



28 juin 2013

Nos recettes juin 2013

Editorial

Nous pensons que le moment est opportun pour faire un point d'étape dans la vie de notre association :

- nous venons de participer à deux grandes manifestations que sont le festival des AOC de Cambremer et la fête de la bio à Liesville sur Douve (50). Nous y avons rencontré beaucoup de monde. Ces rencontres nous ont permis de voir que nous sommes parfaitement dans «l'air du temps». 300 nouveaux contacts se sont inscrits sur notre mailing liste durant ces deux événements ce qui représente 50% de ce que cette liste comptait de contacts. Nous sommes maintenant 900 sur cet outil de communication qui devient une force significative et un bon levier d'action.
- Notre site Internet va nous être livré avec sa base de données en fin de semaine. Nous commençons les entrées d'informations. Vous pourrez le découvrir à l'adresse <http://www.terre-normande.fr/> .

Aujourd'hui, nous voudrions engager avec vous des discussions et recueillir vos réflexions sur les actions qu'il serait possible et souhaitable que nous engagions sur le terrain. Pour vous y aider, rappelons une des principales ambitions de Slow Food :

« Faire inclure dans la charte des droits de l'homme, un droit pour chaque être humain à pouvoir disposer d'une alimentation bonne, propre et juste ».

S'alimenter est une nécessité vitale pour l'homme. Mais il faut le faire en prenant plaisir à manger et à partager ses repas, avec des produits respectueux de l'environnement qui soient bons pour notre santé et celles de nos enfants, produits qui soient rémunérateurs pour les producteurs mais aussi attractifs et abordables pour le consommateur.

Comment traduire cette ambition dans les actes quotidiens ?

A Slow Food Terre Normande, nous pensons que nous pouvons et devons exercer ce droit chacune, chacun à notre niveau. Dans les conversations que nous pouvons avoir autour de l'alimentation et des crises actuelles, beaucoup pensent qu'ils n'ont aucun pouvoir, que nous ne pouvons rien car nous sommes trop petits. Rappelons-nous ce qu'écrivait Václav Havel quelques semaines après la chute du Mur de Berlin : «Chacun de nous peut changer le monde. Même s'il n'a aucun pouvoir, même s'il n'a pas la moindre importance, chacun de nous peut changer le monde». Et de fait, ce sont bien des femmes et des hommes «sans la moindre importance» qui ont changé le cours de l'Histoire en 1989.

Comme disent les membres italiens de Slow Food : « Quand tu fais tes courses, utilises ta tête ! ». Ainsi en privilégiant les acteurs locaux de la chaîne alimentaire, nous aiderons l'économie locale. Choisissons des produits de saison bons, propres, justement rémunérés pour les producteurs et suffisamment abordables pour le plus grand nombre. Apprenons à lire les étiquettes pour mieux acheter des produits bons, propres et justes. Apprenons à partager nos bonnes adresses de producteurs, de restaurateurs, de professionnels des métiers de bouche. Aidons les acteurs de la restauration collective à concevoir et à offrir des repas équilibrés élaborés avec des produits bons, propres et justes.

Apprenons à moins gaspiller de nourriture en l'utilisant de la façon la plus appropriée ; la peau, les feuilles, les fanes... peuvent devenir des éléments intéressants dans notre cuisine si nous savons choisir des produits bons, propres et justes.

Et pourquoi ne pas découvrir ce que la nature met à notre disposition gratuitement en choisissant bien les endroits de collecte ou de cueillette ? Ah la tarte aux mûres sauvages de la fin d'été quel moment d'émotion ! Notamment sur ces deux derniers points, nos chefs s'attacheront à créer des recettes qui vous aideront à mieux utiliser ces produits et ces parties de produits.

Cette liste n'est pas exhaustive, loin s'en faut car s'intéresser à l'alimentation, c'est s'intéresser à énormément de sujets : biodiversité, gestion de l'eau, gestion des déchets, semences...

Aucun d'entre nous aussi compétent, informé soit-il ne peut arriver seul à réaliser ces ambitions. Nous comptons surtout sur la force et la puissance d'un réseau de personnes comme vous, comme nous qui sauront communiquer, partager leurs savoirs, compétences, informations... avec les autres.

Nous sommes déjà 900 et nous savons que chacune, chacun d'entre vous partage les informations que nous vous envoyons avec 2, 3, 4 autres personnes. L'effet réseau est en plein développement, ne le laissez pas, ne le laissons pas retomber.

Pour cela, nous proposons de collecter, présenter, valoriser les informations, les compétences, les actions nécessaires à chacune, à chacun pour pouvoir choisir ses produits en connaissance de causes mais encore plus en connaissance de conséquences !

Notre site, nos bases de données ont été conçus dans cet esprit de partage et de communication.

N'hésitez pas à partager ce que vous savez sur les produits, les producteurs, les restaurateurs, les différents acteurs, quel que soit le domaine de vos informations, de vos compétences : cuisine, santé, législation, jardinage, botanique...

Nous vous laissons maintenant profiter des recettes de nos chefs et nous vous disons bonne lecture, bonne cuisine et bon appétit. BON PLAISIR ! A très bientôt, nous comptons sur vous pour les échanges et partages d'informations et de compétences.

Merci d'avance

Philippe HARFAUX, président et Patrick HOUZET, secrétaire



Ce qu'il faut savoir

La mousette, un crustacé méconnu

La mousette : la petite sœur de l'Araignée !!!

On la croit trop petite et pas arrivée à maturité. Voilà généralement ce que l'on pense de la mousette. Et c'est vrai, car la mousette est bien la forme juvénile de l'araignée. Comme quoi, des fois, les idées reçues sont parfois bien justifiées... Mais cela n'enlève rien à son bon goût. La mousette est connue pour avoir une chair tendre et sucrée qui ravira vos palais. Vous trouverez quelques conseils en fin d'article pour la cuisiner et la déguster.

Sur nos côtes normandes, parler de mousette est monnaie courante. On pourrait aussi dire que ce nom est un nom « bien d'ché nous » en bon patois qui se respecte. La p'tiote est connue pour se développer près des côtes, entre 0 et 20 mètres de profondeur et ce entre avril et juin.

Du coup, notre mousette régionale fut longtemps considérée comme une espèce à part entière, alors qu'en fait ce n'est ni plus ni moins qu'une araignée juvénile, donc les « p'tiots » de nos araignées de mer !

Donc si on laisse la mousette grandir et arriver à maturité, elle deviendra à coup sûr une araignée si elle atteint l'âge adulte... Mais pour ça, encore faudrait-il la laisser grandir !!!

En même temps, il y a un intérêt à déguster la mousette plutôt que d'attendre qu'elle devienne une grande et belle araignée. Car la mousette est connue pour avoir une chair plus sucrée que celle de l'araignée, des pattes plus facilement cassables et du coup la chair vient toute seule, sans avoir besoin de s'énerver comme cela nous est tous arrivé en jouant avec un casse-pattes pour récupérer le fameux sésame...

Mousette ou araignée : comment choisir ?

Entre mâles et femelles, quelques différences, qui font la différence...

- Côté mâles, la mousette a de petites pinces et un abdomen étroit, quand l'araignée a des pinces très développées et aussi un abdomen étroit.
- Côté femelles, la mousette a de petites pinces et un abdomen large et plat, quand l'araignée a également de petites pinces mais un abdomen large et bombé

LE DICTON DU JOUR

MOUSSETTE OU ARAIGNÉE, LE PLUS IMPORTANT C'EST DE LES DÉGUSTER, QUOIQU'IL ARRIVE, ...

Conseils de cuisson :

- Brossez la carapace de la mousette
- Mettez-la dans un grand volume d'eau froide, très salée et bien poivrée
- Attendez l'ébullition et laissez 10 minutes
- Égouttez et laissez refroidir

Petite astuce pour garder votre mousette cuite, si vous ne la mangez pas le jour-même !

- Une fois cuite, égouttez votre mousette. Trempez un torchon dans votre eau de cuisson.
- Étalez votre torchon, posez votre mousette dessus et enveloppez-la dedans.
- Mettez le tout dans un sac plastique que vous fermez bien.
- Laissez refroidir et mettez au frigo tel que.
- Vous pouvez garder votre mousette 2 à 3 jours sans qu'elle ne bouge.





Les recettes de Marc INESTA

RILLETTES CRABE-AVOCAT



Marc INESTA en quelques lignes

Cuisinier depuis plus de trente années, Marc Inesta officie aux fourneaux de la Résidence du Préfet de la Manche. Il est en charge des repas quotidiens ainsi que des réceptions organisées à la Préfecture. Passionné par ce métier, il s'attache à

mettre en valeur le goût des produits du terroir, des produits frais et du «fait maison» en travaillant avec des commerçants et producteurs locaux. Il aime aussi partager son expérience dans les écoles (Semaine du goût) ainsi que sur diverses manifestations qui mettent en valeur les produits normands (Salon de l'agriculture, toute la mer sur un plateau. ...). Marc est membre de « Slowfood TERRE NORMANDE » depuis sa création.

« Une composition très élégante et savoureuse, idéale à servir avec des pains riches en céréales. N'hésitez pas à présenter ces rillettes en entrée, accompagnées d'une salade de saison. »



Ingrédients 8 personnes

400 gr de chair d'avocat (à point)
250 gr de chair de crabe
½ citron vert
1 piment rouge (frais)
1 oignon
1 cuillère à soupe de coriandre fraîche ciselée
Sel
Poivre noir du moulin

SUGGESTION

Pour varier la présentation, servez ces rillettes crabe-avocat sur des tortillas de maïs, par exemple.

PREPARATION

Retirez le noyau des avocats après les avoir coupés en deux. Ensuite, retirez-en la chair à l'aide d'une cuillère puis détaillez celle-ci en petits morceaux. Réservez.
Emiettez la chair de crabe. Réservez.
Ciselez finement la coriandre. Prélevez le jus du ½ citron vert. Epépinez le piment rouge, et hachez-le finement. Epluchez puis émincez l'oignon.
Versez ensuite tous ces ingrédients dans le bol du mixeur et mixez-les pendant une minute. Salez et poivrez pour ajuster l'assaisonnement de la préparation, puis mélangez bien.
Disposez ensuite les rillettes dans un pot ou une terrine.

VERRINE DE CHAIR D'ARAIGNEE, AVOCAT ET PAMPLEMOUSSE ROSE

«Une entrée de toute saison, fraîche et facile à réaliser»

Ingrédients 6 personnes

3 avocats
3 pamplemousse roses
200 gr de chair d'araignée
2 tomates fraîches
1 pincée de piment de Cayenne
Quelques tiges de roquette et fines herbes

PREPARATION DES INGREDIENTS

Coupez les tomates en petits dés.
Epluchez les avocats et ôtez le noyau.
Au dessus d'une assiette creuse, pelez à vif les pamplemousses et dégagez des quartiers. Réservez le jus.
Ciselez la roquette.

PREPARATION DE LA RECETTE

Mixez la chair des avocats avec le piment et le jus des pamplemousses. Sortez le mélange du bol du robot et ajoutez les dés de tomates, un peu comme un guacamole.
Dans les verrines, déposez une couche d'avocat, une couche de chair d'araignée, une couche d'avocat et terminez par les quartiers de pamplemousse.
Saupoudrez de roquette ciselée et fines herbes.





COURGETTE PAPAYA PEARS FARCIE AU RIZ NOIR

Ingrédients

6 courgettes Papaya Pears
1 l bouillon volaille corsé
100 gr riz noir Arborio
3 c. a s. huile d'olive
QS de menthe goût orange fraîche
1 citron confit
200 gr tétragone cornue
2 éclats d'ail frais
QS de fleurs de thym
QS de beurre au sel de Guérande



REALISATION

Lavez les courgettes, coupez un chapeau de forme conique. Evidez la courgette en laissant 1 cm de chair. Blanchissez les courgettes 5 mn dans le bouillon. Egouttez et réservez.
Cuisez le riz noir avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, égouttez et réservez.
Hachez la menthe au couteau.
Détaillez le citron en petits cubes.
Mélangez le tout, et farcissez les courgettes.
Coupez en fines lamelles les éclats d'ail et faites-les infuser avec les fleurs de thym dans un peu d'huile d'olive à 90°
Lavez les tétragones, et faites-les revenir doucement dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et une grosse noix de beurre salé.
Finissez de cuire les courgettes dans un plat avec un fonds de bouillon 5 minutes au four à 200°. Avant de servir, fermez avec le chapeau, plantez une sommité de menthe dans le chapeau.
Placez la tétragone en cercle au milieu du plat ; posez la courgette dessus.

Ce qu'il faut savoir

Les feuilles de tétragone sont assez charnues, très tendre et possèdent un goût agréable. On les mange crues en salades, ou bien comme légumes cuits, de toutes les façons dont s'apprêtent les épinards. C'est dire le nombre de recettes qui lui sont applicables! Vu ses avantages sur l'épinard (lenteur à monter à graines -on la surnomme parfois «épinard d'été»- , teneur moindre en oxalates), la tétragone est en train de regagner la faveur du public.



Philippe HARFAUX en quelques mots

Philippe Harfaux porte haut et fort les couleurs du terroir normand, grand défenseur des produits cidricoles, il contribue à leur valorisation depuis de nombreuses années, ce qui lui vaut le titre d'ambassadeur du cidre Normand.

Ce que Philippe Harfaux aime dans la cuisine et les produits qui y sont associés, c'est intéresser, étonner, surprendre, transporter dans un monde culinaire, compromis entre réminiscence du temps passé et alliance novatrice.

Philippe HARFAUX est président du convivium Slow Food TERRE NORMANDE depuis sa création.

OMELETTE DE BOURRACHE ET PIMPRENELLE

Ingrédients

Feuilles de Bourrache
3 oeufs
1 cuillère à café de gruyère
Eclats d'ail
QS sel
Fleurs de thym
Fleurs de marjolaine
Pimprenelle

REALISATION

Battez les oeufs, incorporez le gruyère et l'ail.
Assaisonnez avec une pincée de sel, quelques fleurs de thym et de marjolaine
Taillez les feuilles de bourrache, incorporez aux oeufs. Laissez reposer 5mn.
Faites cuire l'omelette légèrement baveuse, posez-la sur un marbre et roulez-la.
Réservez au chaud.
Taillez l'omelette en tranche.
Servez parsemée de feuilles de pimprenelle finement hachée, couronnez avec une fleur de bourrache.





QUICHE AUX ORTIES SAUVAGES

Ingrédients

500 gr de sommités d'ortie
2 cœurs d'artichaut
1 l de bouillon de volaille légèrement corsé
60 cl de lait
60 cl crème épaisse
8 œufs



REALISATION

Réalisez une pâte brisée.
Moulez dans un flexipan « tartelettes »
Blanchissez les orties dans le bouillon de volaille légèrement corsé. Egouttez et hachez finement.
Cuisez les cœurs d'artichaut dans le même bouillon.
Mélangez le lait, la crème, les œufs, les artichauts et l'ortie.
Remplissez les tartelettes et cuisez 20 mn à 160°.

Les recettes de Christophe LANÇON



Christophe LANÇON en quelques mots

Christophe Lançon est professeur certifié de cuisine et militant associatif engagé. Il est passionné par les problématiques liées à la « macdonalisation » de la nourriture. De par ces raisons, il est à l'initiative de la création de la première antenne Slow Food de Normandie qui naquit à Rouen en décembre 2008. Il en est toujours le président.

Il nous confie : « Slow Food représente pour moi le fruit d'une vie imprégnée des sensations vécues dans l'auberge maternelle du sud du département de l'Eure. Ce jour, défendre la volaille de Gournay et contribuer au développement des valeurs du mouvement Slow Food, font partie de mes principaux centres d'intérêt. »

l'Eure. Ce jour, défendre la volaille de Gournay et contribuer au développement des valeurs du mouvement Slow Food, font partie de mes principaux centres d'intérêt. »

Ingrédients pour 4 personnes

Falafels

250 gr de pois chiche secs
1 botte de coriandre fraîche
QS cumin en poudre, piment en poudre, sel fin
80 gr d'oignons nouveaux
100 gr pain de campagne bio rassis
40 gr d'ail
Huile d'olive pour frire les falafels

Concombres à la sauce de la ferme du « Petit Fumechon »

2 pots de 125 gr de yaourt au lait de vache
5 cl d'huile de colza BIO de la ferme du petit Fumechon(*)
1 citron
1 demi-botte de menthe fraîche
30 gr d'ail
2 concombres
Gros sel (pour faire dégorger les concombres)

Emincé de chou de Louviers

1 chou de Louviers nouveau
7,5 cl d'huile de colza
1 cl de vinaigre de cidre
0,5 cl de sauce soja

(*) Ferme du petit Fumechon : D. et E. DUMORTIER à Saint Vaast du Val (76890)

FALAFELS, CHOU NOUVEAU DE LOUVIERS ET CONCOMBRE A LA SAUCE «PETIT FUMECHON»



REALISATION

REALISATION DES FALAFELS :

Faites tremper les pois chiche 24 h en renouvelant l'eau 2 fois. Lavez, équeutez les feuilles de coriandre. Epluchez l'oignon, écrasez et dégermez l'ail. Egouttez les pois chiche, mettez dans la cuve du cutter (robot qui va réduire en très petits morceaux les pois chiches sans les mettre en purée fine) avec l'ail, les oignons et les feuilles de coriandre. Assaisonnez, réduisez en purée granuleuse, ajoutez des morceaux de pain rassis jusqu'à obtenir une consistance qui permet de façonner à la main des palets homogènes. Faites frire les palets à l'huile d'olive à la poêle, égouttez sur du papier absorbant. Servez chaud.

REALISATION DU CONCOMBRE , SAUCE PETIT FUMECHON

Lavez, épluchez le concombre à l'économique en alternant partie avec peau, partie sans peau. Coupez le concombre en deux dans la longueur, épépinez, faites dégorger 30 mn au gros sel. Réalisez la sauce en mélangeant les yaourts avec le jus de citron, la menthe fraîche ciselée, l'ail écrasé, l'huile de colza et l'assaisonnement.

REALISATION DE L'EMINCE DE CHOU DE LOUVIERS

Parez, lavez, éliminez les grosses côtes du chou, émincez finement. Réalisez une vinaigrette à base d'huile de colza, de vinaigre de cidre et de sauce soja. Assaisonnez le chou cru avec cette vinaigrette.

Dressez et décidez l'assiette à votre convenance (rondelles de radis par ex.)



Philippe ÉNÉE et Eku HONDA en quelques mots

Philippe ÉNÉE est le chef et propriétaire de l'Auberge Paysanne du Mesnil Rouxelin près de Saint-Lô où il travaille avec sa compagne Eku HONDA, pâtissière professionnelle reconnue.

SALADE CORAIL

Ingrédients pour 6 personnes

- 150 gr lentilles corail
- 150 gr carottes
- 50 gr oignons nouveaux
- 30 gr ciboulette
- 1 kiwi (facultatif)
- 35 gr lait de noix de coco
- Huile d'olive
- Vinaigre/citron
- Sel



LE + SANTÉ

La lentille corail donne du volume à cette entrée de crudités riche en vitamine C et A, et augmente la sensation de satiété.



TRUCS ET ASTUCES

Le kiwi peut être remplacé par un autre fruit apportant de l'acidité (pamplemousse, orange...)

REALISATION

Cuisez les lentilles corail à grande eau, jusqu'à cuisson complète (5 à 8 mn). Refroidissez.
Râpez les carottes.
Coupez les oignons nouveaux grossièrement (vous pouvez les blanchir pour les rendre moins fort)
Coupez le kiwi en petits cubes.
Ciselez la ciboulette.
Faites la sauce avec la noix de coco, l'huile et le citron, assaisonnez.
Mélangez le tout et servez frais.

WEEK END

Ingrédients

- 4 oeufs
- 125 gr sucre
- 1 jus de citron
- 1 zeste de citron
- 125 gr farine T55
- 140 gr beurre



REALISATION

Mélangez les œufs et le sucre dans un bol au bain marie et chauffez jusqu'à 40°.
Montez au batteur comme pour une génoise.
Ajoutez la farine et le beurre fondu ainsi que le jus de citron et le zeste râpé.
Chemisez les moules à cake avec beurre fondu et farine.
Moulez les cakes et cuisez 30 mn à 170°.

TRUCS ET ASTUCES

Le beurre de printemps est le meilleur de l'année, ne vous en privez pas !

REJOIGNEZ-NOUS :

- en vous inscrivant dans notre mailing-liste ou , mieux encore,
- en adhérant à SLOW FOOD TERRE NORMANDE

SLOW FOOD TERRE NORMANDE

Association loi 1901 n° W143001956
Site web: www.terre-normande.fr

Siège social : route du Pré d'Auge 14100 Saint-Désir
Email: contact@terre-normande.fr