

Les infos de

SLOW FOOD TERRE NORMANDE

Une alimentation bonne, propre et juste pour tous

Aubergines grillées
Fondant chocolat
Gelée de plantes aromatiques
Légumes d'été à la normande
Mirabelles aux pistils safranés
Paté végétal
Sardines grillées

Les recettes de
nos chefs Slow Food
TERRE NORMANDE



Slow Food[®]
Terre Normande

Août 2013



Sardines ou maquereaux grillées, sorbet à la tomate et tuiles de parmesan

par Marc INESTA

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.



Ingrédients

Pour le sorbet à la tomate

- 8 tomates
- 1/2 bouquet de basilic
- 4 branches de thym
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Pour les tuiles de parmesan

- 100 g parmesan frais râpé

Pour les sardines ou maquereaux

- 12-16 belles sardines ou 8 maquereaux moyens selon leur grosseur
- 1 poivron vert
- 1 ou 2 courgettes selon leur grosseur
- Huile d'olive
- Thym, romarin, sel, poivre du moulin



Progression

Pour le sorbet à la tomate

Passez les tomates, le basilic et l'huile d'olive au mixer; salez, poivrez. Turbinez ou versez dans un récipient ; placez au congélateur pendant au moins 3 heures.

Pour les tuiles de parmesan

Sur une plaque de cuisson antiadhésive, disposez 4 petits tas de parmesan râpé (l'équivalent d'une cuillère à soupe par tuile). Aplatissez avec le dos de la cuillère ; enfournez à mi-hauteur du four et cuisez 6 à 7 minutes à 180° Retirez les tuiles dès qu'elles présentent une belle coloration sinon elles brunissent rapidement. Décollez les tuiles à l'aide d'une spatule dès la sortie du four. Vous pouvez les conserver à plat sur une plaque ou les bomber en utilisant un rouleau à pâtisserie comme forme.

Pour les sardines ou maquereaux

Taillez le poivron et les courgettes en rondelles ; badigeonnez d'huile d'olive et cuisez sur le barbecue quelques minutes de chaque côté. Assaisonnez les sardines (ou maquereaux) puis déposez-les sur le barbecue. Saisissez-les 2 minutes de chaque côté – vérifiez la cuisson selon leur grosseur.

Pour la présentation

Disposez sur chaque assiette une boule de sorbet à la tomate, les sardines grillées, une tuile de parmesan. Décorez avec les légumes grillés et quelques feuilles de basilic.

Gelée de plantes aromatiques du potager

Sorbet au Chili – Tartare de Fraises

par Philippe HARFAUX

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.



Pour le sorbet au chili

400 g de sucre
1 litre d'eau
2 chilis rouges frais
25 g de gingembre pelé et écrasé
1/2 tige de citronnelle
12 g de basilic
5 g de menthe poivrée
5 g de menthe coq
40 g de jus de citron
8 g de blanc d'œuf

Pour la gelée de plantes aromatiques

60 cl d'eau
6 g de persil plat italien
2 branches de tagete
6 feuilles de sauge ananas
Fleurs de tagete
110 g de sirop de sucre
3 g d'agar-agar en poudre

Pour le tartare de fraises

200 g de fraises lavées et équeutées
Huile d'olive
5 g de gingembre très finement haché
Caramel de cidre

Processus



Pour la gelée de plantes aromatiques

Taillez le persil, les branches de tagette et de sauge au cutter très fin, puis faites infuser dans 60 cl d'eau durant 2 heures à 50°. Passez au chinois

Portez le jus à ébullition avec le sucre et l'agar-agar.

Versez la moitié dans un bac et passez au froid. Une fois la gelée prise, plantez les fleurs de tagete en espaces réguliers dans la gelée, et recouvrez du reste de gelée, passez au froid.

Pour le sorbet au chili

Faites bouillir le sucre, l'eau, les chilis, le gingembre et la citronnelle dans une casserole.

Retirez du feu, couvrez et laissez infuser 30 minutes. Filtrez.

Ajoutez le basilic et la menthe.

Couvrez de nouveau et laissez refroidir complètement. Filtrez.

Ajoutez alors le jus de citron et le blanc d'œuf, turbinez en sorbetière et bloquez au froid.

Pour le tartare de fraises

Taillez les fraises en petits dés. Assaisonnez d'huile d'olive et de gingembre.

Pour le dressage

Découpez la gelée en cubes, posez le tartare de fraises sur la gelée et 1 quenelle de sorbet au chili à côté. Décorez de quelques gouttes de caramel de cidre.



Mirabelles aux pistils safranés

par Philippe HARFAUX

Pour le coulis

- 500 g de mirabelles dénoyautées
- 50 g de sucre
- 2 pistils de safran



Pour la présentation

- 20 mirabelles
- 1 noisette de beurre
- Pétales de rose (facultatif)
- Baguettes chinoises



Processus

Pour le coulis

Faites légèrement compoter à tout petit feu les mirabelles avec le sucre. Mixez.
Gardez le coulis tiède pour y faire infuser 2 pistils de safran. Laissez reposer.

Pour la finition

Faites légèrement rôtir les mirabelles entières avec une noisette de beurre.
Versez le coulis dans le fond d'une assiette creuse à longs bords ; déposez-y un pétale de rose.
Disposez les mirabelles sur deux baguettes chinoises parallèles posées en travers de l'assiette.



Pour 4 personnes

- 400 g aubergines
- 400 g tomates
- 200 g fromage de chèvre frais
- 1 botte basilic
- Tomates cerise pour le décor
- Huile d'olive
- Gros sel et sel fin
- Poivre du moulin

Aubergines grillées, tomates et chèvre frais au basilic

par Christophe LANÇON



Processus

Lavez les légumes, taillez l'aubergine en tranches de 5 mm d'épaisseur, faites dégorger 30 minutes au gros sel, égouttez, essuyez. Faites chauffer le grill en fonte, passez l'huile au pinceau sur les tranches d'aubergine, faites griller doucement sur les deux faces. Assaisonnez le fromage de chèvre, ajoutez les feuilles de basilic hachées.

Placez le fromage de chèvre en dôme au centre de l'assiette, entourez en alternant les tranches d'aubergine grillée avec des tranches de tomates fines. Décorez avec une tomate cerise et des feuilles de basilic.

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.»



Légumes d'été à la normande

par Christophe LANÇON

Pour 6 personnes

(150 g de légumes par personne pour une entrée)

150 g gros oignons

½ chou fleur

300 g courgettes jaunes

300 g courgettes vertes

250 g champignons de Paris

3 gousses ail

Gingembre en poudre

1 botte coriandre

10 cl huile d'olive

8 cl vinaigre de cidre

25 cl cidre brut



Processus

Epluchez et lavez soigneusement tous les légumes, laissez la peau sur les courgettes. Taillez les courgettes en tronçon de 6 cm, détaillez dans la hauteur en 4, 6 ou 8 suivant le diamètre du tronçon.

Taillez les oignons en dés et faites-les revenir dans l'huile chaude. Ajoutez le cidre, le vinaigre de cidre, les bouquets de chou fleur, l'ail écrasé, un bouquet garni réalisé avec du thym, du laurier et les queues de la botte de coriandre.

Ajoutez un peu d'eau (le chou fleur qui est le légume ayant la cuisson la plus longue peut être précuit à l'eau bouillante), salez au gros sel (il est possible d'ajouter de la poudre de gingembre). Cuisez une dizaine de minutes à couvert, ajoutez les courgettes jaunes en premier et 5 minutes après les courgettes vertes, cuisez 10 minutes.

Ajoutez les champignons coupés en 4 ou 6 suivant la taille et cuisez encore 8 minutes.

Ajoutez la moitié des feuilles de coriandre hachées en fin de cuisson. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Débarrassez et servez froid. Parsemez avec la moitié des feuilles de coriandre hachées restantes.

Les légumes à la normande peuvent être réalisés avec toutes sortes de légumes, l'ajout des légumes est fonction de leur temps de cuisson. Il est possible d'ajouter de la tomate concassée et de réduire le liquide de cuisson si l'on estime que la sauce est trop liquide.





Paté végétal

par Philippe ÉNÉE et Eku HONDA



- 125 g huile de tournesol
- 125 g huile d'olive
- 350 g pain complet
- 150 g champignon
- 250 g oignons
- 50 g persil
- 10 g ail
- 150 g levure maltée (Priméal)
- 6 gr sel
- Thym, laurier, sarriette, romarin, muscade, etc.



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.



Processus

- 1- Humidifiez le pain et laissez reposer 15 mn.
- 2- Faites revenir les oignons hachés et les herbes avec une partie de l'huile d'olive.
- 3- Ajoutez les champignons hachés et cuisez 5 mn.
- 4- Ajoutez le reste de l'huile et incorporez le pain émietté et mélangez bien.
- 5- Ajoutez la levure, le sel, le persil, l'ail haché, la muscade, cuisez doucement 5 mn.
- 6- Passez au moulin à légumes grosse grille ou non.



Laissez reposer le pâté une nuit au frigo. Ce pâté peut se conserver 1 semaine et se congèle très bien.

Fondant chocolat

par Philippe ÉNÉE et Eku HONDA



200 g chocolat noir
50 g chocolat au lait
170 g beurre
50 g crème
170 g jaunes d'œuf
170 g œufs
40 g farine
80 g sucre



Processus

Mettez les deux chocolats, le beurre et la crème dans un bol. Faites fondre au bain-marie. Ajoutez les jaunes et les œufs. Ajoutez la farine et le sucre. Mixez. Cuisez 3 à 5 min à 210°.



MANIFESTATIONS

23 septembre 2013 - MIN de Rouen

Rencontres des professionnels de la bio en Normandie

Le Salon Bio to Bio

Afin de rendre plus accessible les productions biologiques normandes aux citoyens de la région, Inter Bio Normandie, association à caractère interprofessionnel des acteurs de la bio en Normandie, et les Groupements d'agriculteurs biologiques départementaux et régionaux, organisent le Salon professionnel Bio to Bio le lundi 23 septembre prochain, au MIN de Rouen. Cette rencontre réunira l'offre et la demande en produits bio locaux. Sur une matinée, de 9h à 11h30, le salon Bio to Bio souhaite répondre aux besoins des producteurs bio de trouver de nouveaux débouchés en local, des distributeurs de trouver des fournisseurs de produits bio et locaux, des artisans, des restaurateurs et transformateurs de trouver des matières premières biologiques normandes. A 11h30, une table ronde permettra des discussions ouvertes sur les relations entre fournisseurs et acheteurs, afin de dégager des pistes de travail pour les années à venir. Un repas sera servi sur place pour tous les participants, pour continuer les échanges dans un cadre de convivialité.

La production et la consommation de produits biologiques est en constante augmentation depuis de nombreuses années. Réponse à une attente sociétale quant aux conditions de production et au respect de notre environnement, l'agriculture biologique fait aujourd'hui intégralement partie du paysage de consommation des citoyens.

En Normandie, plus de 1000 producteurs sont impliqués en agriculture biologique.

En savoir plus et s'inscrire :
www.bio-normandie.org

Contact :
Matthieu RIOS
Inter Bio Normandie
02 35 59 47 56
mrrios@bio-normandie.org



BIO LOCAL C'EST L'IDEAL®

LES WEEK-ENDS BIO DE SEPTEMBRE
RENDEZ-VOUS AVEC LES AGRICULTEURS BIO PRÈS DE CHEZ VOUS

BIO LOCAL, C'EST L'IDEAL! www.bioetlocalcestlideal.org



EVÈNEMENT ORGANISÉ PAR LE RÉSEAU BIO BAS-NORMAND
 WWW.BIO-NORMANDIE.ORG



« Manger bio, c'est trop cher ? Le bio, ça vient de loin... je préfère le local ! Quelle garantie apporte le label bio ? ». Nous sommes de plus en plus attentifs aux conséquences de nos actes d'achat. Le bio et le local ne s'opposent pas, bien au contraire ils se complètent. La consommation de denrées alimentaires produites localement réduit le nombre d'intermédiaires, diminue les transports polluants et contribue activement à renforcer la vitalité économique de nos territoires. Toutefois les méthodes de production de ces aliments locaux ont également un impact sur l'environnement.

Consommer bio et local est donc doublement intéressant !

Parce qu'ils n'ont rien à cacher, les opérateurs biologiques du calvados vous ouvrent leurs portes pour un mois de festivités...

Samedi 31 août de 10h à 19h

Samedi 28 septembre de 10h à 19h

Nicolas LETELLIER

Nicolas LETELLIER et Dorothee BOSTOEN à Saint Germain de Livet (14100)

Maraîchage : légumes de saison. Lombriculture

T. 02 31 32 95 52 – nicolasletellier@gmail.com

Dimanche 1 septembre de 14h à 18h30

LES LEGUMES SUR L'AURE

Maud et Bruno MARIE à Vaux sur Aure (14400)

Producteurs de légumes de saison et petits fruits (melon, physalis, fraises, etc.).

T. 09 64 28 62 36 - maud.marie@wanadoo.fr

www.leslegumessurlaure.fr

Dimanche 1 septembre de 14h à 18h

LE JARDIN DES MARAIS

Mathieu PHILIBERT à Bures sur Dives (14670)

Dans le coeur des marais de la Dives, Mathieu cultive des légumes avec l'aide de ses chevaux et élèvent des poules pondeuses.

T. 06 98 98 54 52

Samedi 14 septembre de 10h à 19h

CAVE DE LA LOTERIE

Régis AUBRY à Clécy (14570)

Produits cidricoles et de la poire : cidres et poirés, jus de pomme et poire, pommeau, calvados, vinaigre.

T. 02 31 69 74 38 - 06 15 99 77 71

cavedelaloterie@orange.fr

Week-end du 14 & 15 septembre

Sam : 14h à 17h - Dim : 10h à 17h

LES VERGERS DE DUCY

René GILLES & René PETRICH à Ducy Sainte Marguerite (14250)

Venez découvrir les pratiques de l'agriculture biologique dans nos productions : cidre, jus de pomme, vinaigre de cidre, pommeau, calvados, gelée de pomme.

T. 02 31 80 28 65 - lesvergersdeducy@wanadoo.fr

www.domaine-flaguerie.fr

Samedi 21 septembre de 9h30 à 16h30

Jardin d'insertion VIT ACTIF

L'association Vit Actif cultive des légumes dans le cadre d'un dispositif d'accompagnement social et professionnel qui permet à la plupart de nos salariés de trouver un emploi ou une formation à l'issue de leur contrat de travail sur le jardin. Les visites et la vente des légumes de saison seront animées par nos salariés.

Victorine LECACHEUR à ISIGNY S/MER (14230)

T. 06 85 21 00 15 - jardins@vit-actif.com

Paul MARTRAL à LISIEUX (14100)

T. 06 80 25 32 07 - jardins@vit-actif.com

Dimanche 22 septembre de 10h à 19h

GAEC DU BOIS DE CANON

Sophie MARTINET et Lin BOURDAIS à Mézidon-Canon (14270)

Ferme laitière avec fabrication de Tomme de vache. Légumes de saison. Apiculture.

T. 02 31 20 37 55

Dimanche 22 septembre de 12h à 18h

LA FERME D'ESMERALDA

Lucile BERNOUIS MAZERON à Le Mesnil Germain (14140)

Ferme caprine avec transformation de fromages de chèvres. Viande de porc et de veau. Valorisation de races d'animaux anciennes (chèvres poitevines, porcs laineux et vaches nantaises).

T. 06.63.17.54.25 - ferme-esmeralda@hotmail.fr

Dimanche 29 septembre de 13h30 à 18h

LA FERME DES CRETTES

Harold LEVALLOIS & Thiphaine MEURDRIGNAC à Cahagnes (14240)

Ferme porcine de plein air. Fraises.

T. 06 89 54 15 74 - contact@fermedescrettes.com

Dimanche 29 septembre de 13h à 18h

EARL DES 4 SAISONS

Christine GAMAURY & Nicolas PARIS à La Graverie (14350)

Légumes, oeufs, viande ovine, confitures, miel et pain d'épices.

T. 02 31 69 12 03 - blanquiere@wanadoo.fr