RECETTES SAVOUREUSES DE FRUITS & LEGUMES

Tour d'horizon culinaire des régions de l'AREFLH

Belgique, France, Espagne, Italie et Portugal

A.R.E.F.L.H

Assemblée des Régions Européennes Fruitières, Légumières et Horticoles

Verts, rouges, jaunes, blancs, oranges, fuchsias…

Sucrés, acidulés, amers…

Arômes de fruits rouges, d'agrumes,

Les fruits et légumes, c'est un florilège de couleurs, une palette de goûts et de senteurs

Des plaisirs, des coups de cœur,

Des idées de recettes originales qui sentent bon les produits de terroir, le soleil, les quatre saisons

Les chefs de cuisine laissent aller leur imagination!

Cuisiner des fruits et des légumes frais, c'est prendre plaisir à choisir des produits de saison, c'est revenir à une alimentation saine et savoureuse.

A chaque saison, nous avons envie de naturel, de simplicité et de fraîcheur pour notre alimentation.
C'est frais, c'est sain, c'est bon, à la condition que les produits soient bien préparés et judicieusement consommés.

…. Et s'il suffisait de faire les bons choix selon les saisons ?
Apprenons à accorder nos repas au rythme de la nature pour satisfaire nos papilles sans nous tromper.

Chaque fruit et légume a un cycle de vie et arrive à maturité à une période donnée de l'année.
Retrouvons le plaisir de goûter un fruit ou un légume à son optimum de maturité.

Du nord au sud, d'est en ouest, les régions européennes productrices de fruits et légumes régalent vos papilles avec une large palette de goûts, de couleurs … et des recettes originales, comme vous les trouverez dans ce recueil que nous avons pris plaisir à mettre en place.

Bon appétit !

Assemblée des Régions Européennes Fruitières Légumières et Horticoles
www.areflh.org

Les avantages des fruits et légumes

Pourquoi les fruits et légumes sont-ils indispensables?

Les fruits et légumes sont riches en divers nutriments et éléments phytochimiques dont voici un petit aperçu :

Des vitamines

- La vitamine A, par exemple, est essentielle à la vision et renforce l'immunité de l'organisme aux infections. On la trouve en priorité dans l'argouse, le potimarron, la carotte, l'abricot, le fruit de la passion.
- Les vitamines B, elles sont nécessaires pour transformer la nourriture en énergie. L'acide folique, par exemple, une des vitamines B les plus courantes (B9), que l'on trouve dans les produits frais. Elle peut contribuer à la prévention des maladies cardiaques. Vous profiterez de leurs bienfaits en dégustant du melon, des fraises, des châtaignes, des kiwis ou des mangues.
- La vitamine C (acérola, fraise, citron) et la vitamine E (fenouil, kiwi, petits pois, épinard), quant à elles servent d'antioxydants puissants qui peuvent protéger les cellules d'agents cancérogènes.

*Notez que certaines vitamines sont sensibles à la chaleur et à l'air. **Il est donc préférable de ne pas stocker trop longtemps les fruits et légumes.** Les crudités et les fruits crus ont bien sûr l'avantage d'épargner l'essentiel des vitamines, notamment B et C.*

Des minéraux et oligo-éléments

Les fruits et légumes apportent aussi de **précieux minéraux**, comme, entre autres :

- Du calcium, pour fortifier les os et lutter contre la déminéralisation (persil, pissenlit, cresson, épinard, fenouil, brocoli, etc).
- Du potassium, qui aide au fonctionnement du système nerveux et musculaire (banane, avocat, potimarron).
- Du magnésium comme dans les blettes, les épinards, le fenouil, le pissenlit, les petits pois. Le magnésium est essentiel au système nerveux, mais d'une manière générale, il constitue un élément d'importance majeure en biologie humaine.

Des fibres

Les fibres **des fruits et légumes facilitent le transit intestinal.** Elles contribuent aussi à la sensation de satiété et jouent donc un rôle important contre l'obésité ou la perte de poids. Une alimentation riche en fibres jouerait également un rôle protecteur vis-à-vis de nombreuses maladies : diabète, risque cardiovasculaire, certains cancers.

Des antioxydants

Les polyphénols des fruits et légumes ont des propriétés **antioxydantes**. Ils jouent un rôle protecteur contre les fameux radicaux libres qui favorisent la dégénérescence des tissus et des cellules (U.V, tabac, pollution, etc) et l'avancée en âge.

Manger des fruits et les légumes c'est aussi protéger sa peau contre les agressions diverses, grâce aux caroténoïdes qui sont aussi de puissants piégeurs de radicaux libres. Ces caroténoïdes donnent une jolie coloration à la peau ; les recherches ont prouvé qu'il suffit d'augmenter la quantité de fruits et de légumes ingérés pendant un mois et demi pour que la peau prenne une jolie couleur.

Enfin, les fruits et légumes sont des aliments pauvres en calories, sodium (sel) et en matières grasses. Lorsqu'ils remplacent d'autres aliments plus énergétiques, ils peuvent contribuer à prévenir la prise de poids.

Sources utilisées pour cet article : aprifel.com (l'Agence Pour la Recherche et l'Information en Fruits et Légumes frais), fao.org (organisation des nations unies pour l'alimentation et l'agriculture)

SOMMAIRE

BELGIQUE **p.08**

Flandre p.09
Endives à la flamande
Tomates au poisson et crevettes
Waterzooi de barbue au chicon

ESPAGNE **p.16**

Andalousie p.17
Salade tomate, avocat et ailes de poulet
Timbale poivrons rouges, aubergines et oignons rôtis avec fromage de chèvre
Maki sushi de fraises avec un infusion de baies et sauce de soja

Catalogne p.23
Pommes au four à la brandade de morue
Calçots à la sauce *romesco*
Madeleines aux pêches plates

Murcie p.29
Riz aux légumes du jardin
Canapé de salade de Murcia
Paparajotes (feuilles de citronnier frites)

France **p. 36**

Aquitaine p.37
Charlotte aux fraises
Tartare de tomates au magret
Tartelette au kiwi de l'Adour

Basse-Normandie p.43
Dodine de porc & julienne de légumes
Poireau de Créances aux couleurs marines
Samossa de pomme normande

Bretagne p.49
Petite gaufre à la fraise Gariguette
Pommes de terre primeur en brochette et *dip*
Purée de panais & de chou-fleur

Centre p.55
Charlotte « minute » aux fraises
Pains perdus aux poires & amandes

Ile-de-France p.59
Salade francilienne
Velouté de cresson & jambon
Poires au miel, glace & thé des Amours

Languedoc-Roussillon p.65
Tarte fine aux oignons doux des Cévennes
Veau à la Reine des Reinettes
Jeu de textures avec la Reine des Reinettes

Midi-pyrenees p.71
Melon du Quercy aux fruits rouges
Garbure Bigourdaine
Confiture d'ail blanc de Lomagne

Pays de la Loire p.77
Mâche aux coquilles Saint-Jacques
Pommes au four au beurre salé

ITALIE p.82

Basilicate p.83
Pommes de terre & "peperoni cruschi"
Ficott, figues cuites
Ciaudedda, daube aux légumes

Province autonome de Bolzano p.89
Risotto aux pommes
Soufflet d'*Apfelschmarren*
Strudel de pommes

Emilie-Romagne p.95
Risotto aux poires
Gâteau de carottes
Parmigiana d'aubergines

Piémont p.101
Bagna cauda, sauce chaude à l'ail
Poires « martin »
Gâteau aux noisettes

Toscane p.107
Pappa, soupe à la tomate
Ribollita
Haricots verts « serpent » en sauce

Province autonome de Trente p.113
Choucroute, porc & polenta
Confiture de fruits rouges
Beignets de pomme à la *grappa*

Vénétie p.119
Risi et *bisi* (riz & petits pois)
Tiramisù aux fraises
Radicchio de Trévise grillé

PORTUGAL p.126

Lisbonne et Vallée du Tage p.127
Gâteau de pommes à la cannelle
Purée de carottes à l'orange

PRESENTATION DE L'AREFLH p.133

BELGIQUE

Flandre

Ingrédients

- 12 petites endives
- 12 tranches de jambon fines
- 50 g. de beurre
- 4 œufs
- 100 g. de crème
- 1 c. à s. de persil
- 1 cuillère à café d'aromates (thym, laurier, rooibos, échalote séchée et ail)
- Poivre noir moulu
- Sel
- Noix de muscade moulue

Pour la sauce:

- 2 échalotes finement hachées
- 1 c. à s. de vinaigre de vin
- 200 g. de beurre

En décoration:

- Œuf cuit en lanières
- Thym citronné

Préparation

Faites cuire les endives à l'eau, égouttez dans une serviette et enroulez-les dans le jambon. Saupoudrez d'aromates. Mélangez les œufs à la crème. Ajoutez poivre, sel et noix de muscade. Faites fondre le beurre et ajoutez-y la préparation d'œuf et crème. Mélangez le tout jusqu'à obtenir une pâte lisse. Faites cuire en omelette et détaillez en cubes.

Préparez une sauce en portant à ébullition les échalotes finement hachées, 10 cl d'eau et le vinaigre de vin. Laissez réduire jusqu'à moitié et dedans, mixez le beurre restant. Rectifiez l'assaisonnement avec sel et poivre.

Décorez le tout de fines tranches d'omelette et de thym citronné. Servez avec la sauce et du persil haché.

Belgique Flandre

Conception recette: VLAM, Office Flamand d'Agro-Marketing
www.monflandria.be / www.mijnflandria.be

Département de l'Agriculture et de la Pêche, Division de la Politique de l'Agriculture en de la Pêche / Région Flandre

Crédit photo: VLAM, Office Flamand d'Agro-Marketing

FLANDRE

Tomates au poisson et crevettes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 2 grappes de mini-tomates
- 100 g. de filet de poisson (p. ex. plie ou saint-pierre)
- 1 blanc d'œuf
- 50 g. de crème fraîche allégée
- 4 c. à s. de persil finement haché
- 75 g. de crevettes grises épluchées
- Sel et poivre

Préparation

Coupez le petit chapeau des tomates. Evidez-les délicatement avec une petite cuillère à bord tranchant. Saupoudrez l'intérieur de sel et retournez-les sur un plat.
Mixez les filets de poisson en un mélange onctueux, avec le blanc d'œuf et la crème. Ajoutez le persil et les crevettes et assaisonnez de poivre et d'un peu de sel.

Farcissez les tomates avec cette préparation. Rangez-les bien serrées, l'une à côté de l'autre dans un plat en alu. Recouvrez-les de papier alu.

Posez sur le bord du barbecue et laissez cuire doucement pendant 10 minutes.

Belgique Flandre

Conception recette: VLAM, Office Flamand d'Agro-Marketing
www.monflandria.be / www.mijnflandria.be
Département de l'Agriculture et de la Pêche, Division de la Politique de l'Agriculture en de la Pêche / Région Flandre

Crédit photo: VLAM, Office Flamand d'Agro-Marketing

FLANDRE

Waterzooi de barbue au chicon

Ingrédients

- 2 carottes
- 1 tige de poireau
- 6 chicons
- 50 g. de beurre
- 1 l de bouillon de poisson
- 1 kg de moules
- 400 g. de filet de barbue
- 2 jaunes d'œufs
- 20 cl de crème
- Le jus d' ½ citron
- 3 cuillerées à soupe de persil finement coupé
- Sel et poivre
- 100 g. de crevettes grises

Préparation

Lavez les carottes et le poireau en petits morceaux. Faites la même chose avec 4 chicons. Faites cuire les légumes dans les ¾ du beurre prévu.

Arrosez avec le bouillon de poisson et laissez mijoter 20 minutes à feu doux. Entre-temps, coupez le reste du chicon en deux et faites-le étuver dans le reste de beurre. Préparez et décortiquez les moules. Battez les jaunes d'œufs avec la crème et réservez.

Découpez les filets en lanières et faites-les pocher 2 minutes dans la soupe. Retirez les filets et disposez-les sur 4 assiettes préchauffées. Faites de même avec les légumes de la soupe, le chicon cuit et les moules.

Incorporez le mélange d'œufs et portez à ébullition en remuant. Retirez du feu, puis ajoutez le jus de citron et le persil. Assaisonnez selon le goût de sel et de poivre. Versez dans les assiettes et garnissez de crevettes.

Belgique Flandre

Conception recette: VLAM, Office Flamand d'Agro-Marketing
www.monflandria.be / www.mijnflandria.be
Département de l'Agriculture et de la Pêche, Division de la Politique de l'Agriculture en de la Pêche / Région Flandre

Crédit photo: VLAM, Office Flamand

ESPAGNE

Andalousie
Catalogne
Murcie

Salade tomate, avocat et ailes de poulet

Ingrédients

Pour 4 personnes:

- 400 g de tomates
- 1 avocat
- ½ poignée de ciboulette
- 5 cuillères à café d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique
- 2 brins de coriandre
- Sel
- Piment
- Sucre

Pour les ailes de poulet:

- 8 ailes de poulet
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment
- 4 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel

Préparation

Lavez les tomates et coupez-les en dés. Lavez la ciboulette, essuyez et coupez-la finement. Mélangez le vinaigre, le sucre et le sel. Ajoutez ensuite le poivre et mélangez bien. Ajoutez l'huile et mélangez avec un mixeur jusqu'à ce que la sauce soit épaisse. Pelez l'avocat, retirez le noyau et coupez-le en dés. Mélangez-le aux tomates et assaisonnez.

Faites macérer les ailes de poulet avec l'huile olive, le sel, le poivre et le miel. Faites dorer des deux côtés. Enfournez à 160 °C pendant 20 minutes.

Servez avec la salade d'avocat.

Espagne Andalousie

Hortyfruta
Fruits & Vegs from Andalucia • Spain

proexport
sembrando futuro

CAMPAÑA FIANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA Y DE ESPAÑA

Conception recette:
www.wecareyouenjoy.eu
Crédit photo: www.wecareyouenjoy.eu

ANDALOUSIE

Timbale de poivrons rouges, aubergines et oignons rôtis avec fromage de chèvre

Ingrédients

Pour 4 personnes:

- 6 poivrons rouges
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 4 rondelles de fromage de chèvre (conservez la croûte)
- Des sardines
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- De la roquette

Préparation

Faites rôtir les poivrons sur la grille du four recouverte de papier aluminium à 220°C pendant 30 min. Les arroser avec un filet d'huile d'olive et saupoudrez de sel et poivre. Laissez-les refroidir, pelez-les et enlevez les pépins.

Placez les poivrons rôtis découpés en lamelles sur la grille et ajoutez les filets de sardines.

Coupez 1 oignon en petits dés. Dans un bol, mélangez l'huile d'olive, le vinaigre, le sel, le poivre noir et un peu de persil finement haché. Ajoutez l'oignon.

Versez la vinaigrette sur les poivrons et sardines .

Espagne Andalousie

Hortyfruta
Fruits & Vegs from Andalucia • Spain

proexport
sembrando futuro

CAMPAÑA FIANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA Y DE ESPAÑA

Conception recette:
www.wecareyouenjoy.eu
Crédit photo: www.wecareyouenjoy.eu

ANDALOUSIE

Maki sushi de fraises avec infusion de baies et sauce soja

Ingrédients

Pour 4 personnes:

- 100 g de riz à sushi
- 600 ml de lait entier
- 1 gousse de vanille
- 1 bâton de cannelle
- L'écorce d'un citron
- 60 g de sucre
- 200 g de fraises
- Des feuilles de menthe

Pour l'infusion :

- 120 g de sucre
- 150 g de baies rouges
- 100 ml d'eau
- 50 g de pulpe de framboise
- 5 g de vinaigre de riz
- 5 ml de sauce de soja
- Quelques gouttes de citron

Pour la fausse algue nori :

- 210 ml d'eau
- 270 g de sucre
- 90 g de cacao en poudre
- 150 ml de crème
- 10 g de gélatine

Préparation

Bien laver le riz et le rincer pour retirer l'excès d'amidon, le réserver. D'autre part faire une infusion avec le lait, le sucre, la vanille, la cannelle et l'écorce de citron. Porter à l'ébullition et ajouter le riz. Mélanger constamment jusqu'à ce qu'il soit cuit. Refroidir ce riz dans le réfrigérateur. Une fois froid, l'étendre sur du film plastique en créant un rectangle.
Couper les fraises en bâtonnets et les placer dans la zone inférieure du rectangle de riz avec des feuilles de menthe, les enrouler et les réserver.

Pour l'infusion :

Faire un sirop avec l'eau et le sucre. Ajouter les baies et la pulpe de framboise à feu doux et les concasser pour extraire le jus. Refroidir et y ajouter le vinaigre, le soja et quelques gouttes de citron.

Pour la fausse algue nori :

Mélanger tout les ingrédients sauf la gélatine et faire bouillir 7 minutes en remuant. D'autre part, hydrater la gélatine dans de l'eau froide et la rajouter une fois que le mélange du sirop est hors du feu.
Napper le « maki » de cette crème.

Espagne Andalousie

Conception recette: Manuel Martín, gagnant de la 5ème édition du concours 'Berries Fusión'

Crédit photo: www.wecareyouenjoy.eu

CATALOGNE

Pommes au four à la brandade de morue

Ingrédients

Pour la brandade de morue:

- 400 g de morue
- 400 g de pommes de terre
- 250 cl de lait
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive vierge extra

Pour la crème de petits pois :

- 400 g de petits pois
- Sel
- Huile
- Un peu de truffe en morceau (pour la présentation)

Préparation

Pour les pommes au four :

Retirez le cœur des pommes. Saupoudrez - les d'une pincée de cannelle.

Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes (four de vapeur à 110 ° C).

Pour la brandade de morue :

Dessalez la morue, en la laissant pendant 24 heures dans de l'eau froide et en changeant l'eau 3 fois. Placez la morue dessalée dans un faitout et recouvrez d'eau froide, faites bouillir puis retirez du feu immédiatement. Laissez ensuite reposer 15 minutes. Sortez la morue, retirez la peau, les arêtes et émiettez. Mettez les pommes de terre à bouillir jusqu'à ce qu'elles soient cuites, pelez-les et passez-les au presse-purée.

Ajoutez à la purée la morue émiettée et l'ail bien écrasé. Ensuite, faites cuire au bain-marie en ajoutant l'huile et le lait tiède. Mélangez sans arrêt avec une cuillère en bois jusqu'à former une crème.

Pour la crème de petits pois :

Faites blanchir les petits pois dans de l'eau salée. Concassez-les avec un peu de sel et ajoutez un peu d'eau bouillie, jusqu'à obtenir la texture d'une crème.

Espagne
Catalogne

Passez la crème dans un chinois pour ne garder qu'une crème fine, sans la peau des petits pois.

Remplissez les pommes jusqu'en haut avec la brandade, déposez un peu de fromage râpé et faites-les gratiner. Pendant ce temps, disposez la crème de petits pois dans un plat avec quelques petits pois entiers et un peu de truffe fraîche en morceaux.

Quand les pommes à la brandade sont à point, disposez-les dans le plat avec la crème de petits pois.

Conception recette et photo : AFRUCAT

CATALOGNE

Calçots à la sauce *romesco*

Ingrédients

- 24 *calçots de Valls* IGP
- 3 tomates mûres
- 12 filets d'anchois dessalés
- 8 tranches de pain bien fines
- Huile d'olive vierge
- Persil haché
- Sel et poivre

Pour la sauce *romesco*

- ½ tête d'ail rôti
- 6 tomates rôties
- 2 poivrons de Romesco à l'étuvée (sans la peau)
- ½ cuillère à café de piment rouge doux moulu
- 15 g d'amandes grillées
- 15 g de noisettes grillées
- Vinaigre et huile

Calçots IGP

Préparation

Coupez les bouts verts des feuilles de *calçots* trop longues. Ne lavez pas les *calçots*. Posez-les en une seule couche sur une grille de four (ou sur le barbecue).
Vous pouvez aussi les cuire 6 minutes à la vapeur.
Ensuite, coupez les racines ; enlevez la première feuille et retirez la partie la plus verte. Réservez.
Étuvez les tomates, pelez-les, videz-les et coupez-les en quarts.
Grillez le pain au four. Réservez.

Pour la sauce *romesco* : mettez dans un mixeur les tomates sans peau ni graines, l'ail pelé, la pulpe des poivrons, les fruits secs grillés et le piment rouge moulu. Mixez et incorporez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre.

Mélangez les quartiers de tomate avec les *calçots* et les filets d'anchois, la sauce *romesco* et quelques gouttes d'huile d'olive. Déposez le pain grillé dessus et parsemez d'un peu de persil haché.

Espagne
Catalogne

Les ***calçots*** sont une variété d'oignons catalans tendres et doux. On peut les remplacer par des oignons tendres ou des poireaux

Conception recette:
Fundación Alicia (Alimentació i Ciència)

CATALOGNE

Madeleines aux pêches plates

Ingrédients

Pour 14 madeleines

- 140 g de farine blanche
- 2 cuillères à café de levure en poudre
- ¼ de cuillère à café bicarbonate de soude
- Une pincée de sel
- 70 g de sucre
- 1 ou 2 cuillère à café de zestes de citron
- 1 oeuf
- 250 ml de lait
- 90 g de beurre fondu
- 2 pêches plates pelées et coupées en morceaux

Préparation

Faites préchauffer le four à 180 °C.
Dans un grand bol, tamisez la farine, la levure, le bicarbonate et le sel. Ajoutez le sucre et les zestes de citron. Remuez bien. Ajoutez les pêches plates coupées en petits morceaux.

Dans un autre grand bol, fouettez les œufs, le lait et le beurre. Rajoutez ce mélange au premier bol (celui avec la farine, le bicarbonate, etc). Avec une cuillère en bois, mélangez rapidement mais uniformément, jusqu'à obtenir une pâte homogène.

A l'aide d'une cuillère mettez cette pâte dans des petits moules et enfournez (vous pouvez aussi utiliser des petits moules en papier pour couvrir les moules en métal). Remplissez les moules aux 2/3 pour éviter les débordements.

Faites cuire les madeleines pendant 15 ou 20 minutes à 180°, jusqu'à ce que la pâte gonfle et que les madeleines soient dorées (vérifiez la cuisson en insérant un couteau dans le centre d'une madeleine, la pointe doit ressortir sèche).

Laissez les madeleines dans les moules pendant 5 minutes, puis démoulez. Disposez-les sur une grille métallique afin qu'elles refroidissent.

Espagne
Catalogne

Conception recette et photo: AFRUCAT

MURCIE

Paella aux légumes

Ingrédients

- 400 gr de riz
- Bouillon de légumes : pour chaque volume de riz, 2.5 volumes de bouillon de légumes (pour 400 gr de riz, approximativement 900 ml de bouillon)
- 1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune
- 200 gr de brocoli
- 2 tomates mûres de taille moyenne
- 150-200 gr de haricots verts
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 Champignon de Paris
- Paprika
- Colorante alimentaire
- Sel
- Huile d'olive
- 1 citron

Préparation

Lavez et coupez les légumes en petits morceaux.
Mettez-les à cuire dans une poêle à paella ou un récipient semblable avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, ajouter l'oignon.
Quand l'oignon commence à être ramolli, ajoutez le reste des légumes sauf la tomate (poivrons, carotte, haricots verts et brocoli). Faites-les revenir pendant 15 minutes à feu moyen en mélangeant constamment. Ajouter la tomate, coupée très fin, et faites revenir 5 minutes de plus.
Ajoutez l'ail et le paprika et mélangez bien. Ensuite, ajoutez le bouillon de légumes.
Lorsque le tout bout, ajoutez le colorant et sel au goût (l'idéal est de gouter un peu de bouillon pour vérifier).
Ajoutez le riz et mélangez à nouveau pour être sur que le riz soit uniformément réparti.
Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que le bouillon se soit presque évaporé complètement. Éteignez le feu et laissez reposer la paella pendant 5 minutes avant de la servir pour que le riz absorbe la petite quantité de bouillon qui est resté.

Espagne
Murcie

proexport
Frutas y Hortalizas de Murcia•España

Hortyfruta
Frutas y Hortalizas de Andalucía • España

CAMPAÑA FIANCIADA CON LA AYUDA DE LA UNIÓN EUROPEA Y DE ESPAÑA

Receta: www.wecareyouenjoy.eu
Foto: www.wecareyouenjoy.eu

MURCIE

Canapé de salade de Murcia

Ingrédients

- 24 tranches fines de *tostadas de pan* (pain perdu frit)
- 6 tomates pelées en conserve
- 250 g de thon en boîte
- 12 œufs de caille durs
- 2 petits oignons blancs printaniers (ou cébettes)
- 24 olives noires
- 24 câpres
- Huile d'olive
- Sel et poivre
- Persil

Préparation

Découpez les tomates en 6 morceaux, lavez les oignons et coupez-les en julienne.

Placez joliment tous les ingrédients sur le pain frit, assaisonnez de sel et de poivre et décorez avec du persil haché.

Vous pouvez également mélanger et assaisonner tous les ingrédients dans un bol et ensuite les disposer sur le pain.

Espagne Murcie

Conception recette: Juan Antonio Pellicer, Consejería de Agricultura y Agua, Region de Murcie

Crédit photo: Juan Antonio Pellicer, Region de Murcie

MURCIA

Paparajotes (feuilles de citronnier frites)

Ingrédients

- 1 l de lait
- Feuilles de citronnier
- 3 jaunes d'œufs
- Le zeste d'un citron
- 1 bâtonnet de cannelle
- Cannelle moulue
- Sucre
- Farine Yolanda™ (préparation alimentaire de farine pour paner sans œuf)

Préparation

Faites chauffer le lait avec le zeste de citron et le bâtonnet de cannelle, égouttez et laissez refroidir.

Battez les jaunes d'œufs et mélangez-les avec le lait ; ensuite ajoutez la farine jusqu'à obtenir une pâte semi-liquide. Enrobez les feuilles de citronnier de cette pâte et faites-les frire dans une grande quantité d'huile chaude.

Retirez les feuilles de l'huile quand la pâte est bien dorée et saupoudrez de cannelle moulue et de sucre.

Espagne Murcia

Conception recette: Juan Antonio Pellicer, Consejería de Agricultura y Agua, Region de Murcie

Crédit photo: Juan Antonio Pellicer, Region de Murcie

FRANCE

Aquitaine
Basse Normandie
Bretagne
Centre
Ile-de-France
Languedoc-Roussillon
Midi-Pyrénées
Pays de la Loire

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g de fraises label rouge
- 100 g de sucre en poudre
- 30 biscuits à la cuiller
- 40 cl de crème entière liquide
- 6 cuillères à soupe de sirop de fraises
- 5 cuillères à soupe d'eau
- 3 feuilles de gélatine

Préparation

Facile / 30 minutes + temps de prise au frais

Dans un bol, faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en morceaux.

Mettez-les fraises dans une casserole avec le sucre. Portez le tout à frémissement sur feu moyen, en remuant jusqu'à dissolution du sucre.

Hors du feu, incorporez la gélatine essorée aux fraises, en remuant vivement à la spatule. Versez la purée obtenue dans un saladier. Laissez-la refroidir, puis réservez 2 heures au réfrigérateur.

Tapissez un moule à charlotte avec les biscuits à la cuiller trempés dans le mélange sirop de fraises et d'eau. Dans un saladier, fouettez la crème liquide en chantilly bien ferme. Incorporez délicatement la chantilly à la purée de fraises sortie du réfrigérateur, en soulevant la masse à la spatule. Versez cette préparation dans le moule et lissez sa surface. Laissez prendre une nuit au réfrigérateur.

Décorez avec de jolies fraises au dernier moment.

France Aquitaine

Recette originale de Vincent Poussard pour l'AAPrA, Agence Aquitaine de Promotion Agroalimentaire

Crédit photo: Brunet / AaPrA

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 paquet de 90 g de magrets fumés de
- canard du Sud-Ouest
- 2 oignons nouveaux
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- 4 tomates de Marmande
- 1 concombre
- Quelques cerneaux de noix du Périgord
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 cl de vinaigre balsamique
- 1 fromage cabécou du Périgord
- 0,25 cl de crème liquide
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 bouquet de basilic

Préparation

Epluchez et lavez tous les légumes. Taillez quelques lanières de tomate et 4 lamelles de concombre pour la décoration. Taillez le reste des légumes en petits cubes.

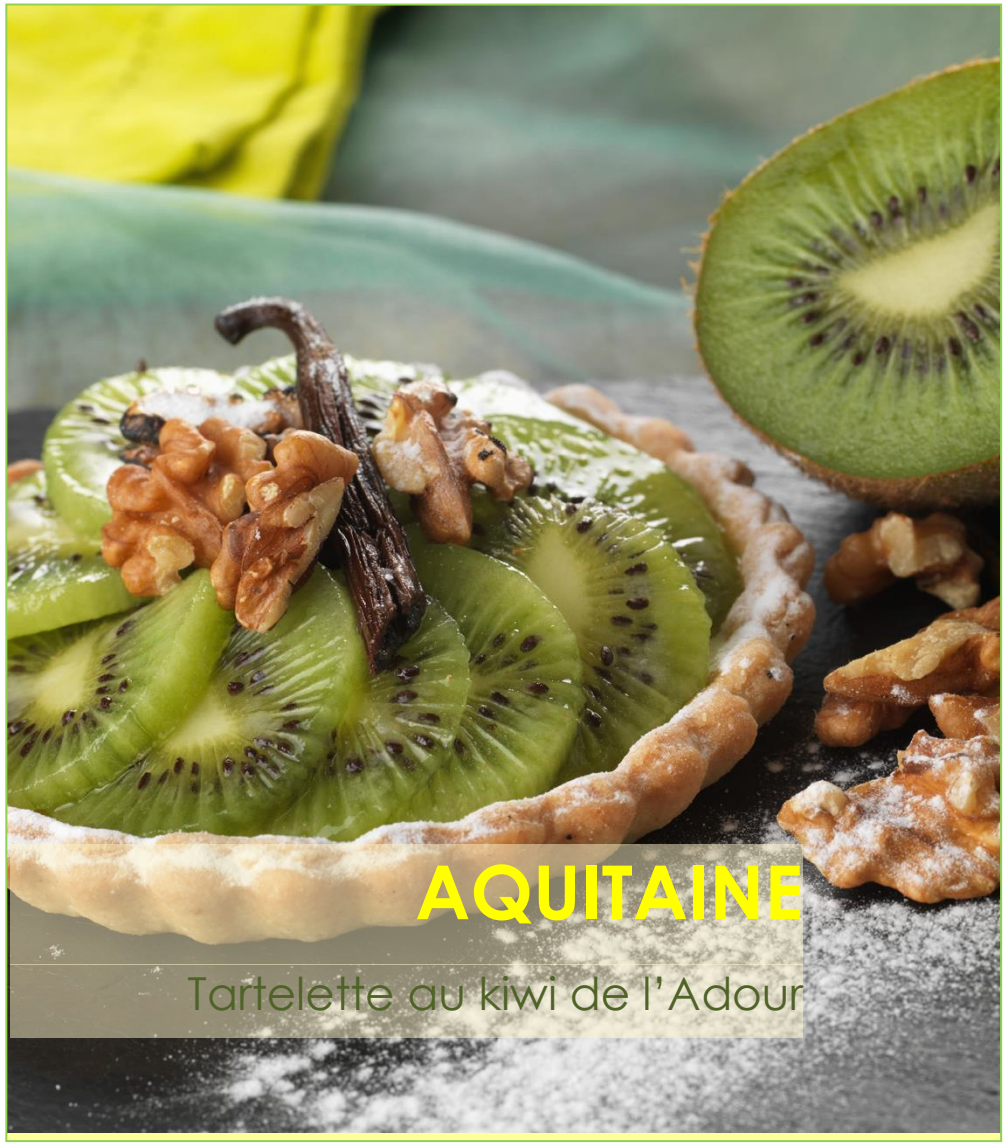
Mélangez les légumes crus et les noix hachées.
Dans un petit bol mettez le cabécou, le vinaigre, l'huile d'olive, la crème liquide et le basilic, assaisonnez, mixez et réservez au frais.

Coupez les magrets en lamelles. Mélangez le tartare de tomate et de légumes, le magret et réservez au réfrigérateur.
Au moment de servir, disposez le tartare et agrémentez avec les éléments de décoration et les herbes.
Cela peut se déguster avec une belle tartine de pain grillé.

France Aquitaine

Recette originale de Vincent Poussard pour l'AAPrA , Agence Aquitaine de Promotion Agroalimentaire

Crédit photo: Brunet / AAPrA



Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour la pâte brisée
- 250 g de farine
- 125 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de sucre
- 40 g d'eau
- 1 pincée de sel

Pour la garniture
- 6 kiwis de l'Adour
- 100 g de pruneaux d'Agen
- 50 g de noix du Périgord
- 250 g de raisins secs blonds
- 150 g de sucre
- 1 gousse de vanille
- ½ l d'eau

Pour la crème d'amande
- 4 œufs
- 200 g d'amandes en poudre
- ½ L de lait
- 100 g de sucre
- 60 g de farine

Préparation

Pâte brisée - Réalisez une fontaine de farine, placez au centre tous les éléments, mélangez bien (fraisez). Faites 4 petites boules. Réservez. Etalez les boules de pâte au rouleau et disposez dans chacun des moules à tartelette.

Garniture - Mettez à bouillir 15 minutes l'eau, la gousse de vanille et le sucre, ensuite laissez refroidir. Epluchez et émincez les kiwis. Mettez tous les kiwis, les pruneaux et les raisins secs à pocher 5 minutes dans le sirop et laissez refroidir dans ce mélange.

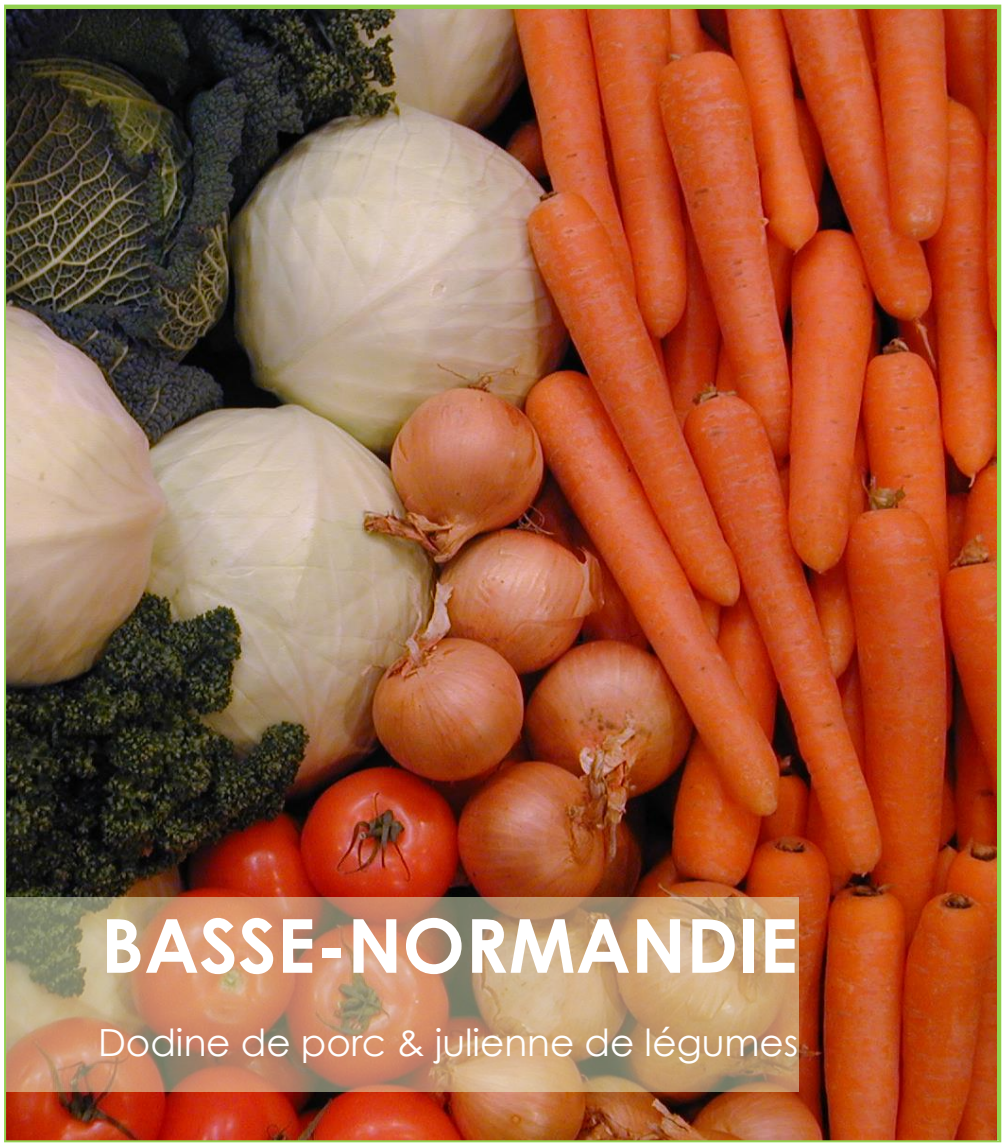
Crème d'amande, préparation et finition - Réalisez une crème d'amande pâtissière et une poudre d'amande.

Faites bouillir le lait, pendant ce temps fouettez le sucre et les jaunes d'œuf ; ajoutez la farine, versez le lait bouillant dessus et remettez à bouillir sur le feu 3 minutes. Ajoutez la poudre d'amande et laissez refroidir.

France Aquitaine

Recette originale de Vincent Poussard pour l'AaPrA, Agence Aquitaine de Promotion Agroalimentaire

Crédit photo: Brunet / AAPrA



BASSE-NORMANDIE

Dodine de porc & julienne de légumes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 escalopes fines de porc Normand
- 160 g de champignons de Paris
- 300 g d'échalotes
- 80 g de pommes
- 40 g de Camembert de Normandie AOP
- 6 cl de crème liquide
- 1 jaune d'œuf
- 400 g de carottes des sables Label Rouge
- 400 g de céleri rave
- 12 cl de cidre de Normandie
- Beurre d'Isigny
- Pics en bois

Préparation

Taillez les champignons en duxelles, émincez les échalotes et taillez la pomme en brunoise. Faites suer au beurre les champignons et l'échalote, égouttez, ajoutez la brunoise de pommes et assaisonnez.

Etalez l'escalope, assaisonnez, posez une noix de la préparation précédente, roulez, fermez avec le pic et faites cuire 20 min au four à 140°. Taillez les carottes et le céleri en julienne, faites suer au beurre, mouillez au cidre et laissez réduire afin de glacer les légumes en les laissant légèrement croquants.

Pelez le camembert, coupez-le en morceaux, faites fondre dans la crème liquide ; ajoutez le jaune d'œuf à feu doux et émulsionnez pour réaliser un sabayon.

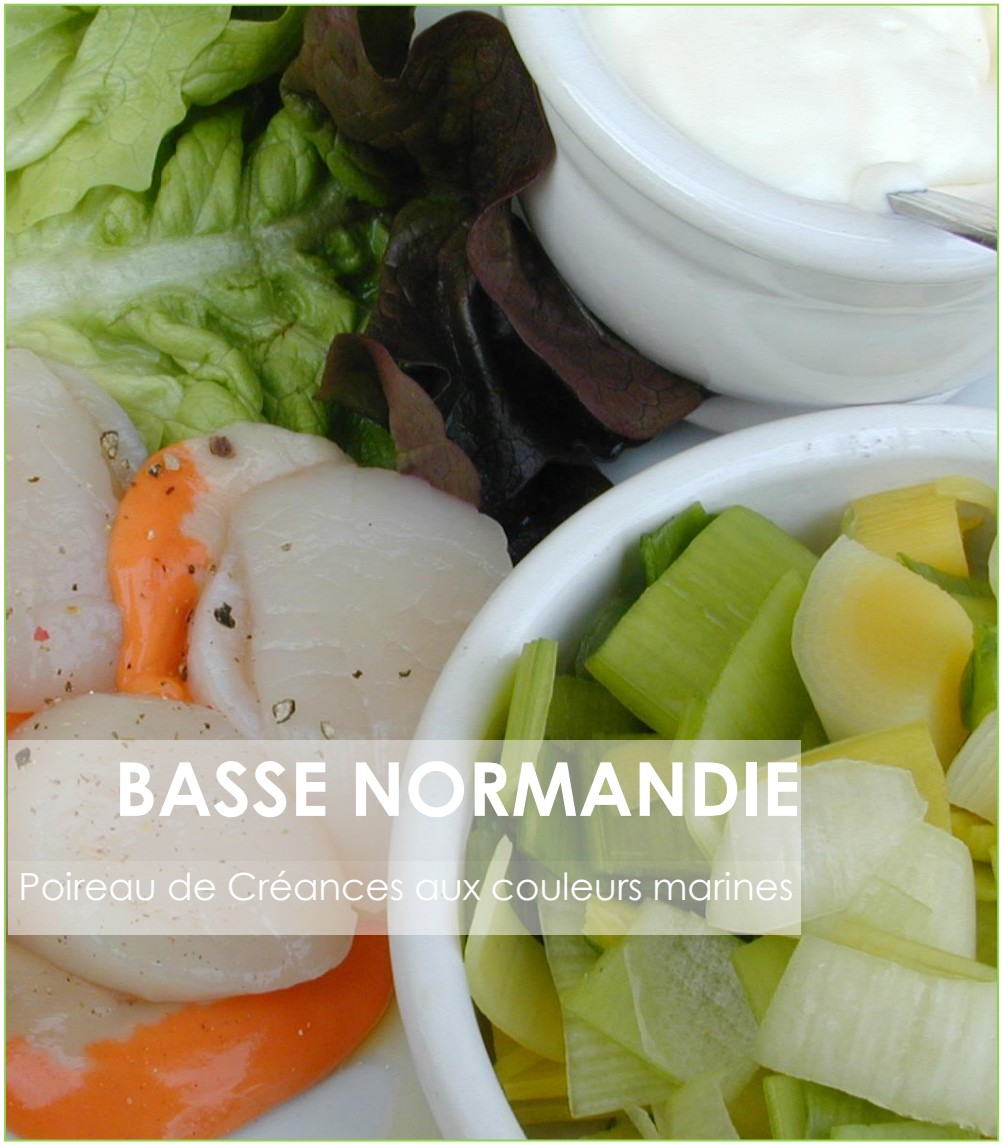
Disposez la julienne de légumes dans l'assiette, déposez la dodine coupée en deux et sans le pic, versez un cordon de sabayon.

France
Basse-Normandie

Légumes de la Manche

Conception recette:
Marc Richard, Lycée Malherbe, Caen / IRQUA - Normandie / Chambre Régionale d'Agriculture

Crédit photo: I. David-Buchet / IRQUA-Normandie



BASSE NORMANDIE

Poireau de Créances aux couleurs marines

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 poireau de Créances IGP
- 30 g de beurre d'Isigny AOP
- 100 g de vin blanc
- 150 g de crème liquide
- 1 feuille de brick carrée
- 8 tranches fines de radis noir
- Produits de la mer de Normandie (coquille Saint-Jacques, huître, hareng mariné, haddock, bulot, saumon fumé…)
- Thym, laurier

Astuce tendance
Réalisez la même recette avec la carotte de Créances associée au cumin

Préparation

Nettoyez, lavez et coupez le poireau en 4 morceaux. Laissez cuire au beurre avec une branche de thym, une feuille de laurier, le vin blanc, 50 cl d'eau pendant 20 minutes.

Egouttez le poireau et mixez avec un peu de jus de cuisson pour en faire une soupe un peu épaisse. Ajoutez la crème, assaisonnez, filtrez, versez dans un siphon, percutez 2 cartouches de gaz et mettez au froid.

Coupez la feuille de brick en 8 bandes, beurrez au pinceau, roulez autour d'un cylindre et laissez cuire au four 5 minutes à 200°.

Dans l'assiette, posez 2 tranches de radis noir, un anneau de feuille de brick sur chaque, remplissez de mousse de poireau et déposez sur chaque bouchée un produit de la mer de votre choix.

France
Basse-Normandie

Conception recette:
Olivier Briand, Le Gibus, Caen / IRQUA - Normandie / Chambre Régionale d'Agriculture

Crédit photo: I. David-Buchet / IRQUA-Normandie

BASSE NORMANDIE

Samossa de pomme normande

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 pommes normandes
- 2 feuilles de brick
- 100 g. de beurre AOP d'Isigny
- 50 g de sucre cassonade
- 1 citron
- 100 g de confiture de lait
- Calvados

Astuce tendance

Remplacez la pomme par de la poire et flambez au Calvados AOC Domfrontais

Préparation

Temps préparation : 20 min
Temps cuisson : 5 min

Lavez, épépinez les pommes, taillez 12 rondelles de pomme fines, citronnez et réservez au frais.

Taillez le reste des pommes en brunoise, faites revenir au beurre, ajoutez la cassonade et flambez au Calvados.

Beurrez les feuilles de brick au pinceau, coupez des lanières et réalisez des samossas avec la brunoise de pomme. Passez au four 5 minutes à 180°.

Versez la confiture de lait dans le fond de l'assiette, 3 rondelles de pomme et un samossa sur chaque rondelle.

Boisson d'accompagnement : AOP cidre Pays d'Auge

France
Basse-Normandie

Conception recette:
Stéphane Lemenant, Groupe FIM, Agneaux
IRQUA - Normandie / Chambre Régionale d'Agriculture

Crédit photo: I. David-Buchet / IRQUA-Normandie

BRETAGNE

Petite gaufre à la fraise Gariguette

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pâte à gaufre

- 300 g de farine
- 100 g de beurre
- 200 g de sucre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure
- 50 cl de lait

Garniture

- 400 g de fraises Gariguettes
- 250 g de mascarpone
- 1 sachet de sucre vanillé
- 10 cl de lait
- Noix de coco râpée

Préparation

Préparez la pâte à gaufre en mélangeant la farine avec la levure. Faites fondre le beurre et incorporez-le dans le mélange, ainsi que les œufs.

Ajoutez le sucre puis le lait en fouettant énergiquement afin d'obtenir une pâte homogène. Laissez reposer une heure la pâte à gaufre.

Faites cuire les gaufres une à une.

Mélangez le mascarpone avec le lait et le sucre vanillé. Rincez et émincez les fraises.

Mettez deux cuillères de crème sur chaque gaufre et ajoutez les fraises. Parsemez de copeaux de noix de coco avant de servir.

France Bretagne

Fraise Gariguette

Conception recette: Comité Economique Régional Agricole Fruits et Légumes (CERAFEL)
http://www.princedebretagne-conso.com/fr/les-recettes/359-petite-gaufre-a-la-fraise-gariguette

Crédit photo: www.princedebretagne.com / CERAFEL

BRETAGNE

Pommes de terre primeur en brochette et *dip*

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 40 petites pommes de terre primeur
- 8 petites échalotes coupées en deux
- Huile d'olive
- Sel

Pour le *dip* *(trempette)*:

- 2 jaunes d'œuf
- 3 gousses d'ail écrasées
- 2 c. à s. de jus de citron
- 250 ml d'huile d'olive
- 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne
- Sel et poivre

Préparation

Faites cuire les pommes de terre pendant 2 à 3 minutes dans un fond d'eau au micro-ondes (+/- 6 minutes sur 600W). Laissez-les refroidir, puis piquez-les sur des brochettes, en alternant avec les demi-échalotes.

Allumez le grill. Badigeonnez les brochettes avec de l'huile d'olive, salez, déposez-les sur une feuille de papier de cuisson et enfournez en retournant toutes les 4 minutes.
Faites dorer pendant 16 minutes environ.

***Dip* à la moutarde**

Mélangez les jaunes d'œuf, l'ail et le jus de citron dans un *blender*. Ajoutez peu à peu l'huile d'olive puis la moutarde, le sel et le poivre.

France
Bretagne

Idée
Quelques dés de lard ou tranches de bacon intercalés dans les brochettes seront un petit délice.

Conception recette: www.princedebretagne.com / Comité Economique Régional Agricole Fruits et Légumes (CERAFEL)

Crédit photo : CNIPT

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 600 g de panais Prince de Bretagne
- 300 g de chou-fleur Prince de Bretagne
- 50 cl de lait
- 30 g de beurre
- Sel et poivre

Le truc du chef

Cette purée plaît aux enfants : une bonne occasion pour leur faire manger des légumes frais !

Préparation

Pelez les panais, coupez-les en morceaux. Détaillez les choux-fleurs en fleurettes.
Cuisez ensemble panais et choux-fleurs dans le lait bouillant pendant 25 minutes.

A la fin de la cuisson, enlevez une partie du lait restant, mixez les légumes à l'aide d'un mixeur plongeant, remettez du lait pour obtenir la consistance désirée.
Ajoutez le beurre, mélangez et assaisonnez à votre goût.

France
Bretagne

Conception recette:

Comité Economique Régional Agricole Fruits et Légumes (CERAFEL)

http://www.princedebretagne-conso.com/fr/les-recettes/959-puree-de-panais-et-chou-fleur

Crédit photo: www.princedebretagne.com / CERAFEL

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 250 g de fraises
- 150 g de fromage blanc
- 8 biscuits roses de Reims
- 2 verres d'eau
- 2 cuillerées à café de sirop de fraise
- 1 cuillerée à soupe de sucre glace
- 1 zeste de citron
- 4 ramequins individuels

Préparation

Lavez puis équeutez les fraises. Coupez-les en quatre.

Versez l'eau et le sirop de fraises dans une assiette creuse et passez dedans les biscuits roses, un par un, rapidement (jusqu'à ce qu'ils soient souples mais pas trop imbibés).

Déposez-en deux par ramequin. Nappez de fromage blanc. Recouvrez de fraises coupées.

Saupoudrez d'un voile de sucre glace et servez immédiatement.

Conseil

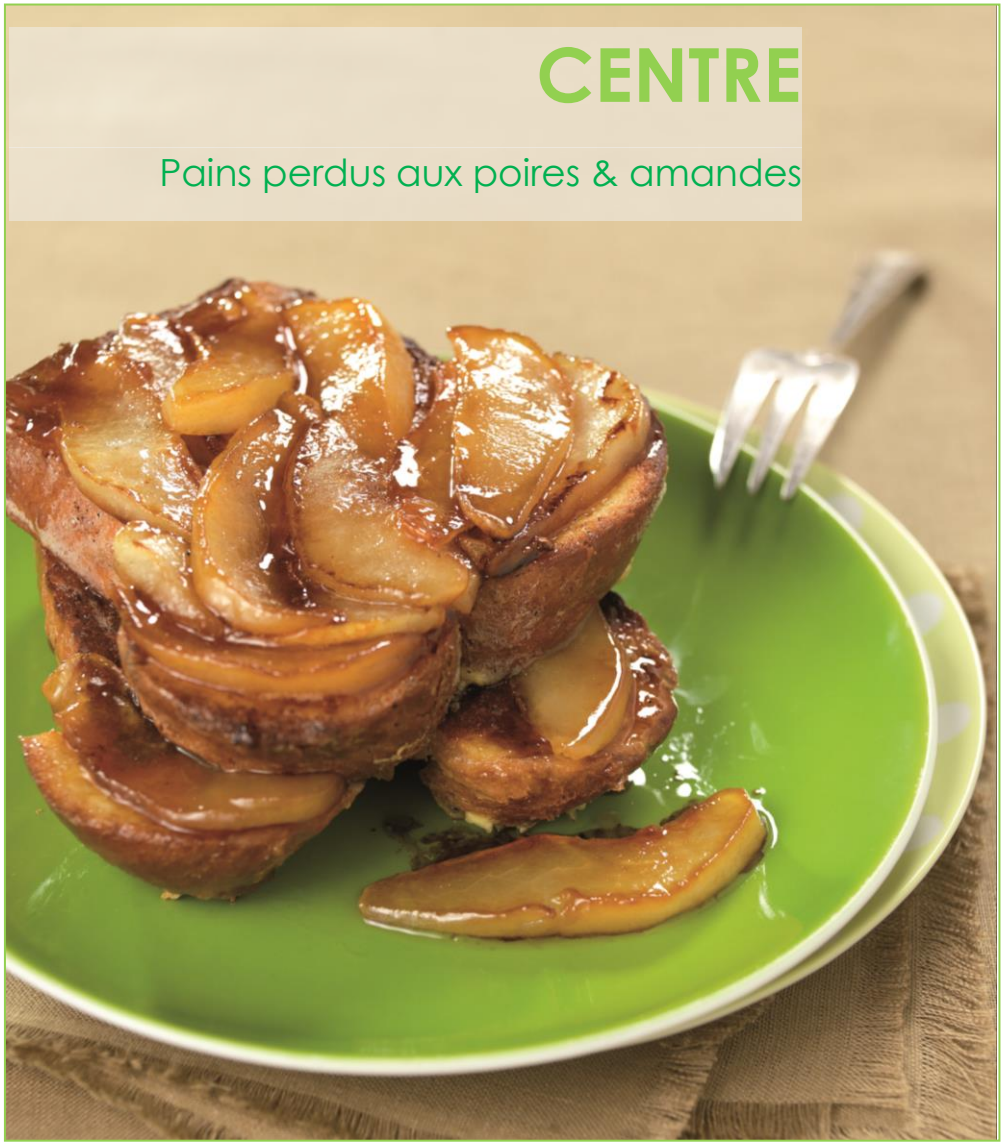
Pour une version très gourmande (mais pas *light* du tout !) remplacez le fromage blanc par du mascarpone ou de la crème fouettée.

France Centre

les fruits et légumes frais Interfel

Conception recette: IDFEL – Val de Loire

Crédit photo: INTERFEL



CENTRE

Pains perdus aux poires & amandes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 belles poires
- ½ citron
- 2 c. à s. de miel
- 50 g d'amandes effilées
- 4 tranches épaisses de pain brioché
- 1 verre de lait (20 cl)
- 1 œuf
- 1 c. à s. de sucre semoule
- 20 g de beurre

Préparation

Faites griller les amandes dans une poêle anti-adhésive sans matière grasse en remuant et en faisant bien attention qu'elles ne brûlent pas (les amandes colorent très vite). Réservez.

Pelez les poires, retirez le péricarde (partie centrale dure qui renferme les pépins) et taillez-les en fins quartiers. Citronnez-les.

Dans la poêle, mettez les tranches de poire à dorer avec le miel en remuant de temps en temps. Battez l'œuf en omelette et ajoutez le lait. Mélangez.

Trempez les tranches de pain brioché dans ce mélange puis mettez-les à dorer à la poêle sur les deux faces avec un peu de beurre. Saupoudrez-les de sucre en fin de cuisson.

Quand les poires sont dorées, répartissez-les sur les pains perdus et servez-les de suite.

France Centre

Pour les gourmands…

Accompagnez d'une boule de sorbet à la poire ou de glace au caramel

les fruits et légumes frais Interfel

Conception recette: IDFEL – Val de Loire

Crédit photo: INTERFEL

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 16 champignons de Paris
- 150 g de jambon de Paris
- 3 cébettes
- Quelques tiges de ciboulette
- 3 échalotes
- Huile, moutarde et vinaigre pour la vinaigrette
- 10 cl de crème fraîche liquide

Préparation

Choisissez 16 champignons de Paris rosés. Coupez le pied et lavez-les à grande eau. Emincez finement.

Taillez en petits dés le Jambon de Paris. Emincez finement les échalotes et les cébettes.

Mélangez les champignons, le jambon, ajoutez les échalotes, les cébettes et la ciboulette ciselée.

Assaisonnez avec un peu de sel et de poivre, ajoutez un trait de vinaigrette et la crème fraîche liquide.

France
Ile-de-France

Le saviez-vous?
En 1810, un jardinier a l'idée de cultiver les champignons « de Paris » dans les carrières désaffectées de la capitale. La culture gagne très vite Nanterre, Bagneux… Le véritable champignon de Paris est encore produit dans des carrières franciliennes.

Conception recette:
Pierre Cheucle, « Chez Marcel », restaurant labellisé « Des produits d'ici, cuisinés ici » / Centre Régional de Valorisation et d'Innovation Agricole et Alimentaire (CERVIA) Ile-de-France

www.saveursparisidf.com

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 grosse pomme de terre
- 1 botte de cresson
- 1 échalote
- 6 tranches de jambon cru

Préparation

Pour le cresson

Coupez l'échalote et la pomme de terre en petits cubes. Faites-les revenir avec un filet d'huile d'olive dans une casserole. Une fois dorées, ajoutez un demi-litre d'eau. Laissez cuire la pomme de terre dans l'eau en ébullition.

Nettoyez le cresson dans une eau très froide et coupez-le en petits morceaux. Ajoutez le cresson dans l'eau bouillante. Laissez cuire pendant 3 minutes, puis mixez le tout.

Pour la tuile de jambon

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, placez les 6 tranches de jambon cru.

Recouvrez les tranches d'une nouvelle feuille de papier sulfurisé et d'une plaque. Enfournez à 90 °C pendant 1 heure.

Servez le velouté recouvert de la tuile de jambon.

France
Ile-de-France

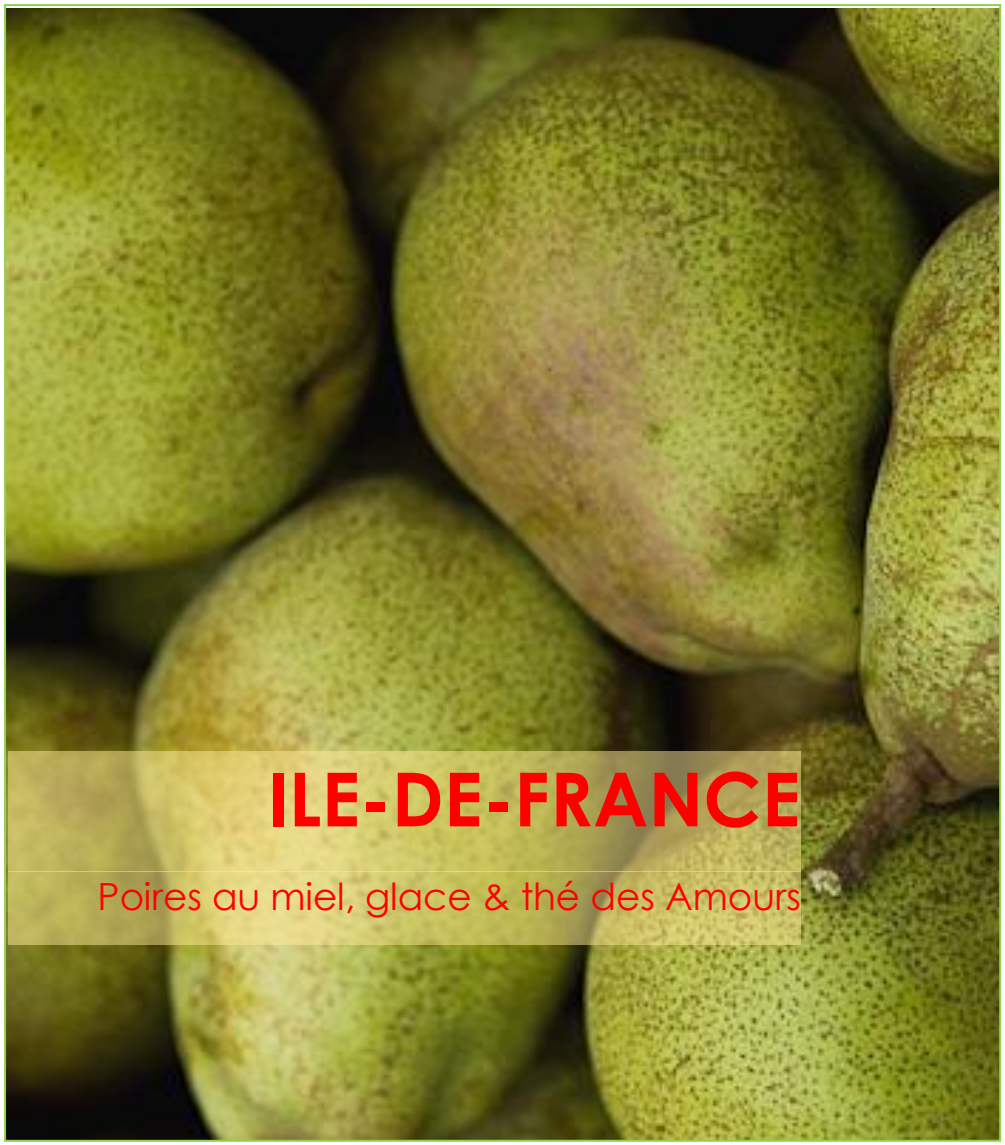
Le saviez-vous?

Au XIXe siècle, les Parisiens consommaient des millions de bottes de cresson produites dans la région. Aujourd'hui, les cressonnières du sud-Essonne produisent toujours 30% du cresson français.

Conception recette:
Alessandra Montagne, « Tempero », restaurant labellisé « Des produits d'ici, cuisinés ici » / Centre Régional de Valorisation et d'Innovation Agricole et Alimentaire (CERVIA) Ile-de-France

www.saveursparisidf.com

Crédit photo: Eric Nocher / Producteur Mr Barberot, Cressonnières de la Villa Paul / CERVIA Paris Ile-de-France



Ingrédients

- 4 poires Comice
- 1 anis étoilé
- 50 g de miel du Gâtinais
- 1 bâton de cannelle
- ½ litre de crème fraîche liquide
- 100 g de sucre
- 1 jaune d'œuf
- 20 g de thé des Amours (thé vert à la rose)

Préparation

Epluchez les poires et coupez-les en deux. Mettez sur une plaque à rôtir, versez le miel, ajoutez l'anis étoilé et la cannelle. Laissez cuire au four 20 minutes à 180 °C. Vérifiez la cuisson en piquant avec une pointe de couteau. Laissez refroidir les poires.

Préparez la glace en faisant bouillir le lait puis infusez le thé dedans pendant 4 minutes. Filtrez et versez le lait sur les jaunes et le sucre, mélangez sans fouetter. Remettez sur feu doux et laissez cuire jusqu'à ce que la crème nappe la cuillère afin d'obtenir une crème anglaise. Laissez refroidir puis versez dans la sorbetière.

Disposez les poires au centre d'un plat, nappez avec le sirop de cuisson.

Ce dessert se déguste chaud ou froid accompagné de la glace au thé.

France
Ile-de-France

Le saviez-vous?
Les abeilles sont de précieuses auxiliaires : elles contribuent à la pollinisation de près de 80 % des végétaux. Les fleurs qu'elles butinent donnent leur goût au miel, d'où ses différentes variétés.

Conception recette:
François Pasteau, « L'Épi dupin », restaurant labellisé « Des produits d'ici, cuisinés ici » / Centre Régional de Valorisation et d'Innovation Agricole et Alimentaire (CERVIA) Ile-de-France

www.saveursparisidf.com

Crédit photo: Eric Nocher / Producteur Mr Oudard, Vergers de Molien / CERVIA Paris Ile-de-France

Ingrédients

Pour 4 personnes

Fond de tarte :

- 200 g de farine de kamut bio
- 200 g de farine T45 bio
- 10 g de sel
- 20 g de sucre
- 90 g de beurre
- 20 g d'huile d'olive
- 1 ¼ verre de lait

Garniture fond de tarte :

- 4 gros oignons doux des Cévennes
- 2 cà s d'huile d'olive

Garniture de la tarte :

- 1 poivron rouge bio mondé
- 1 artichaut violet cuit
- 2 tomates bios confites
- 2 tranches d'aubergine bio
- 1 fleur de courgette bio
- 4 radis de saison
- 2 mini courgettes jaunes bio
- 2 mini courgettes vertes bio
- 1 carotte fane bio
- 1 carotte jaune bio
- 50 g de Parmesan

Préparation

Faites cuire le fond de la tarte entre deux plaques au four, puis détaillez en rectangles de 4 cm sur 12 cm.

Epluchez et émincez les oignons doux des Cévennes, faites-les suer sans coloration avec l'huile d'olive.

Tartinez les fonds de tartes avec la tombée d'oignons doux des Cévennes. Puis garnissez la tarte avec les légumes bios Languedociens cuits.

Parsemez de copeaux de parmesan.

France
Languedoc-Roussillon

Conception recette: Philippe Ducos / Origine Cévennes

Crédit photo: Philippe Ducos / Origine Cévennes

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Veau à la Reine des Reinettes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 côtes de veau
- 4 pommes Reine des Reinettes Gourmande ®
- 4 oignons doux des Cévennes
- 30 cl de jus de veau
- 2 échalotes
- Un bouquet de persil

Préparation

Faites rôtir le veau 5 minutes à la poêle de chaque côté, puis enfournez 10 à 12 minutes, thermostat 190°C.

Réalisez des cercles de pommes Reine des Reinettes de 5 cm de diamètre et de 3 cm d'épaisseur. Faites-les cuire 10 minutes au four, accompagnés de thym, de romarin et de poivre.

Réalisez la compotée d'oignon avec du sel, du beurre et une pointe de curry.

Montez alternativement un cercle de pomme Reine des Reinettes puis de la compotée.

Incorporez, dans le jus de veau une échalote ciselée, 3 branches de persil ciselé et des dés de pomme Reine des Reinettes. Vous obtenez le jus de veau aux condiments qui assaisonnera les côtes de veau rôties.

France
Languedoc-Roussillon

Conception recette: Olivier Demols / Cofruid'oc

Crédit photo: Olivier Demols / Cofruid'oc

LANGUEDOC-ROUSSILLON

Jeu de textures avec la Reine des Reinettes

Ingrédients

- 275 g d'eau
- 450 g de sucre
- ½ jus de citron
- 500 g de pulpe de pomme Reine des Reinettes Gourmande ®
- De belles pommes Reine des Reinettes Gourmande ®
- 500 g de purée de pomme Reine des Reinettes Gourmande ®
- 100 g de jus de citron
- 100 g de glucose
- 600 g de sucre
- 20 g d'acide citrique
- 15 feuilles de gélatine

Préparation

Confection des fines feuilles de pomme croustillantes : Taillez de très fines lamelles de pomme Reine des Reinettes avec une mandoline.

Préparation

Faites un sirop avec l'eau (250 g) et le sucre (250 g), faites bouillir, puis hors du feu, plongez les lamelles de pommes dans ce sirop (pendant environ 3 heures) afin qu'elles se gorgent de sucre. Égouttez et disposez sur une feuille de papier sulfurisé sur une plaque de four et laissez sécher à 80° pendant 2 heures environ. Décollez-les une fois refroidies. Les pommes doivent être croustillantes.

Conseil : à consommer rapidement car elles craignent l'humidité

Sorbet aux pommes : turbinez la pulpe des pommes avec 25 cl d'eau, 200 g de sucre et le citron.

Compote de pomme : réalisez une compote à feu doux en ajoutant très peu de sucre et une pointe de citron. La pomme Reine des Reinettes Gourmande® est tellement bien équilibrée que l'on n'a pas besoin de la sucrer ou d'y ajouter du citron.

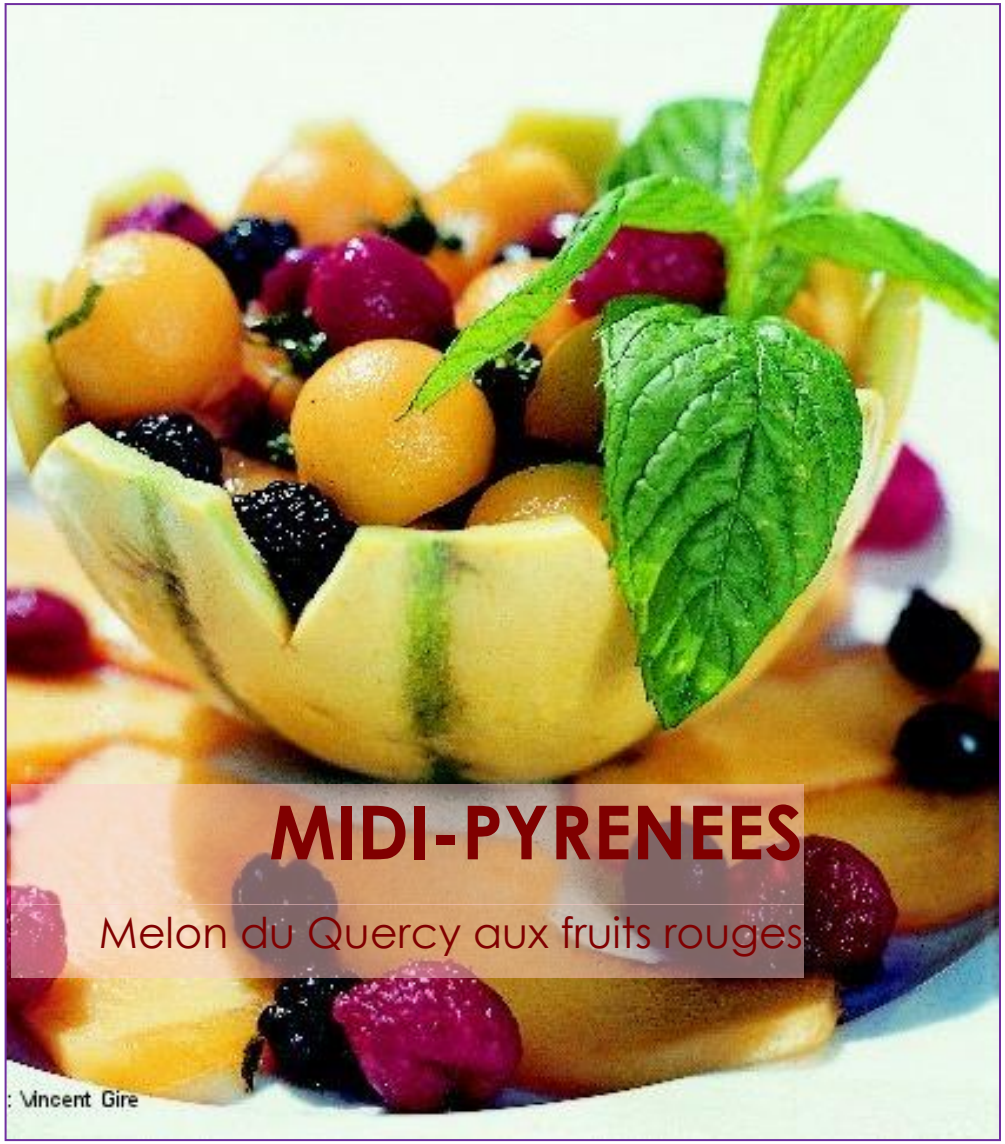
France Languedoc-Roussillon

Mignardise pâte de fruits: Mélangez la purée de pomme, le jus de citron, le sucre et le glucose. Faites cuire le tout (109°C)

Incorporez la gélatine ramollie et l'acide citrique puis étalez.

Conception recette: Olivier Demols / Cofruid'oc

Crédit photo: Olivier Demols / Cofruid'oc



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 3 melons du Quercy IGP
- 100 g de framboises
- 100 g de groseilles
- 20 g de miel
- Un petit bouquet de menthe fraîche

Melon du Quercy IGP

Préparation

Préparez les melons du Quercy : coupez-les en 2, égrainez-les à l'aide d'une cuillère à café et extrayez la chair. Détaillez la chair de melon en cubes et réservez au frais.

Lavez les fruits rouges et réservez-les au frais.

Mettez un peu d'eau à bouillir et ajoutez le miel. Une fois le mélange obtenu, mettez à infuser la menthe finement ciselée.

Mélangez le tout de manière harmonieuse et servez très frais dans le demi-melon.

France
Midi-Pyrénées

Conception recette:
Benjamin Pons, Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie de Toulouse / IRQUALIM – Midi-Pyrénées

Crédit photo: Vincent Gire / IRQUALIM – Midi-Pyrénées

Ingrédients

Pour 6 personnes

- 200 g. de haricots Tarbais Label Rouge ou IGP
- 1 gros oignon de Trébons
- 2 carottes
- 2 navets
- 1 poireau
- 2 gousses d'ail de Lautrec Label Rouge ou IGP
- 3 pommes de terre
- ½ chou vert tendre
- 1 tranche de lard
- 1 talon de jambon sec Noir de Bigorre (AOC en cours)
- 1 c. à s. de graisse d'oie
- Sel et poivre

Préparation

Taillez les légumes en mirepoix.

Dans une marmite, faites suer à la graisse d'oie les carottes, l'oignon, les navets et le poireau. Mouillez avec 2 litres d'eau peu salée. Ajoutez le jambon et le bouquet garni, laissez cuire doucement pendant une heure.

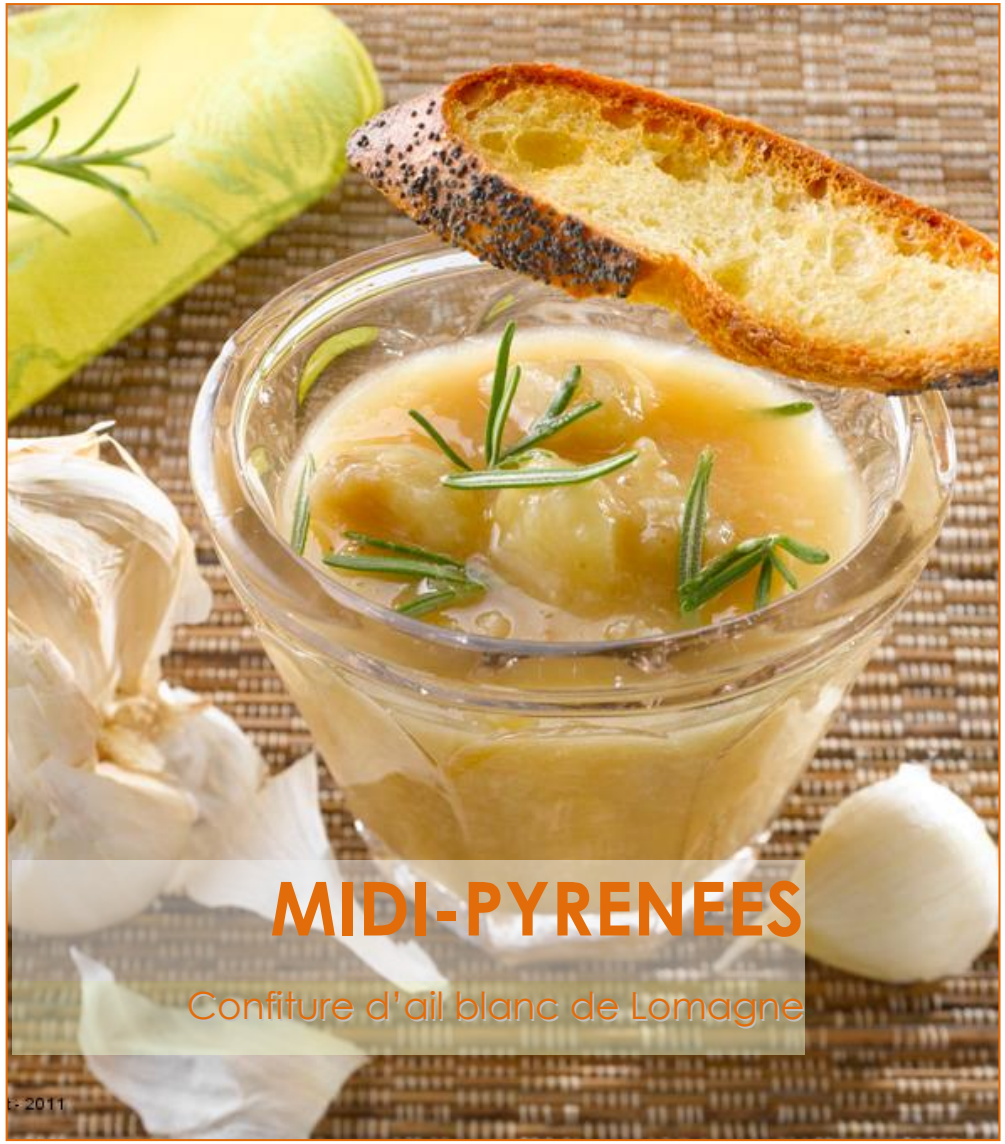
Ajoutez les pommes de terre et le chou, laissez cuire à ébullition pendant 30 minutes. Retirez le jambon et le bouquet garni. Assaisonnez et incorporez les haricots Tarbais cuits selon les principes de base. Ajoutez l'ail haché et le lard, portez à ébullition.

Cette garbure peut être accompagnée d'un confit de canard et/ou agrémentée de croûtons grillés et de gruyère râpé.

France
Midi-Pyrénées

Conception recette:
Kenan Charguéraud et Frédéric Chabbert, Lycée des Métiers de l'Hôtellerie et du Tourisme d'Occitanie de Toulouse / IRQUALIM – Midi-Pyrénées

Crédit photo: Jean Jacques Ader / IRQUALIM – Midi-Pyrénées



Ingrédients

Pour 2 pots de confiture

- 1 kg d'ail blanc de Lomagne IGP
- 250 g. de sucre
- 250 g. d'eau
- 5 branches de romarin
- 1 sachet de sucre gélifiant

Ail blanc de Lomagne IGP

Préparation

Blanchissez l'ail blanc de Lomagne entier pendant 5 minutes à l'eau froide, égouttez et épluchez-le.

Dans une casserole, laissez cuire les gousses d'ail entières dans 250 g d'eau, 250 g de sucre et avec le romarin pendant 30 minutes à feu doux.

Ajoutez, 5 minutes avant la fin de la cuisson, un sachet sucre gélifiant.

L'idée de cette recette est d'utiliser la confiture d'ail blanc de Lomagne comme de la moutarde. Elle peut être aussi aromatisée au curry ou à la fève de Tonka.

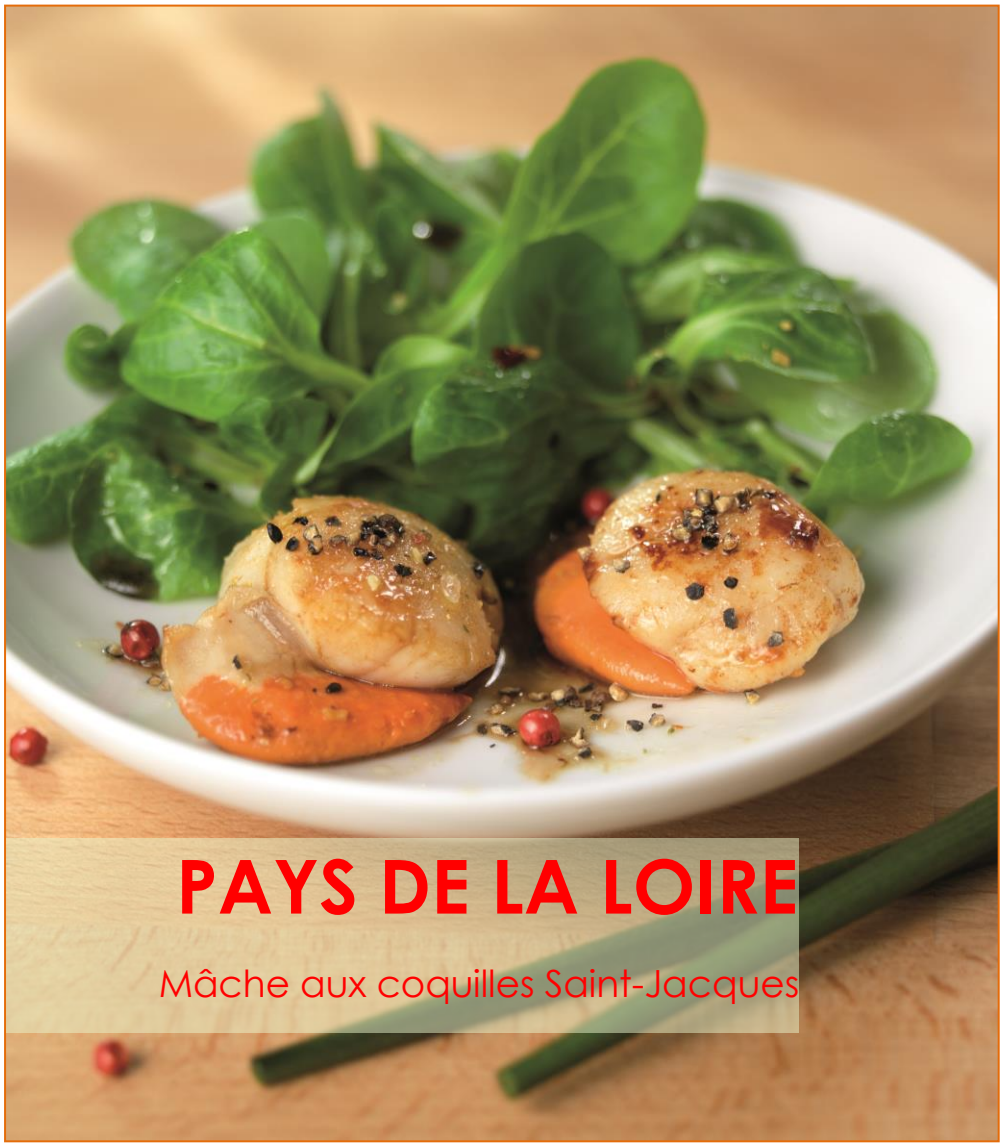
France
Midi-Pyrénées

Astuce

Vous pouvez ajouter une cuillère à café de miel de votre choix.

Conception recette:
Geneviève Lenain de l'Ecole des 2 Gourmets / IRQUALIM – Midi-Pyrénées

Crédit photo: Jean Marc Péchard / IRQUALIM – Midi-Pyrénées



PAYS DE LA LOIRE

Mâche aux coquilles Saint-Jacques

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 200 g de mâche
- 12 noix de Saint-Jacques
- 20 g de beurre
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre balsamique
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et 1 pincée de poivre

Préparation

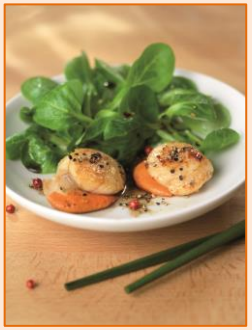
Préparez la sauce de salade dans un bol en commençant par le vinaigre, le sel et le poivre puis l'huile. Réservez *(il ne faudra assaisonner la salade qu'au dernier moment pour éviter qu'elle ne « cuise » lors d'un contact trop prolongé avec la vinaigrette)*.

Dans une poêle anti-adhésive, faites chauffer le beurre puis déposez les noix de Saint-Jacques. Laissez cuire 3 minutes sur une face. Couvrez. Coupez le feu et attendez encore 2 minutes pour terminer la cuisson.

Assaisonnez la salade et servez-la sur une assiette. Déposez sur chaque assiette 3 noix de Saint-Jacques et servez immédiatement.

Cette base de salade fine est à décliner pour tous les goûts : avec des pétales de foie gras ou de parmesan, avec des tomates confites et des dés de fromage de chèvre, avec du haddock et des zestes de citron, avec de fines tranches de magret fumé, du Cantal et des cerneaux de noix… Tout est possible !

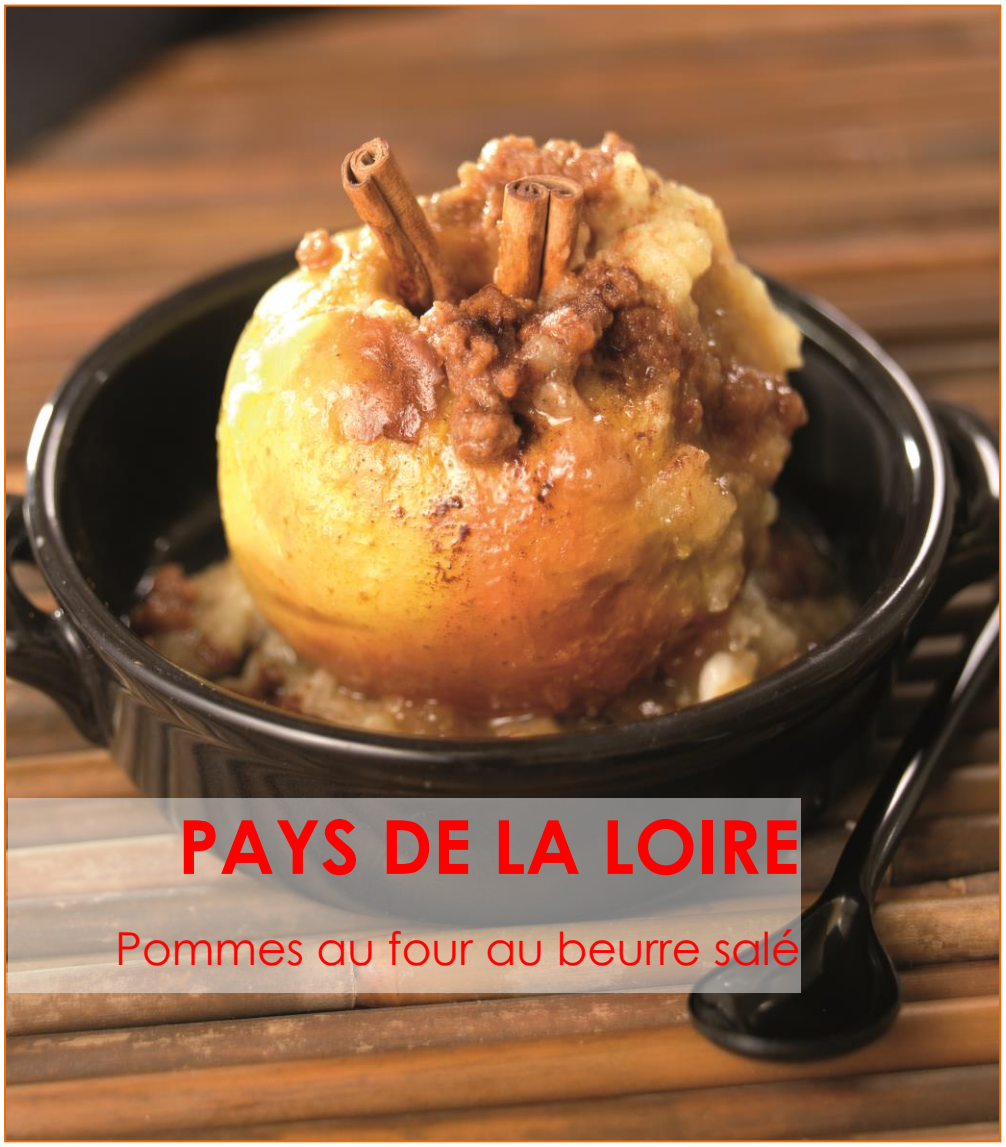
France
Pays de la Loire



les fruits et légumes frais
Interfel

Conception recette: IDFEL Val de Loire

Crédit photo: INTERFEL



PAYS DE LA LOIRE

Pommes au four au beurre salé

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 4 pommes (Reinette grise du Canada, par exemple)
- 30 g de beurre demi-sel
- 3 biscuits au beurre (type palets bretons)
- 1 pincée de cannelle

Pour les plus gourmands

Accompagnez les pommes d'une cuillerée de crème fraîche ou d'une quenelle de glace à la vanille

Préparation

Lavez les fruits. Evidez leur centre à l'aide d'un vide-pomme. Dans un bol, coupez le beurre en petits cubes et laissez-le ramollir à température ambiante. Quand il est bien souple, ajoutez les biscuits écrasés (au mortier et au pilon ou enfermés dans un sac plastique et écrasés en appuyant vigoureusement avec le dos d'une cuillère en bois).

Ajoutez la cannelle et mélangez de façon à obtenir une pâte granuleuse bien parfumée.

Posez les pommes dans un plat allant au four et garnissez chacune d'elles d'un peu de cette préparation. Faites cuire environ 40 minutes à four moyen.

Servez chaud mais pas brûlant.

France
Pays de la Loire

les fruits et légumes frais
Interfel

Conception recette : Anne Guillot, rédactrice culinaire Interfel / IDFEL Val de Loire

Crédit photo: INTERFEL

ITALIE

Basilicate

Province autonome de Bolzano

Emilie-Romagne

Piémont

Toscane

Province autonome de Trente

Vénétie

Ingrédients

Pour 4 - 5 personnes

- 400 g. de pommes de terre, variété *Monalisa*
- 4-5 poivrons secs "peperoni cruschi" IGP
- Huile d'olive vierge

Préparation

Cette version se présente sous forme d'une petite tour de pommes de terre, d'abord cuites à l'eau et ensuite frites dans l'huile de cuisson des poivrons.

Faites cuire à l'eau les pommes de terre jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Faites chauffer de l'huile d'olive vierge dans une poêle. Quand l'huile commence à frémir, avec une pince de cuisine prenez un poivron par le pétiole et plongez-le dans l'huile. Le poivron commencera immédiatement à gonfler et il deviendra rouge vif. Tournez-le rapidement sur tous les côtés et retirez immédiatement du feu.

Il ne faudra pas hésiter car le poivron pourrait carboniser. Toute l'opération de friture de chaque poivron dure maximum 10 secondes !

Répétez la même opération pour faire frire les autres poivrons. Faites-les refroidir sur du papier absorbant.

Pelez les pommes de terre, découpez-les en tranches et faites-les frire jusqu'à qu'elles soient dorées. Salez.

Pour dresser les assiettes : mettez un petit moule rond en acier (un cercle à entremet) au milieu de l'assiette et formez une couche de pommes de terre, puis émiettez un peu de poivron et formez une deuxième couche de pommes de terre.

Continuez avec du poivron émietté et une dernière couche de pommes de terre.

Décorez l'assiette selon votre goût et terminez avec des morceaux de poivrons, des poivrons entiers et un pétiole de poivron au bout de la petite tour ainsi formée. Bon appétit !

Italie
Basilicate

La version traditionnelle est plus rustique, surtout dans son apparence, mais on a voulu ajouter une touche d'élégance parce qu'il ne faut pas changer les traditions, mais… on essaye plutôt de les améliorer !

Conception recette: Angela Bottarini
blog.saporideisassi.it

Crédit photo: © blog.aporideisassi.it

BASILICATE

Ficotto (figues cuites)

Ingrédients

- Plusierus kilos de figues mûres

Le *ficotto* est un jus dense et très parfumé de consistance mielleuse. Il est utilisé principalement dans la période de Noël pour la préparation des gâteaux typiques de la région, comme ingrédient ou en garniture.

Préparation

Prenez plusieurs kilogrammes de figues mûres. Rincez-les avec soin et coupez-les en deux ou bien en quartiers pour une cuisson plus rapide.

Placez-les dans une sauteuse très large et profonde et remplissez d'eau jusqu'à submerger complètement les figues.
Faites bouillir à feu doux, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.
Mettez la pulpe ainsi obtenue, encore bien chaude, dans un tissu propre à mailles fines ou plutôt, si vous en disposez, dans un pressoir.
Fermez le tissu avec la pulpe de figue à l'intérieur et pressez énergiquement pour faire sortir le jus. Si vous utilisez le pressoir, il faudra filtrer le liquide obtenu.
Faites cuire le jus obtenu pendant 3-4 heures jusqu'à obtenir la densité désirée.

On produit le *ficotto* à la fin août-début septembre, quand on dispose de figues très sucrées.

Italie
Basilicate

Le *ficotto* peut également être utilisé:

- pour enrichir des glaces
- dans les sauces qui accompagnent les viandes blanchies ou rôties
- en accompagnement idéal de fromages affinés ou sur la *ricotta*
- en décoration de salades de fruits

Conception recette: Marina Ancona / Giovanni Ancona
www.terravecchiaproduce.com

Crédit photo: Raffaele Vestito / Giovanni Ancona

Ingrédients

- 2 artichauts
- 200 g de pommes de terre
- 1 oignon
- 400 g de fèves fraîches
- 150 g de *pancetta* (ou ventrèche, poitrine de porc séchée)
- Bouillon de bœuf
- Huile d'olive vierge
- Sel et poivre

Ciaudedda

Le nom « ciaudedda » dérive de « cialdella », tranche fine de pain grillé, qui traditionnellement accompagnait ce plat, bien assaisonnée d'huile d'olive.

Préparation

Epluchez et coupez grossièrement l'oignon, puis faites cuire pendant quelques minutes dans l'huile d'olive jusqu'à coloration.

Ensuite, mettez tous les ingrédients dans une cocotte en terre cuite et ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en dés, les artichauts lavés et coupés en quatre, les fèves épluchées, la pancetta coupée en petits dés, le bouillon, le sel et le poivre.

Mettez la cocotte à couvert s four à feux doux (160°) et, une fois la cuisson terminée, retirez le couvercle et laissez dorer la partie extérieure pendant environ 15 minutes.

Italie
Basilicate

Conception recette: Region Basilicate, Département d'agriculture e de développement rural. Livre *Ristorante Lucano Nel Mondo : Prima Ricognizione Dei Ristoranti Lucani Nel Mondo : Un Viaggio Virtuale Nella Cucina Lucana*, Matera, 2002.

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 40 g. d'oignons finement hachés
- Huile
- 250 g. de riz pour risotto (par exemple, *Carnaroli*)
- 100 ml de vin blanc
- 1 l. de bouillon végétal
- 100 g. de sucre
- 100 ml de jus de pomme du Haut-Adige
- 1 pomme du Haut-Adige
- 40 g de parmesan râpé
- Thym finement haché
- 50 g de beurre froid

Pour la décoration

- Tuiles de riz
- 4 rameaux de thym
- Tranches de pomme

Préparation

Faites suer l'oignon à l'huile (sans coloration), ajoutez le riz et faites-le blondir jusqu'à ce qu'il devienne transparent.
Ajoutez du vin blanc et laissez-le évaporer.
Laissez cuire en rajoutant petit à petit le bouillon végétal, en remuant sans cesse. Dans une poêle, caraméliser le sucre, ajoutez le jus de pomme petit à petit et portez à ébullition.

Ajoutez tout de suite la pomme, coupée en petits dés, et faites cuire brièvement. Juste avant que le risotto soit prêt, rajoutez les petits dés de pomme.

Enfin, incorporez le parmesan, le thym et le beurre froid.

Disposez les tuiles de riz dans les assiettes, placez le risotto au-dessus et décorez avec des petites tranches de pomme et des rameaux de thym.

Italie
Province autonome de Bolzano

Suggestion

Servez ce risotto avec un bleu ou un autre fromage à pâte persillée. Bon appétit!

Conception recette: Gruppo Locanda sudtirolese
www.suedtirolerapfel.com

Crédit photo: A. Marini / EOS

BOLZANO

Soufflet d'*Apfelschmarren*

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 pommes du Haut-Adige
- 150 g de farine
- 50 g de fromage quark (fromage blanc) ou 40 g de ricotta et 10 g. de crème fraîche
- 50 g de sucre
- 150 g de lait
- 3 jaunes d'œufs
- 3 blancs d'œufs

Préparation

Amalgamez la farine, le fromage quark et le lait, ajoutez les jaunes d'œufs et remuez le tout pour obtenir un mélange homogène.

Montez les blancs d'œufs en neige ferme avec du sucre et incorporez-les doucement au mélange en remuant du bas vers le haut.

Pelez les pommes, ôtez-en les trognons et coupez-les en lamelles. Versez le mélange précédant dans un moule, précédemment beurré, couvrir avec les lamelles de pomme et laissez cuire au four à 180° pendant 15 minutes.

Saupoudrez le soufflet de sucre glace à votre plaisir.

Italie
Province autonome de Bolzano

Conception recette: Herbert Hintner
www.suedtirolerapfel.com

Crédit photo: A. Marini / EOS

BOLZANO

Strudel de pommes

Ingrédients

Pour la pâte
- 200 g de sucre
- 250 g de beurre
- 500 g de farine
- 2 œufs
- ½ sachet de levure
- ½ sachet de sucre vanillé

Pour la farce de pommes
- 4 pommes du Haut-Adige
- le jus d'un demi-citron
- le zeste d'un citron non-traité
- 10 cl de rhum
- 50 g de chapelure
- 20 g de raisins secs
- 10 g de pignons de pin
- ½ cuillerée à café de Cannelle
- 60 g de sucre

Pour la décoration
- 1 œuf
- Sucre glace

Préparation

Amalgamez tous les ingrédients pour la pâte. Ensuite épluchez les pommes, coupez-les en lamelles et ajoutez-les aux ingrédients pour la farce.
Etalez la pâte, distribuez au-dessus la farce de pomme et repliez la pâte, en la refermant bien de manière à ce que la farce ne puisse pas sortir.

Badigeonnez la surface de la pâte avec l'œuf pour la décoration et laissez cuire à 170° pendant 25-30 minutes environ au four préchauffé. Avant de servir, saupoudrez de sucre glace.

Italie
Province autonome de Bolzano

Conception recette: Groupe "Locanda Sudtirolese"
www.suedtirolerapfel.com

Crédit photo: A. Marini / EOS

EMILIE-ROMAGNE

Risotto aux poires

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 160 g de riz
- Bouillon
- 1 poires Williams
- 100 g de gorgonzola
- ½ verre de vin blanc
- 1 oignon haché
- Huile d'olive vierge

Préparation

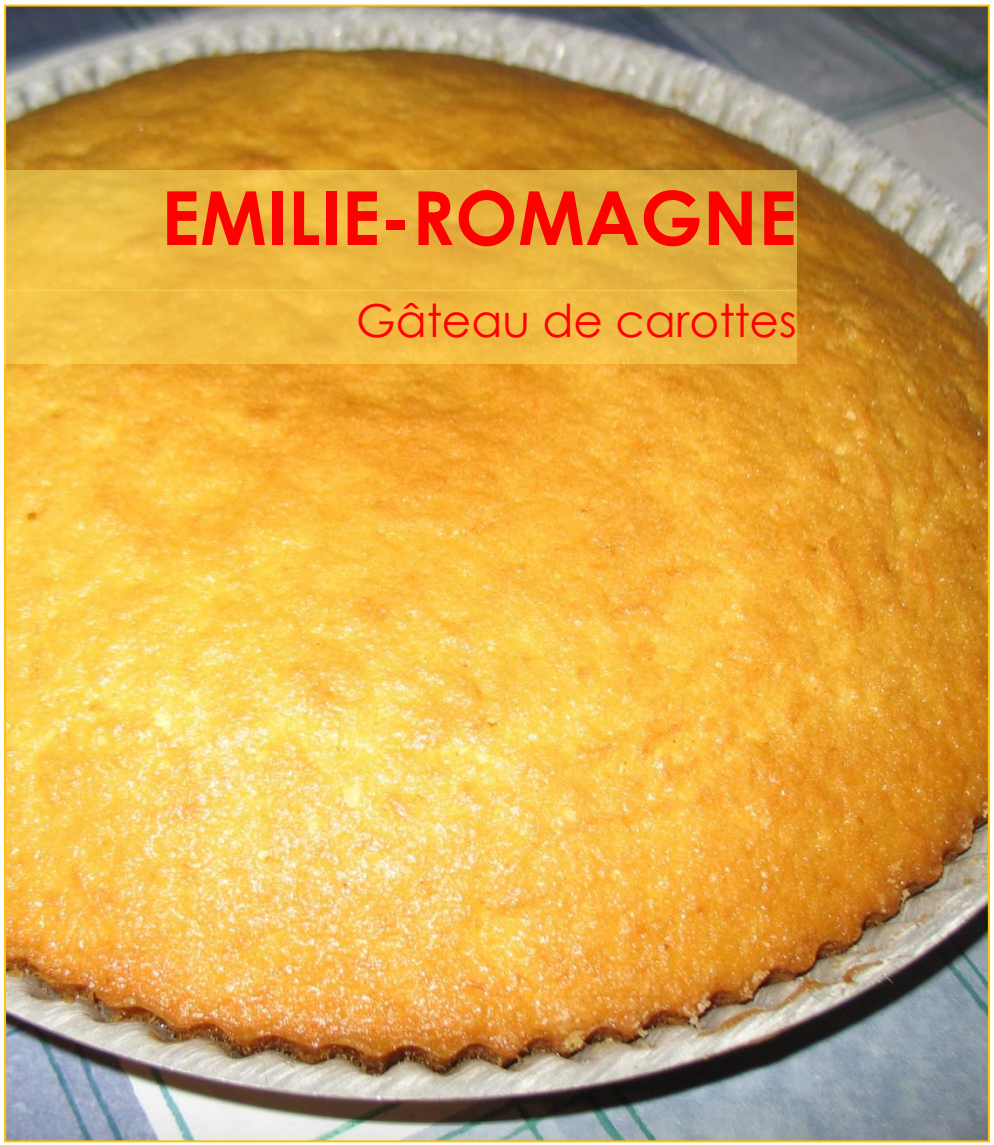
Facile / 30 minutes

Epluchez une poire et coupez-la en petits dés. Faites-la revenir avec l'oignon haché dans l'huile d'olive.
Ajoutez le riz. Laissez dorer quelques instants.
Mouillez avec du vin blanc et laissez évaporer. Faites cuire en mouillant avec du bouillon chaud.
Ajoutez le gorgonzola à mi-cuisson. Remuez régulièrement.
Ajoutez les dés de la deuxième poire (crue) 5 minutes avant de retirer du feu puis servez.

Italie
Emilie-Romagne

Conception recette: Consorzio Pera Emilia Romagna IGP
www.csoservizi.com/pere_igp/pag/ricette.html

Crédit photo: Consorzio Pera Emilia Romagna IGP



EMILIE-ROMAGNE

Gâteau de carottes

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 400 g de carottes
- 3 œufs entiers
- 300 g de sucre
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 verre d'huile végétale
- Chapelure
- Beurre

Préparation

Très facile / 1 heure

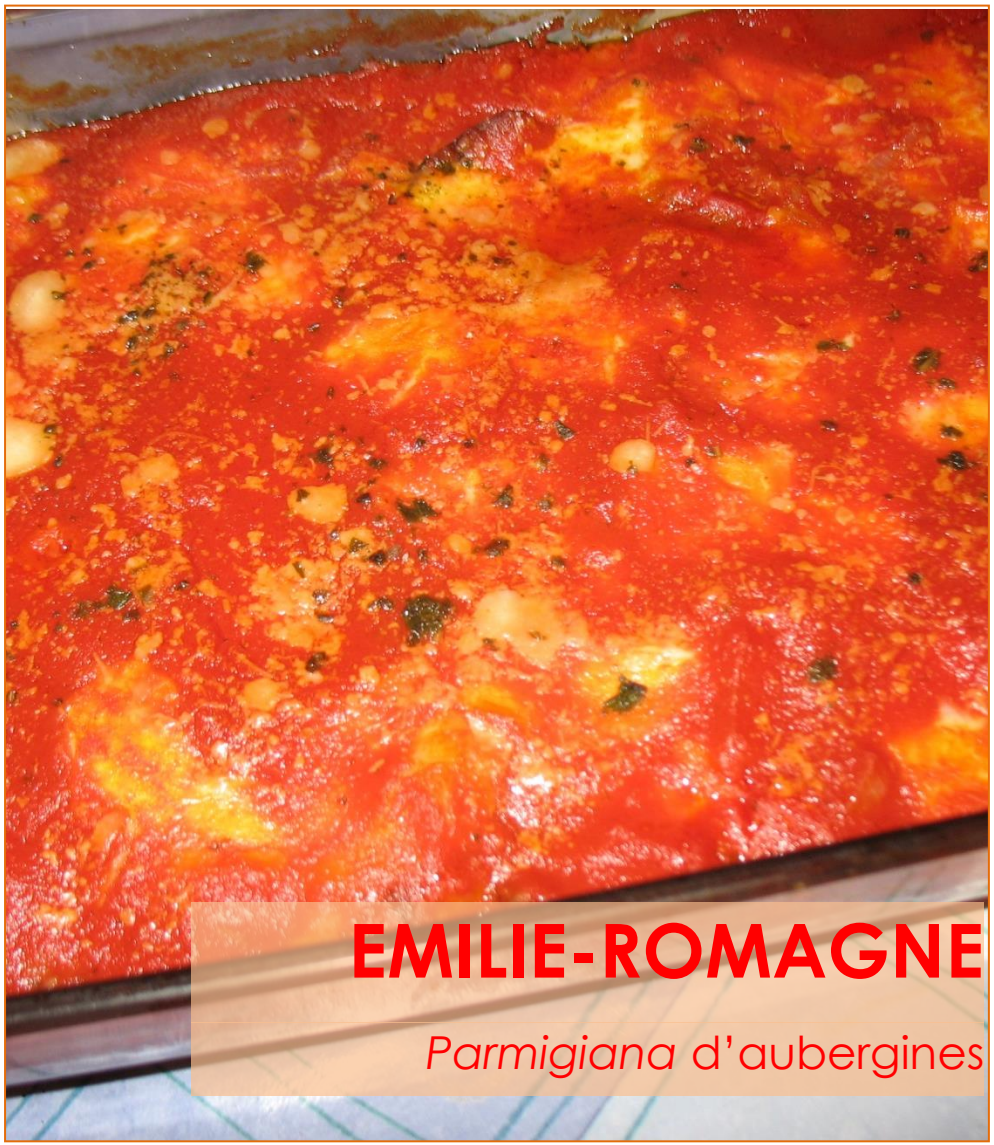
Râpez les carottes. Battez les œufs avec le sucre dans un grand bol, ajoutez la farine, la levure, les carottes et, en dernier, l'huile végétale.

Beurrez un plat à four rond de 28 cm de diamètre, saupoudrez de chapelure, le remplir de la pâte et laissez cuire au four à 180° pendant environ 25-30 minutes.

Italie
Emilie-Romagne

Conception recette : Regione Emilia-Romagna

Crédit photo : L. Drago / AREFLH



EMILIE-ROMAGNE

Parmigiana d'aubergines

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 Kg d'aubergines
- 700 g. de purée de tomates
- 2 boules de *mozzarella*
- 2 œufs
- Sel
- Farine
- Huile d'olive vierge
- Basilic

Préparation

Facile / 1 heure

Lavez les aubergines et coupez-les en tranches d'environ 0,5 cm. Posez les aubergines précédemment salées dans une passoire, afin qu'elles perdent un peu de leur jus amer.

Faites cuire la purée de tomates à feux doux pendant 20 minutes, avec quelques petites feuilles de basilic.

Coupez grossièrement la *mozzarella* et battez deux œufs entiers avec juste un peu de sel (puisque les aubergines ont déjà été salées).

Essuyez légèrement les aubergines, passez-les dans la farine et ensuite immergez-les dans l'œuf.

Mettez l'huile à chauffer, et plongez les aubergines dans l'huile bouillante (c'est encore mieux si on dispose d'une friteuse). Une fois la cuisson terminée, essuyez-les dans du papier absorbant.

Dans un plat pour four, formez des couches en suivant cet ordre: de la purée de tomates, des aubergines et de la *mozzarella*.

La dernière couche doit se terminer uniquement avec des aubergines et de la tomate, car autrement la mozzarella risquerait de brûler.

Laissez cuire au four à 170° pendant 30 minutes.

Italie
Emilie-Romagne

Suggestion

Utilisez la variété d'aubergine "Violette de Florence" ou "aubergine indienne"

Conception recette: Simona Spagnoli / Region Emilie-Romagne

Crédit photo : L. Drago / AREFLH

Ingrédients

Pour la sauce chaude:

- 2 ou 3 anchois par personne
- 2 ou 3 gousses d'ail par personne
- Huile d'olive vierge
- Beurre

Cette sauce se déguste avec les légumes traditionnels suivants, au choix :

- Cardons "Cardo gobbo di Nizza Monferrato"
- Cardons "Cardo spadone di Chieri"
- Poivrons de Carmagnola frais pelés et rôtis
- Poivrons en conserve dans le vinaigre
- Topinambours
- Choux verts, blancs et rouges
- Cœurs de scarole et d'endives
- Poireaux frais
- *Cipollotti* (Petits oignons blancs frais)
- Navets blancs
- Betteraves rouges cuites au four
- Choux-fleurs et cœurs de choux cuits à l'eau
- Oignons cuits au four
- Pommes de terre cuites à l'eau avec leur peau
- Tranches de courge rôties ou frites

Préparation

Lavez les anchois dans un mélange d'eau et de vin, essuyez-les et ôtez les arêtes. Coupez l'ail en lamelles fines et laissez reposer pendant quelques heures dans de l'eau froide, pour adoucir son goût.

Dans une cocotte en terre cuite, faites cuire l'ail avec un peu d'huile d'olive et du beurre, à feu doux, pendant 30 minutes, en remuant avec une cuillère en bois, sans le faire colorer.

L'ail fondra et formera une crème blanche et moelleuse; ensuite rajoutez de l'huile et incorporez les anchois, toujours à feux doux, jusqu'à ce qu'ils fondent aussi.

Amalgamez bien l'ail et les anchois et faites bien attention à la cuisson.

Vous obtiendrez une sauce « bagna cauda » dense et parfumée, de couleur marron clair, qui sera facile à digérer.

Italie
Piémont

A table, comme pour une fondue, chaque invité plongera dans la sauce ses morceaux de légumes, précédemment préparés, et il se servira de pommes, de *polenta* et/ou d'œufs brouillés, en accompagnement.

Conception recette: Regione Piemonte
www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/salse_contorni.htm

Crédit photo : Sylvia Lanza (Twitter : @silvia_lanza)

Ingrédients

- 4 poires variété traditionnelle piémontaise "Martin Sec"
- Vin rouge "Valsusa"
- Sucre
- Bâtonnets de cannelle
- Citron
- Clous de girofle
- Biscuits "amaretti" tendres
- Chocolat noir

Préparation

Epluchez les poires sans ôter leur pétiole et, à l'aide d'un pinceau, recouvrez-les de jus de citron.

Alignez-les dans une casserole et versez à l'intérieur un sirop préparé avec du vin rouge « Valsusa », de l'eau, du sucre, de la cannelle, le zeste d'un citron et des clous de girofle.

Faites bouillir doucement, jusqu'à ce que le sirop soit complètement évaporé.
Disposez les poires dans une assiette pour servir, appuyez un biscuit "amaretto" sur chaque pétiole et recouvrez de chocolat noir, fondu au bain-marie.
Servez à température ambiante.

Italie
Piémont

Conception recette: Regione Piemonte
www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm

Crédit photo : Marina, www.parmesanetpaprika.com

Ingrédients

- 200 g de noisettes “nocciole Piemonte” IGP
- 200 g de sucre
- 2 œufs bien frais
- 35 g de beurre

Préparation

Amalgamez le beurre à température ambiante avec le sucre; incorporez les jaunes d'œufs, les noisettes finement hachées et les blancs d'œufs montés en neige.
Une fois que vous obtenez un mélange bien uniforme, mettez le tout dans un plat à four en verre et laissez cuire au four à environ 180°, pendant 40 minutes.

Vous pouvez également suivre d'autres traditions, qui prévoient des variations telles que l'addition d'une petite quantité de farine, de rhum, de levure et de cacao en poudre, mais pas d'autres ingrédients ou additifs.

Italie
Piémont

Conception recette: Regione Piemonte
www.regione.piemonte.it/agri/comunicazione/ricette/dessert.htm

Crédit photo: F. Murgia / Regione Piemonte

TOSCANE

Pappa, soupe à la tomate

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 300 g de pain fait maison, rassis
- 500 g de tomates mûres ou en boîte
- 2 gousses d'ail
- Basilic
- 1 litre de bouillon
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Tomate « pomodoro costoluto » (photo)

Préparation

Dans une casserole, faites rissoler les aulx coupés en deux dans 6 cuillerées à soupe d'huile.
Dès qu'ils commencent à colorer, ajoutez les tomates pelées et hachées et une bonne poignée de basilic. Salez, poivrez et faites cuire pendant un quart d'heure. Versez le bouillon chaud et quand le tout arrive à ébullition, ajoutez le pain rassis en tranches fines. Laissez cuire encore 10 minutes, en remuant souvent, puis éteignez le feu.

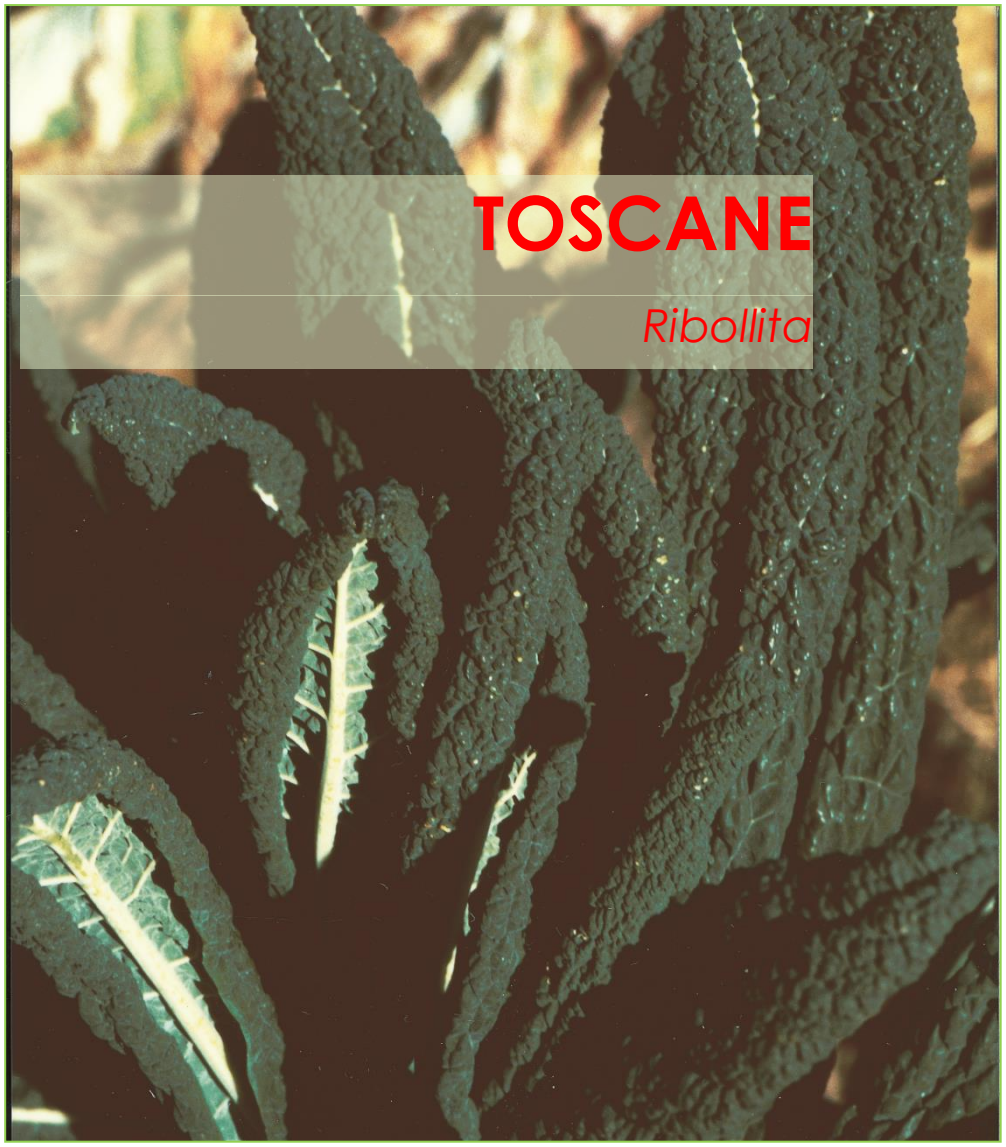
Après environ une heure, remuez bien, pour émietter complètement le pain, ensuite, si vous voulez, vous pouvez réchauffer la sauce.
Servez chaud (jamais bouillant) ou tiède avec un filet d'huile d'olive vierge. Ce plat se mange sans fromage râpé.

Italie
Toscane

Cette recette est le fruit d'une recherche de la Région Toscane qui complète la liste des produits agro-alimentaires traditionnels (D. L;178/98 e D. MiPAF 350/99)

Conception recette: Regione Toscana
germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodtrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=149

Crédit photo: Derno Ricci / Regione Toscana



Ingrédients

Pour 6 personnes

- 300 g de pain fait maison, rassis
- 400 g de haricots blancs secs
- 1 *cavolo nero* (chou frisé *Brassica oleracea L var acephala sabellica*, en photo)
- ½ chou pomme frisé (Brassica oleracea var sabauda L)
- 3 bottes de blettes
- 2 pommes de terre
- 2 carottes
- 2 tiges de céleri
- 2 oignons
- 1 c à s de coulis de tomate
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Faites cuire les haricots dans 2 litres d'eau froide, prenez environ 3/4 des haricots cuits et moulinez-les. Remettez ensuite la purée obtenue dans le bouillon de cuisson.

Dans une autre casserole, faites rissoler un oignon haché dans 8 cuillerées à soupe d'huile. Quand l'oignon est tendre, ajoutez le coulis de tomate dilué dans de l'eau chaude ou dans du bouillon.

Ajoutez les carottes et le céleri en petites tranches, les blettes et les deux choux coupés en lamelles, les pommes de terre coupées en grosses tranches. Salez, poivrez et faites cuire à couvert pendant quelques minutes, puis versez dans la casserole tout le bouillon de haricots. Faites cuire longtemps, et quand tous les légumes sont bien cuits, ajoutez le pain coupé en tranches et les haricots entiers.

Laissez cuire à petit frémissement pendant 10 minutes et éteignez le feu. Remuez et laissez refroidir.

Versez la soupe dans un plat à four en verre, parsemez de petites tranches d'oignons et de poivre et ajoutez un filet d'huile d'olive. Passez la soupe au four bien chaud jusqu'à ce que l'oignon soit bien doré en surface.

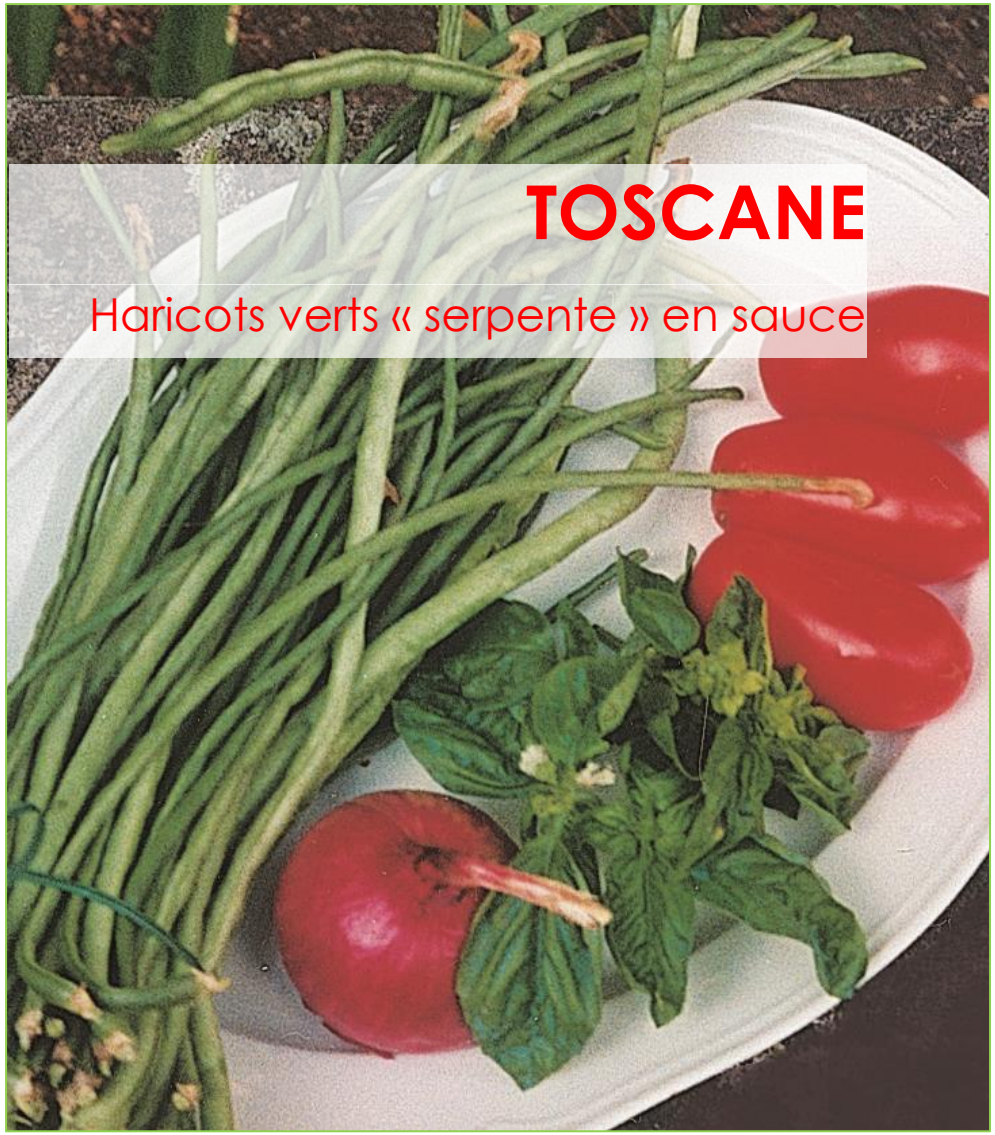
Attendez quelques minutes avant de servir.

Italie
Toscane

Cette recette est le fruit d'une recherche de la Région Toscane qui complète la liste des produits agro-alimentaires traditionnels (D. L;178/98 e D. MiPAF 350/99)

Conception recette: Regione Toscana
germoplasma.arsia.toscana.it/pn_prodtrad/modules/MESI_Menu/Articolo.php?ID=148

Crédit photo: Derno Ricci / Regione Toscana



TOSCANE

Haricots verts « serpente » en sauce

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de haricots verts "fagiolo serpente"
- 500 g de tomates mûres ou tomates pelées en boîte
- 1 oignon rouge
- Huile d'olive
- Basilic frais
- Une cuillerée à café de sucre
- Sel

Préparation

Equeutez les haricots verts « serpent ». Lavez-les bien et, encore ruisselants, mettez-les dans une grande poêle en même temps que l'oignon, coupé en rondelles fines, et 8 cuillerées à soupe d'huile. Laissez cuire à couvert, à feu moyen, pendant une vingtaine de minutes.

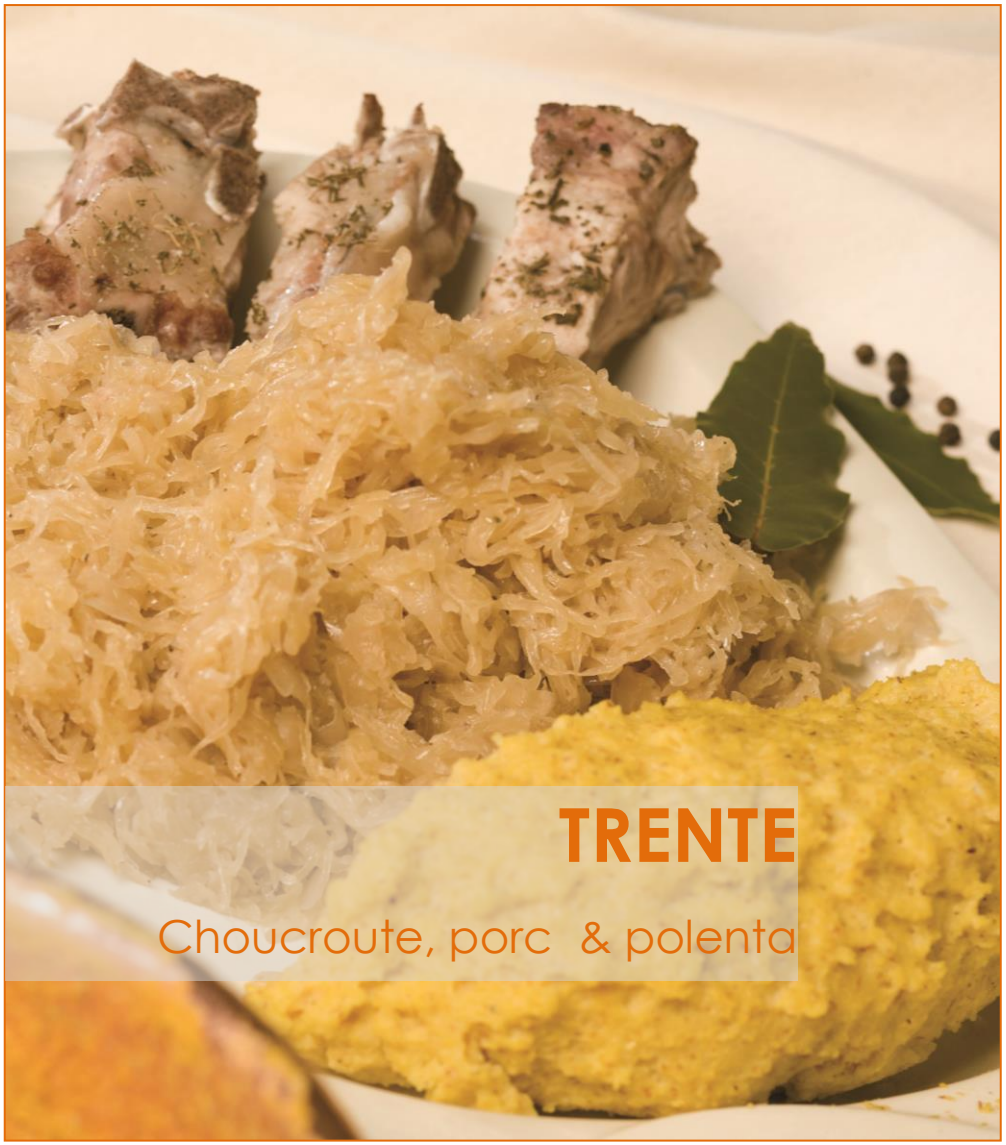
Ensuite, ajoutez les tomates coupées en petits morceaux, la cuillerée à café de sucre et le sel et laissez cuire encore, à découvert, pendant 20 minutes.
Parfumez avec des feuilles fraîches de basilic avant de servir.

Italie
Toscane

Cette recette est le fruit d'une recherche de la Région Toscane qui complète la liste des produits agro-alimentaires traditionnels (D. L;178/98 e D. MiPAF 350/99)

Conception recette: Région de Toscane

Crédit photo : Constanza Belloni Filippi, Région Toscane



Ingrédients

Pour 6 personnes

- Travers de porc en morceaux, 8/10 côtes
- 1 kg de choucroute de Trente
- 1 oignon
- Ail
- Laurier
- Baies de genièvre
- Sel
- Poivre en grains
- Huile d'olive vierge *DOP Garda-Trentino*

Préparation

La préparation demande de la patience car il faut laisser mariner les travers de porc pendant environ deux jours avant de les cuisiner: il suffit de parsemer de sel et de poivre les morceaux de travers de porc, de bien les masser, tout en les roulant dans le sel avec les épices, avant de les mettre dans un conteneur à fermeture hermétique, avec les épices. Après ces deux jours, faites rissoler dans une poêle une gousse d'ail et un petit oignon haché avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Ajoutez d'abord la choucroute et quelques feuilles de laurier, disposez ensuite les morceaux de travers de porc assaisonnés, bien alignés ; recouvrez le tout avec de l'eau et laissez cuire à petit frémissement au moins une heure et demie, en remuant de temps en temps.

Servez accompagné d'une *polenta* brûlante obtenue avec de la farine de maïs jaune de Storo ou de la Valsugana.

Italie
Province autonome de Trente

Conception recette:
Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012. www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina167.html

Crédit photo: Provincia Autonoma di Trento

TRENTE

Confiture aux fruits rouges

Ingrédients

- Fruits rouges (framboises, fraises, myrtilles, mûres, séparément ou mélangés)
- Sucre

Le saviez-vous?

Le terme “marmelade” dérive du nom portugais du cognassier (le “marmelo”).

Préparation

La marmelade de fruits est une technique efficace de conservation alimentaire qui date d'une époque très ancienne.

Une fois les fruits rouges lavés (framboises, fraises, myrtilles, mûres, fruits uniques ou mélangés), laissez-les cuire à feu doux dans une casserole jusqu'à ce qu'ils se défassent.

Ensuite passez-les au tamis, pesez-les et pour chaque kilo de compote ajoutez 500 ou 600 g de sucre.

Portez à ébullition et laissez cuire en remuant sans cesse jusqu'à obtenir la bonne consistance. Versez le tout dans des pots en verre et laissez refroidir pendant environ 12 heures ; une fois ce temps écoulé, refermez les pots et stérilisez-les dans de l'eau bouillante.

Une fois ouvert, gardez le pot de marmelade au réfrigérateur pendant 15-20 jours au maximum.

Italie
Province autonome de Trente

Conception recette: *Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino*, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012.
www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina167.html

Crédit photo: Provincia Autonoma di Trento

TRENTE

Beignets de pomme à la *grappa*

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 1 petite tasse de lait
- 130 g de farine
- 1 cuillerée à soupe de levure chimique
- 2 oeufs
- 1 verre de “grappa giovane trentina”
- Sel
- 5 pommes, variété Golden Delicious
- 75 g de sucre
- Cannelle
- Huile végétale
- Sucre glace

Préparation

Epluchez les pommes et coupez-les en tranches de 0,5 cm d'épaisseur. Mettez les tranches dans une assiette et mouillez-les avec de la « grappa giovane trentina » mélangée avec le sucre et la cannelle.
Ensuite, battez les œufs avec le lait et ajoutez la grappa qui reste et le sel.

Ajoutez la farine, préalablement tamisée, avec la levure.
Montez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les au mélange. Plongez les tranches de pomme dans le mélange. Faites frire dans un grand volume d'huile chaude. Laissez dorer des deux côtés. Egouttez et disposez les beignets sur une feuille de papier absorbant.
Avant de servir, saupoudrez de sucre glace mélangé avec de la cannelle.

Italie
Province autonome de Trente

Conception recette: *Atlante dei prodotti agroalimentari del Trentino*, testi di Giulio Bazzanella, Giorgio Gilli, Ernesto Miclet. Dipartimento Agricoltura, Turismo, Commercio e Promozione. Servizio Agricoltura. Provincia Autonoma di Trento, 2012.
www.informa.provincia.tn.it/pubblicazioni_pat/pagina167.html

Crédit photo: Simonini / Provincia Autonoma di Trento

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 350 g de riz, variété "vialone nano"
- 1 kg de petits pois
- 80 g de *pancetta* (poitrine de porc séchée, *ventrèche*)
- 60 g de beurre
- 60 g de parmesan râpé
- 200 cl de bouillon
- 1 poignée de persil frais
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 tige de céleri
- Huile d'olive vierge
- Sel et poivre

Préparation

Ecossez et lavez bien les petits pois, tout en laissant de côté les cosses. Dans une casserole, versez le bouillon et plongez-y la carotte, le céleri, ½ oignon et les cosses des petits pois.

Laissez cuire à feu doux pour environ une heure (assaisonnez avec du sel ou avec un bouillon cube). Ensuite enlevez la carotte, l'oignon et le céleri ; prenez les cosses, passez-les au tamis jusqu'à obtenir une purée homogène que vous verserez à nouveau dans le bouillon.

Dans une autre casserole, faites chauffer un peu d'huile ainsi qu'une noix de beurre. Faites rissoler la moitié restante de l'oignon et le persil (les deux précédemment ciselés), et incorporez immédiatement la *pancetta* découpée en petits dés. Ajoutez ensuite les petits pois en remuant souvent et en mouillant avec quelques louches de bouillon. Après quelques minutes, versez le bouillon qui reste, ajoutez du sel et du poivre si nécessaire. Portez à ébullition, ajoutez le riz et faites poursuivre la cuisson en remuant souvent. Quand le riz sera presque cuit (« al dente »), éteignez le feu, incorporez le beurre qui reste et le parmesan râpé. Mélangez bien pour que ce soit crémeux et servez votre plat de « risi et bisi » bien brûlant !

Italie
Vénétie

Conception recette: Regione Veneto

Crédit photo: Regione Veneto

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de fraises
- ½ petit verre de liqueur (*limoncello*, *maraschino* ou *amaretto*
- 250 g de mascarpone
- *Savoiardi* (ou boudoirs, ou bien biscuits *Pavesini)*
- 2 œufs
- 200 ml de crème fraîche à monter en chantilly
- 2 c. à s. de sucre et 3 pour la crème

Préparation

Commencez par le sirop de fraises. Mixez les fraises avec le sucre sans oublier d'en laisser quelques-unes entières pour la décoration finale. Ajoutez un peu d'eau, versez le tout dans une casserole et faites bouillir. Ajoutez un petit verre de liqueur et laissez cuire pendant une vingtaine de minutes à feu doux, jusqu'à obtenir un mélange épais.

Eteignez le feu et laissez refroidir.

Pour la crème au mascarpone, séparez les œufs, battez les jaunes d'œufs avec le sucre ; dès qu'ils seront mousseux, ajoutez le mascarpone en remuant bien du bas vers le haut pour dissoudre tous les grumeaux. Mettez la crème au réfrigérateur et laissez refroidir. Entretemps, dans un autre bol, montez la crème fraîche en chantilly.

Puis, mélangez la chantilly et la crème qui est au frigidaire.

Prenez un plat à four en verre assez profond et formez à la base une couche de biscuits imbibés du sirop de fraise refroidi. Disposez une couche de crème sur les biscuits et ensuite formez d'autres couches jusqu'à rejoindre le bord du plat.

La partie supérieure finale sera faite de crème, que vous pourrez décorer à votre guise avec la crème chantilly et les fraises que vous avez réservées.

Mettez au réfrigérateur, laisser reposer au moins trois heures et votre *tiramisù* aux fraises sera prêt pour être servi.

Italie
Vénétie

Le saviez-vous?

Le "Tiramisù" vient de la région de la Vénétie

Conception recette: Région Vénétie

Crédit photo: Région Vénétie

VENETIE

Radicchio de Trévisse grillé

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 800 g de "radicchio rosso di Treviso tardivo" IGP (Chicorée rouge de Trévisse)
- Huile d'olive vierge
- Sel et poivre

Conseil

Choisissez la vriété "tardive", elle est parfaite pour être grillée

Préparation

Prenez un grill à bifteck en fonte et faites-le chauffer. Lavez bien les pieds de *radicchio*, essuyez-les avec un tissu propre et coupez-les en deux dans le sens de la longueur.

Disposez les différents morceaux de *radicchio* sur le grill et laissez-les cuire environ 10 minutes. Retournez-les souvent pour éviter qu'une partie des feuilles extérieures se brûlent.

Une fois qu'ils sont prêts, disposez les morceaux de *radicchio* dans une assiette et arrosez-les d'huile d'olive. Terminez avec une pincée de sel et une bonne dose de poivre.
Avant de servir, laissez reposer votre *radicchio* grillé afin qu'il prenne bien toute sa saveur.

Italie
Vénétie

Conception recette: Regione Veneto

Crédit photo: Regione Veneto

PORTUGAL

Lisbonne et Vallée du Tage

LISBONNE ET VALLEE DU TAGE

Gâteau de pommes à la cannelle

Ingrédients

- 2 pommes coupées en petits cubes
- 100 g de sucre de canne blond
- 3 œufs
- 200 ml de lait
- 1 c. à s. de cannelle en poudre

Préparation

Dans un saladier, mélangez les pommes avec la moitié du sucre prévu et la cannelle.

Dans un autre saladier, mettez le sucre qui reste, les œufs et le lait et battez le tout pendant une minute.

Disposez les pommes dans des ramequins, versez le mélange liquide sur les pommes et laissez cuire pendant environ 15 minutes au four préchauffé à 190°.

Quand le gâteau est cuit et bien doré, retirez du four.

Servez chaud ou bien froid avec une boule de glace à la crème.

Portugal
Lisbonne et Vallée du Tage

Conception recette: Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN)

Crédit photo: Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN)

LISBONNE ET VALLEE DU TAGE

Purée de carottes à l'orange

Ingrédients

- 1 kg de carottes
- ½ tasse à thé de jus d'orange
- 2 c. à s. de beurre
- Sel
- Ciboulette
- Des graines germées pour la présentation

Préparation

Faites cuire les carottes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ecrasez-les bien et mélangez-les avec les autres ingrédients. Faites cuire pendant 3 minutes, en remuant sans cesse.

Décorez avec des graines germées puis servez.

Portugal
Lisbonne et Vallée du Tage

Conception recette : Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN)

Crédit photo: Laetitia Forget

Ingrédients

- 3 tasses à thé d'eau
- 1 cuillère à c. d'essence de vanille
- ½ c. à s. de safran (pour la couleur)
- ½ tasse à thé de sucre
- 2 c. à s. de jus de citron
- 4 poires « Rocha »
- 1 verre de liqueur de mangue (ou un autre parfum, selon votre goût)
- 1 bâtonnet de cannelle

Préparation

Epluchez les poires en laissant leurs pétioles (pour mieux les manipuler). Mouillez les poires avec le jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.

Dans une casserole, mettez l'eau et tous les ingrédients, y compris les poires.
Quand les poires sont cuites, disposez-les sur une assiette et laissez réduire le liquide environ 10 minutes.
Servez les poires avec leur sauce sucrée.

Portugal
Lisbonne et Vallée du Tage

Conception recette:
Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN)

Crédit photo: Centro Operativo e Tecnológico Hortofrutícola Nacional (COTHN)

Assemblée des Régions Européennes Fruitières, Légumières et Horticoles

NOS MISSIONS

Représenter et **défendre** les intérêts économiques et sociaux des filières fruitières, légumières, horticoles et oléicoles auprès des instances européennes et mondiales

Favoriser les **échanges** d'expériences, les partenariats et les projets communs entre les régions et les organisations professionnelles

Etre **force** de **propositions** sur les principaux enjeux qui conditionnent l'avenir des productions de fruits, légumes et d'horticulture en Europe.

NOS ACTIONS

L'AREFLH, un large réseau d'échanges et de coopérations.

- **Des informations en continu** sur les projets de la Commission de l'Union Européenne, les décisions prises, la réglementation.
  - E-mailings hebdomadaires « AREFLH informations» sur l'actualité de la filière
  - Le site web www.areflh.org
- **Des contacts réguliers avec les institutions Européennes**
  La Commission de l'Union, le Parlement Européen au travers de l'Intergroupe « Vins, Fruits et Légumes, et produits de qualité », les organisations professionnelles européennes.
- **Des commissions et des groupes d'experts régionaux** sur les principales problématiques des fruits & légumes, de l'horticulture et de l'huile d'olive

Assemblée des Régions Européennes Fruitières, Légumières et Horticoles

Nos régions adhérentes

BELGIQUE

Flandre

ESPAGNE

Andalucia, Aragon, Catalogne, Extremadure.

FRANCE

Aquitaine, Basse-Normandie, Bretagne, Centre, Ile-de-France, Languedoc-Roussillon, Midi-Pyrénées, Pays de la Loire, Provence-Alpes-Côte d'Azur, Rhône-Alpes.

ITALIE

Basilicate, Bolzano, Emilia-Romagna, Piemonte, Toscana, Trento, Veneto.

PORTUGAL

Lisboa e Vale do Tejo.

GRECE

Macédoine Centre et Macédoine de l'Ouest (les deux en tant qu'observateurs)

Contact

Jacques DASQUE, Secrétaire Général
Laetitia Forget, chargée de communication

Tel : + 33.5.56.48.88.48
37, rue du Général de Larminat
33000 Bordeaux, France

communication@areflh.org
www.areflh.org

N'hésitez pas à partager ce livre de recettes sur vos sites internets, pages facebook, etc. avec le lien suivant :
http://www.areflh.org/index.php?option=com_content&view=article&id=28&Itemid=12&lang=fr

Nous remercions vivement nos stagiaires pour leur beau travail sur ce livre de recettes :

Lucia Drago, Italie : recherche, contact avec les régions, traduction, mise en page, édition.
Véronique Cirillo, Italie : recherche, mise en page, traduction
Angela Ventura, Italie : mise en page
Rocio Hornedo Moreno, Espagne : traduction

www.areflh.org
A.R.E.F.L.H
Assemblée des Régions Européennes Fruitières, Légumières et Horticoles