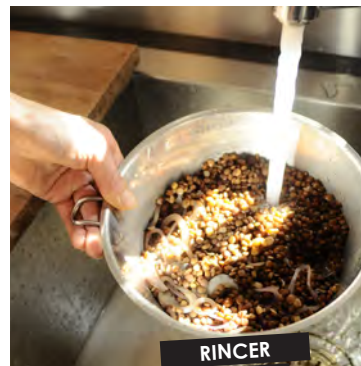
Certaines lentilles nécessitent un trempage avant la cuisson, vérifiez bien la notice sur l'emballage.



TRIER



CUIRE



RINCER
ET EGOUTTER

Potage de lentilles brunes

250 g de lentilles
400 g de purée de tomates
(ou 500 g de tomates fraîches)
1 Litre de bouillon de légumes
1 oignon - basilic
crème fraîche (facultatif)
poivre



4€ pour 4 personnes

Préparation: 15 mn
Cuisson : 25 mn



Lavez les lentilles.

Lavez et pelez les tomates (si vous utilisez des tomates fraîches).

Epluchez et coupez l'oignon en rondelles.

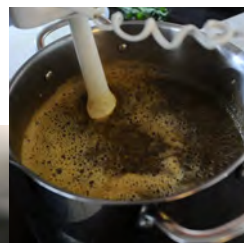
Faites revenir l'oignon dans un faitout avec un peu d'huile.

Quand il commence à blondir, ajoutez les lentilles et remuez.



Ajoutez les tomates en morceaux (ou la purée de tomates), mélangez et ajoutez le bouillon. Poivrez.

Portez à ébullition et laissez mijoter 15 mn. Mixez le potage.



Servez avec 1 cuillère de crème fraîche et quelques feuilles de basilic frais.



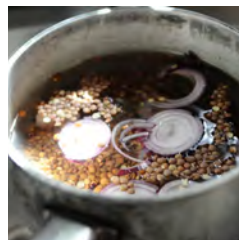
Salade de Lentilles à la Fêta

200 g de lentilles
150 g de fêta
3 C à soupe d'huile d'olive
1 C à soupe de vinaigre balsamique
1/2 poivron rouge
1 oignon rouge



5€ pour 4 personnes

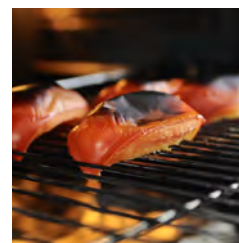
Préparation: 10 mn
Cuisson : 30 mn



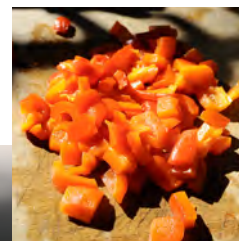
Faites cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau salée, pendant 20 à 25 mn.

Pendant ce temps, faites griller

le 1/2 poivron sous le grill du four, puis enfermez-le dans un sachet quelques minutes (pour l'éplucher facilement).



Epluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles. Préparez la vinaigrette: mélangez l'huile, le vinaigre et la moutarde, directement dans le plat de service de la salade. Pelez et coupez le poivron en petits dés.



Après cuisson, égouttez les lentilles et rafraîchissez-les sous l'eau froide.

Egouttez-les soigneusement.

Disposez les lentilles dans le plat de service avec la vinaigrette, ajoutez le poivron, les cubes de fêta, et les rondelles d'oignon.

Mélangez bien et réservez au frais.

Une salade pleine de protéines sur vos buffets d'été, ou à emporter au bureau.



LES PRUNES



Qualités nutritionnelles



Peu calorique, avec une teneur en **glucide** proche de la moyenne des fruits, **les prunes** présentent une grande quantité de fibres, de **potassium**, de **Béta carotène** et d'antioxydants.

Origines

Les prunes, fruits emblématiques de **Lorraine** et d'**Alsace**, avec notamment l'incontournable mirabelle de Lorraine (IGP) et la quetsche.

La Mirabelle, douce et sucrée, ronde et dorée, est riche en fibres, vitamines, minéraux et bêta-carotènes.

Vers la mi-août, elle se déguste fraîche ou cuisinée en dessert. **La Quetsche**, violet foncé, présente les mêmes bénéfices pour la santé, et contient des anthocyanes, réputées pour leurs propriétés anti-oxydantes.

Autres variétés du Grand Est : Damas «Marange», Quetsche blanche de Létrécourt, Reines Claude

Choisir et Conserver

De juillet à septembre, la prune sera choisie avec une peau lisse et sans tâche. Le léger voile blanc (la pruine) la protège des agressions extérieures, la chaleur notamment.

Comment les préparer

A déguster telle quelle, la prune est un délice, pour la cuisiner, mieux vaut la dénoyauter.



LAVER



DENOYAUTER



DECOUPER

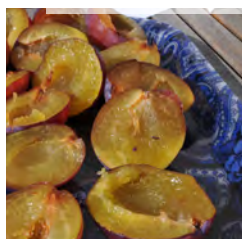
Filet Mignon aux PRUNES

20 prunes moyennes
1 filet mignon (1 kg environ)
25 cl de bouillon de volaille
4 C à soupe de miel
2 gousses d'ail
8 petites pommes de terre
4 C à soupe de raisins secs
sel/poivre



15 € pour 4 personnes

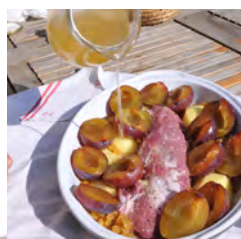
Préparation: 20 mn
Cuisson: 1 h



Faites fondre le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude.
Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en 2. **Disposez la viande** dans un plat allant au four, avec les **gousses d'ail**, placez les **pommes de terre** autour, salez et poivrez.



Lavez les prunes, coupez-les en 2 pour les dénoyauter. Disposez-les **autour de la viande**. Ajoutez les raisins secs, le miel et éventuellement une noisette de beurre sur le filet mignon (ou un filet d'huile). Versez le bouillon sur la viande et enfournez 1 h à 180° (Th.6)



A mi-cuisson, retournez la viande et arrosez les **pommes de terres et prunes** avec le **jus de cuisson**. La viande doit dorer doucement.

Présentez le filet mignon coupé en parts, et avec branche d'estragon, ça change tout!



PRUNES soufflées meringuées

8 belles prunes
50 g d'amandes effilées
50 g de poudre d'amande
100 g de sucre glace
80 g de sucre
3 oeufs
30 cl de crème fraîche épaisse allégée
1,5 C à café de gingembre frais râpé



7 € pour 4 personnes

Préparation: 10 mn
Cuisson: 5 mn



Lavez et essuyez les prunes. Séparez-les en 2 pour **ôter le noyau**. Placez chaque **moitié de prune** dans le **fond d'un plat à gratin** (partie dénoyautée sur le dessus).



Séparer les blancs et les jaunes de 2 oeufs. Dans un saladier, **fouettez 1 oeuf entier** avec 2 jaunes + 80 g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux, ajoutez la **crème fraîche** et la **poudre d'amande**, incorporez le **gingembre râpé**. A l'aide d'une petite cuillère **remplissez les prunes**.



Battez les 2 blancs d'oeuf en neige ferme et **incorporez** petit à petit le **sucré glace** en continuant de battre.

Recouvrez chaque moitié de **prune** avec cette **meringue**.

Enfourez le plat à 200° (Th.7) jusqu'à ce que la meringue soit dorée, (attention, quelques minutes suffisent).

Vous pouvez saupoudrer les prunes avec des amandes effilées avant de servir tiède.



LA FRAISE



Qualités nutritionnelles

Folates 42 µg	Lipides 0,5 g	Protéines 0,7 g	Vitamine C 60 mg	Energie 34 kcal	Glucides 7 g

La particularité de la fraise, très riche en eau, est sa teneur en **vitamine C** et en **vitamine B9** (acide folique), elle est conseillée à toutes femmes en âge d'avoir des enfants.

Origines

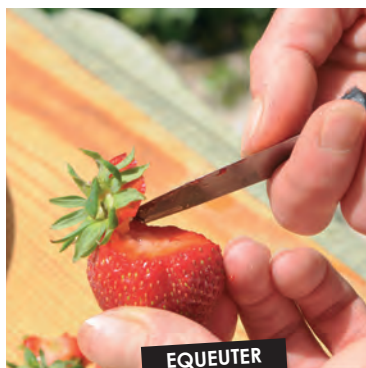
C'est un **fruit sauvage** à l'origine, que les jardiniers ont introduit dans leur potager. Une vingtaine de variétés sont produites en France, les surfaces **cultivées en Grand Est** représentent **8,1% des surfaces nationales**.

Choisir et Conserver

De mai à septembre, la fraise sera conservée dans le bas du réfrigérateur, **dans un sac en papier, pas plus de 3 jours**. Elle doit être lavée rapidement afin qu'elle ne se gorge pas d'eau.

Comment la préparer

Lavez les fraises avant de les consommer, mais ne les laissez pas tremper.
Vous pouvez les citronner avant de préparer vos recettes.
Un peu de poivre noir sur les fraises en salade mettra en valeur tout leur arôme.



EQUEUTER



COUPER



CITRONNER

TIRAMISU aux fraises

500 g de fraises
15 biscuits cuillère
4 oeufs
250 g de mascarpone
1/2 citron
160 g de sucre



10€ pour 4 personnes

Préparation: 20 mn
Réfrigération: 2h



Coulis de fraise : Lavez, équeuttez et coupez les fraises en quartiers. Arrosez de jus de citron et ajoutez 30 g de sucre. Ecrasez à l'aide d'une fourchette (ou utilisez un mixer) puis passez le coulis dans une fine passoire.



Placez les biscuits dans un plat et recouvrez les de la moitié du coulis (bien **imbiber les biscuits**), réservez au frais.

Séparez les blancs et les jaunes des oeufs. **Battez les jaunes** avec 100 g de sucre jusqu'à ce que le mélange soit blanc et **mousseux**. Ajoutez le mascarpone et mélangez.



Montez les blancs en neige, ajoutez 30 g de sucre. Incorporez délicatement les blancs au mélange jaune d'oeuf-sucre-mascarpone. **Versez la préparation sur les biscuits** imbibés.

Versez le reste du coulis de fraise par dessus. **Réservez au frais** avant de servir.



Verrines FRAISE-BANANE

500 g de fraises
Crème chantilly
4 bananes
200 g de biscuits sablés (speculoos)



9€ pour 4 personnes

Préparation: 10 mn
Réfrigération: 1h30



Lavez les fraises et réservez en 4 pour la déco. Coupez les **fraises en morceaux** et les **bananes en rondelles**.



Ecrasez les biscuits dans un torchon de manière à les **réduire en poudre**.

Remplissez les verrines en alternant bananes, fraises, speculoos.

Couvrez et placez au réfrigérateur pendant 1 h au moins.

Au moment de servir, recouvrez le contenu des verrines avec une crème chantilly maison réalisée avec la crème fraîche fluide d'Alsace



LA POMME



Qualités nutritionnelles



Composition nutritionnelle moyenne de la pomme crue (pour 100 g)

La Pomme est pauvre en calories mais elle apporte une quantité de glucides intéressante. La variété des nutriments qu'elle contient participe à la couverture de nos besoins. La Pectine aide à faire baisser le cholestérol et régularise le transit.

Origines

Originaires d'Asie centrale, elles ont envahi l'Europe, et la France a largement contribué à développer ses nombreuses variétés (+ 2000) dont plusieurs sont spécifiques du Grand Est (Belle Fleur, Couillon de Coq, Gros locard, Moyeuve...)

Choisir et Conserver

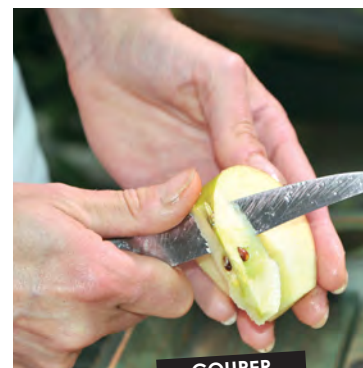
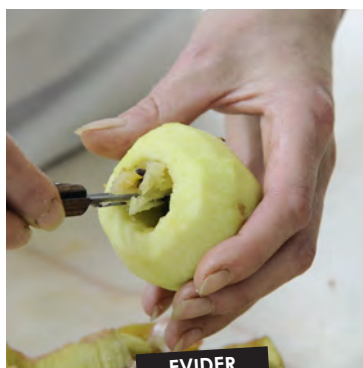
Récoltée en automne, elle doit être ferme au toucher, et peut se conserver dans un sac en papier, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Comment la préparer

Les pommes bio peuvent être consommées entières, après avoir été lavées.

Si vous devez peler la pomme, utilisez un couteau «économe».

Pour ôter le cœur, creusez avec la pointe d'un couteau, ou utilisez un «vide-pomme».



Tarte Tatin à ma façon

2 pommes Boskoop
25 g de beurre
5 C à soupe de cassonade
1 pincée de cannelle
poivre du moulin
PÂTE : 50 g de beurre
250 g de farine
1 C à soupe de sucre
1 C à soupe de crème fraîche
un peu d'eau chaude



4,5€ pour 4 personnes Préparation: 20 mn
Cuisson : 25 mn

Pétrissez ensemble le beurre ramolli, la farine, 1 pincée de sel, 1 c à soupe de sucre, 1 c à soupe de crème fraîche, et 2 c à soupe d'eau chaude. Mettez la boule de pâte à **reposer au frais** (15 mn dans un film alimentaire).

Epluchez les pommes. Coupez-les en 2. Ôtez le cœur. **Coupez en gros quartiers.**

Coupez 25 g de beurre en petits morceaux, répartis **dans le fond du moule.** Répartissez la cassonade, et **poivrez.** Répartissez les quartiers de pomme. **Sortez la pâte du réfrigérateur,** enlevez le film alimentaire et étalez-la sur un plan de travail fariné.

Posez la pâte sur les pommes. Enfourez dans le four chaud (220 ° - Th 8) pendant 25 mn. Démoulez en retournant sur le plat de service.

*Servez tiède ou froid,
avec 1 cuillère de crème fraîche fluide d'Alsace.*



Pommes au four Sauce Orange

4 petites pommes
1 verre de Jus d'orange
1 jaune d'oeuf
1 C à soupe de miel
2 C à soupe de sucre
1 C à soupe de Cointreau
(facultatif)



4€ pour 4 personnes Préparation: 10 mn
Cuisson : 45 mn

Pelez les pommes en les laissant entières et **ôtez le cœur** avec un couteau (sans percer le fond).

Posez chaque pomme sur un papier de cuisson. **Sucrez légèrement** le dessus.

Refermez chaque feuille de papier cuisson bien hermétiquement et **enfourez** ces papillotes à 200° (Th 7) pendant 45 mn.

Dans une casserole, **fouettez le jaune d'oeuf et le Jus d'orange,** mettez au bain marie, et ajoutez le sucre restant et le miel. **Fouettez bien** le mélange jusqu'à obtenir une mousse onctueuse. Ajoutez éventuellement le cointreau (hors du feu).

Après la cuisson, sortez les pommes de leurs papillotes, disposez-les dans des coupes individuelles et nappez-les de sauce à l'orange, vous pouvez ajouter un peu de poudre d'amandes. Servez chaud.



LA POIRE



Qualités nutritionnelles



Composition nutritionnelle moyenne de la poire crue (pour 100 g)

La Poire possède de nombreux sels minéraux et vitamines, mais en quantité peu élevées. Pectine, fructose et fibres insolubles, sont de nombreux atouts pour l'organisme.

Origines

Originaire d'Asie, le goût et la texture de la Poire ont bien évolué pour arriver jusqu'à nous. En France, la Provence, le val de Loire et le Sud-est sont les principales régions de production. **En Grand Est** les Braconnot, Caloët, Délice de la Meuse, Rousselet de Reims, sont des **variétés spécifiques**.

Choisir et Conserver

Une poire mûre est souple autour du pédoncule. Si elle n'est pas complètement mûre, elle appréciera quelques jours à l'air ambiant, mais une fois mûre, il faut la consommer rapidement!

Comment la préparer

Vous pouvez déguster les poires issues de l'agriculture biologique, sans les éplucher, en les lavant simplement à l'eau froide.



Flan aux poires

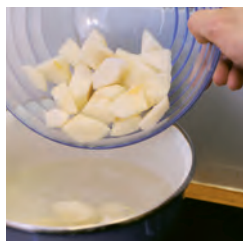
3 poires
30 g de sucre
4 oeufs
20 cl de crème
fraîche liquide
allégée
1/2 litre d'eau



PRODUIT
REGIONAL

6€ pour 4 personnes

Préparation: 10 mn
Cuisson : 15 mn



Epluchez et coupez les poires en gros morceaux. Faites chauffer 1/2 litre d'eau avec 30 g de sucre, ajoutez les morceaux de poires et faites cuire 5 mn.



Dans un saladier, battez les oeufs, ajoutez 1 verre du jus de cuisson des poires et la crème liquide. Egouttez les poires.

Avec un mixer plongeant, mixez la moitié des poires avec le mélange crème/oeufs, quelques secondes.

Remplissez aux 3/4 les ramequins légèrement beurrés, ajoutez le reste des morceaux de poires.

Mettez un peu d'eau dans le fond d'un plat à four et placez les ramequins. Faites cuire ce «bain marie» au four 200°, 10 mn environ.

Servez le flan aux poires encore tiède, ou conservez-le au réfrigérateur jusqu'au lendemain.



Poêlée de poires

4 belles poires
1 jus de citron
2 oranges pressées
1 bâton de cannelle
1 pincée de gingembre
frais râpé
20 g de beurre
1 gousse de vanille
poivre aux 5 baies



6,5€ pour 4 personnes

Préparation: 15 mn
Cuisson : 12 mn



Epluchez les poires et coupez-les en 4 dans la hauteur et ôtez le coeur.

Arrosez-les de jus de citron pour éviter l'oxydation.

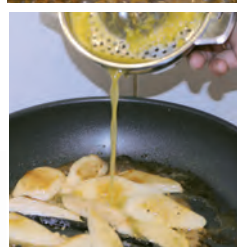
Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les poires et laissez dorer avec le gingembre râpé, et saupoudrez de sucre.



Quand elles commencent à caraméliser un peu, ajoutez les épices et la gousse de vanille fendue dans la longueur. Laissez cuire 7 à 8 mn.

Ajoutez ensuite le jus d'orange pour «déglacer» la poêle.

Disposez les morceaux de poire dans les assiettes à dessert, arrosez avec le jus de cuisson et dégustez aussitôt.



Pour relever encore le goût délicat de ce dessert, vous pouvez le décorer de quelques feuilles de basilic frais ciselé.



Droits réservés. Toute reproduction même partielle est interdite.



**RÉSEAU
PARTAAGE**
Pour une Alimentation Responsable
et une Transition Agri-Alimentaire
en Grand-Est

Plus de recettes
et d'informations
sur le réseau PARTAAGE
en scannant ce QR code

