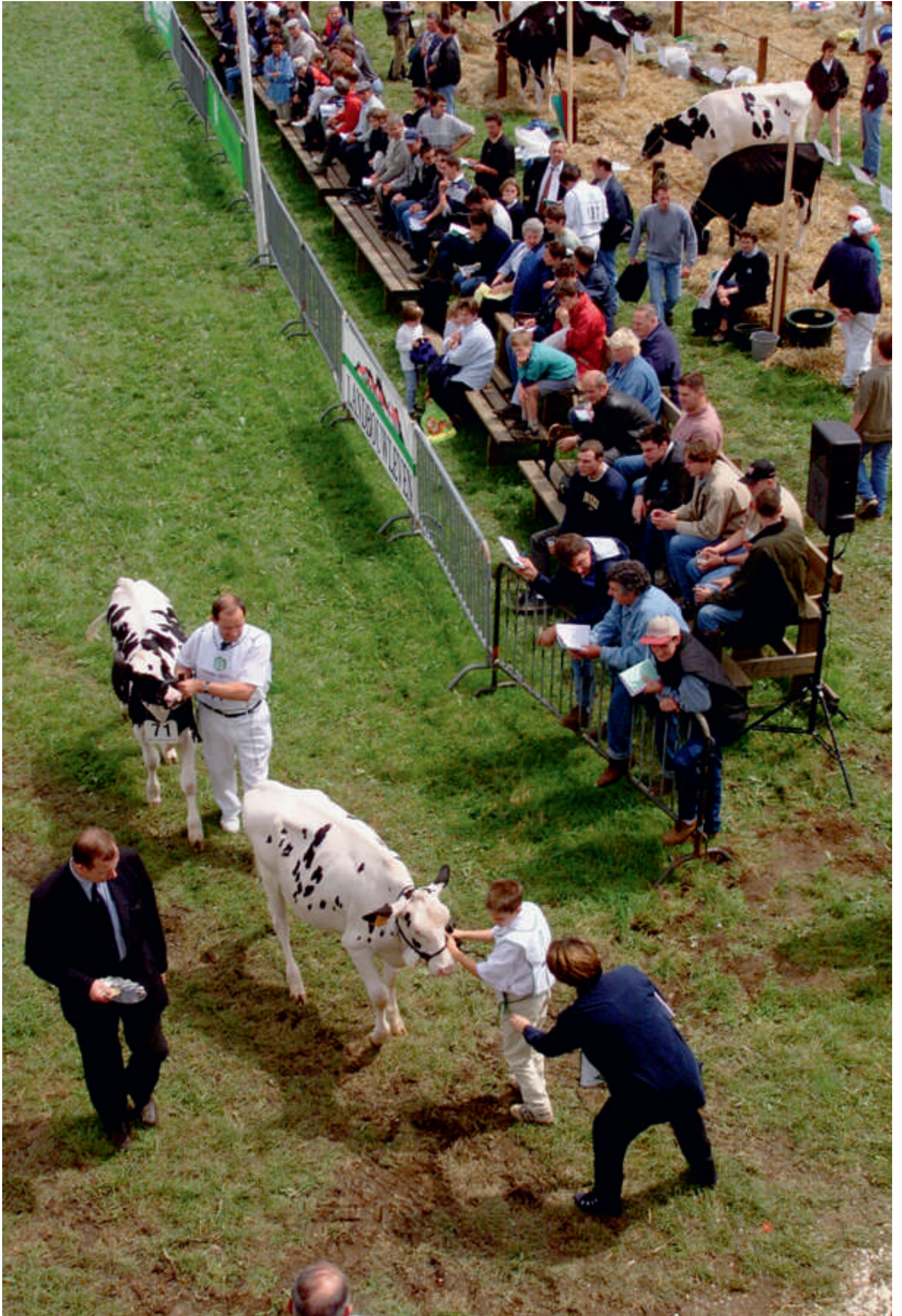




La Libre ^{BELGIQUE}

La Foire
aux recettes



Une foire gourmande !

Par Hubert Heyrendt & Laura Centrella

Chaque année, la Foire agricole de Libramont accueille quelque 200 000 visiteurs (et pas que des professionnels !) et un millier d'exposants, répartis sur près de 300 000 m². Si l'accent est évidemment mis sur la présentation d'une ruralité moderne, la Foire n'est pas seulement agricole et forestière, elle est aussi agroalimentaire. Cette année, le thème choisi est d'ailleurs celui de la table. Les visiteurs pourront ainsi découvrir, du 27 au 30 juillet, l'exposition "A table, du champ à l'assiette", que les Bruxellois ont arpentée du 11 novembre 2011 au 3 juin dernier à Tour & Taxis, dans le cadre de Brusselicious, l'année de la gastronomie qui anime la capitale depuis plusieurs mois.

Si l'on regrette que la Foire ne fasse pas un peu plus de place aux dégustations de produits du terroir wallon, on note quand même la présence du ranch d'Orchimont, qui proposera des dégustations de sa viande de bison bio. Que l'on retrouvera également au restaurant de grillades "Western". Sans oublier le stand "Ardenne joyeuse", qui fera découvrir des produits du terroir à emporter ou à consommer sur place. Tandis que sur le stand de "La Libre", on pourra déguster la Cuvée Rufus du Domaine des Agaises à Haulchin, près de Binche. Avec ses 14 ha de vignes (de chardonnay, mais aussi un peu de pinot noir et de pinot meunier) produisant une excellente méthode traditionnelle, il s'agit du plus grand producteur de vin en Belgique.

Mais la table, c'est aussi la cuisine. Dans ce carnet de recettes, vous trouverez donc 28 propositions variées mettant en avant quelques produits belges. Autant de recettes originales publiées dans les pages "Papilles" du "Momento", supplément du week-end de "La Libre Belgique", et/ou sur le blog culinaire "La cuisine à quatre mains".

Bonne lecture et bonne foire de Libramont ! Et continuez à suivre nos délicieuses aventures sur papier ou en ligne.

- ▶ **Mises en bouche** pages 4 à 6
- ▶ **Soupes** pages 7 à 10
- ▶ **Entrées** pages 11 à 15
- ▶ **Pâtes** pages 16 à 18
- ▶ **Plats** pages 19 à 25
- ▶ **Desserts** pages 26 à 31



<http://lacuisineaquatremains.blogs.lalibre.be>



H. H.

Tartare de veau

Aux olives noires et câprons

Ingrédients

(pour 4 personnes)

150 g de filet de veau, une belle poignée d'olives noires taggiasche dénoyautées, 4 câprons, huile d'olive, fleur de sel, poivre.

Voici une petite idée de mise en bouche ou d'entrée assez légère, version simplifiée d'une proposition du chef Anthony Delhasse (ex- "Hostellerie du Postay"). L'excellence des produits fera toute la différence dans cette recette simplissime ! Le câpron est le fruit du câprier, un joli arbuste épineux. Il est plus gros que les câpres, qui sont, elles, les boutons des fleurs de câprier mis sous vinaigre.

Préparation

Découper le veau en petits morceaux au couteau et l'assaisonner très légèrement. Réserver au frais.

Au moment de servir, découper finement les olives noires. Disposer le tartare d'olives dans de petites assiettes, déposer pardessus un peu de tartare de veau et décorer d'un peu de fleur de sel, d'un tour de moulin à poivre et d'un gros câpron. Ajouter un filet d'huile d'olive.

L'adresse

A Havelange, France Didion et Dimitri Beguin ont repris au début de l'année une petite boucherie, où ils proposent notamment de la viande limousine de leur élevage : côtes à l'os ou veau de lait, tout y est excellent. A essayer aussi, le pâté à l'ancienne. Un vrai délice !

→ **Boucherie France et Dimi**. 45 rue de la Station 5370 Havelange.
Rens. : 083.63.33.87.



H. H.



Le produit

Inutile de rappeler que la Belgique est un pays d'asperges, l'un des premiers légumes du printemps. La réputation des **asperges de Malines** remonte au XVI^e siècle et doit beaucoup à Charles Quint, qui les trouvait moins amères. Plus largement, la Flandre a une grande tradition de maraîchage, illustrée notamment dans les natures mortes des maîtres flamands, de Rubens à Van Dijk.

Asperges blanches

Sabayon à l'orange sanguine



Préparation

Mettre à bouillir de l'eau dans une casserole à asperges. Saler l'eau.

Eplucher les asperges et couper la base de chacune d'elles à un cm.

Laver l'orange et prélever son zeste à l'aide d'une râpe microplane. Presser l'orange.

Laver et sécher le persil, le hacher finement. Réserver.

Dans un bol, battre les œufs et ajouter le zeste, le jus d'orange et le gingembre râpé (selon le goût).

Dans une casserole, faire chauffer au bain-marie le mélange à feu doux. Fouetter constamment en formant des 8 avec le fouet. Lorsque le mélange commence à mousser, ajouter l'huile d'olive, le sel et le poivre. Continuer à fouetter jusqu'à épaississement.

Cuire les asperges 2 minutes dans l'eau bouillante salée. Les égoutter.

Servir les asperges avec le sabayon et le persil haché.

Les œufs et les asperges blanches sont la base des asperges à la flamande... On retrouve l'œuf ici, ainsi que le persil, mais dans un sabayon léger à l'orange sanguine. L'accord est tout simplement parfait; la saveur de l'orange et la touche de gingembre apportent en effet du peps aux asperges.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

12 asperges blanches moyennes, 1 œuf et 1 jaune d'œuf, 50 ml de jus d'oranges sanguines et le zeste d'1 orange, gingembre frais, sel & poivre, 1 filet d'huile d'olive, persil frisé.



H. H.

Makis wallons

Au jambon d'Ardenne et au Herve

Ces makis n'en ont que le nom et la forme... Ils n'ont rien de Japonais ! Il s'agit en effet de mettre en valeur trois produits wallons : le jambon d'Ardenne, le fromage de Herve et son allié traditionnel, le sirop de Liège, ou plutôt d'Aubel (voir ci-dessous).



H. H.

Préparation

Couper la pomme en fine julienne et 4 bâtonnets de Herve.
Sur chaque tranche de jambon, déposer une couche de roquette puis une couche de pomme, un morceau de fromage et 1 tomate séchée.
Rouler le tout et découper en deux en faisant tenir chaque demi-roulade avec un cure-dent si nécessaire.
Préparer la sauce en mélangeant le vinaigre balsamique et le sirop d'Aubel.
Servir les roulades et la sauce dans de petites coupelles à part.

Le produit

Tout le monde connaît le "vrai" Sirop de Liège, avec sa boîte bleue qui rappelle des souvenirs d'enfance chez grand-mère. A Aubel, on le raille pourtant, affirmant qu'il s'agit d'un produit industriel où, horreur, on mêle des dates aux pommes et aux poires ! **La siroperie artisanale d'Aubel** produit ainsi des sirops à l'ancienne sans sucre ajouté d'excellente qualité. Ainsi que des confitures et des jus de pommes.

→ 16 rue Saint-Antoine 4880 Aubel. Visite sur réservation.
Rens. : 087.68.75.45 ou www.sirop.be.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

4 tranches de jambon d'Ardenne (cf. p. 21),
roquette, 1 pomme Jonagold, Herve de la
Ferme du Vieux Moulin, 4 tomates séchées
sous huile, ½ c.à.s. de sirop d'Aubel artisanal,
2 c.à.s. de vinaigre balsamique.



Soupe bicolore

De petits pois et oeufs



Ingrédients

(pour 4 personnes)

4 œufs, 350 g de petits pois frais, 150 g de pois mangetout, 2 échalotes, 1 belle noix de beurre, 1 l de bouillon de légumes maison, quelques feuilles de menthe fraîche, sel, poivre.

Voici une façon toute simple de profiter des premiers petits pois frais du jardin. L'association œuf-petits pois est un classique qui fonctionne toujours à merveille. Il faudra juste pocher les œufs en veillant à les servir avec le jaune bien coulant.

Préparation

Eplucher et ciseler les échalotes. Les faire revenir dans une casserole dans une belle noix de beurre. Ajouter les petits pois et les mangetout et faire revenir quelques minutes. Attention, les échalotes ne doivent pas colorer. Saler et poivrer.

Enfin, ajouter le bouillon et les feuilles de menthe. Couvrir et porter à ébullition. Puis enlever le couvercle et baisser le feu.

Vérifier si les petits pois sont cuits, rectifier l'assaisonnement et casser les œufs dans le bouillon en veillant à ce qu'ils ne se chevauchent pas. Au bout de 2 min, c'est prêt !

Le conseil

En variante, on remplacera le bouillon de légumes par du bouillon de volaille et, pour encore enrichir cette soupe, on pourra ajouter des petits lardons ou des dés de saumon fumé.



H. H.

Corn Soup

Soupe de maïs

Le maïs est originaire d'Amérique, où il était le principal repas des Amérindiens avant l'arrivée de Christophe Colomb. Si, en anglais, on le nomme "corn", en français, le mot "maïs" dérive du mot originel "mahiz", signifiant "qui nous fait vivre", repris par les colonisateurs espagnols avec le mot "maíz". Aux Etats-Unis, où l'on consomme toujours beaucoup de maïs frais, la soupe de maïs est très populaire. Son goût est très doux et il est très agréable de la relever quelque peu au moment de la servir.

Ingrédients

(pour 2 personnes)

600 ml de bouillon de volaille maison, 2 épis de maïs, 1 oignon, huile d'olive, crème aigre, sel, poivre. Pour l'accompagnement : 40 g de feta, quelques feuilles de menthe, piment d'Espelette, huile d'olive, fleur de sel.



H. H.

Préparation

Débarrasser les épis de maïs de leur enveloppe, les laver et en récupérer les grains à l'aide d'un couteau affûté. Réserver grains et épis.

Mélanger les grains d'un demi-épi avec un peu d'huile, de la fleur de sel et du piment d'Espelette, les faire griller environ 20 min au four.

Dans une casserole garnie d'huile d'olive, faire revenir l'oignon émincé et le reste de maïs. Lorsque l'oignon est légèrement coloré, ajouter le bouillon et les épis de maïs découpés en deux. Saler et poivrer. Cuire environ 30 min. Enlever les épis, puis passer au blender ou au mix-soupe. Remettre dans une casserole, ajouter 2 c.à.s. de crème aigre et porter à légère ébullition. Rectifier l'assaisonnement. Servir la soupe en la garnissant d'1 c.à.s. de crème aigre, d'un peu de feta émiettée, de quelques feuilles de menthe, de grains de maïs grillés et d'une pincée de piment d'Espelette.

Le produit

Si les campagnes regorgent de champs de maïs, inutile d'aller chaparder, celui-ci est souvent produit pour nourrir le bétail et guère intéressant en cuisine. En saison (de la fin de l'été au mois d'octobre), on trouvera cependant du **maïs doux frais** sur les étals des marchés.

Voici une idée de *minestra*, grosse soupe italienne, avec un légume-racine, le salsifis, accompagné ici de pâtes grecques (*kritharaki* en Grèce), en forme de grains de riz, et de savoureux petits morceaux d'agneau. Une belle proposition réconfortante pour les froides soirées d'hiver.

Minestra à l'agneau

Salsifis et pasta riso



PHOTO NEWS

Ingrédients

(pour 2 personnes)

1 petit jarret d'agneau (350 g), $\frac{3}{4}$ l bouillon de légumes maison, 5 salsifis, 100 g de pasta riso/pâtes grecques, thym frais, beurre, sel et poivre, 2 tranches épaisses de pain de campagne.

Préparation

Désosser le jarret d'agneau et couper la viande en petits dés en ôtant l'excédent le gras. Conserver l'os.

Laver, éplucher et couper les salsifis en petits morceaux. Si on ne les utilise pas tout de suite, les réserver dans un peu d'eau vinaigrée ou citronnée.

Dans une casserole, faire revenir dans une noix de beurre l'os et la viande et ajouter les salsifis. Saler et poivrer. Après quelques minutes, ajouter le bouillon et un peu de thym. Laisser bouillir 5 min puis ajouter les petites pâtes grecques.

Cuire encore une dizaine de minutes et servir dans des bols avec une bonne tranche de pain grillé.



L'adresse

A Gerpinnes, la boucherie de la ferme du **Limousin de la Neuve Cense** de Cécile et Noël Fripiat propose les viandes de divers éleveurs locaux. On y trouve donc du bœuf et du veau limousins, du porc, des volailles, des lapins, des canards mais aussi de l'agneau wallon. Ainsi que des charcuteries, des salaisons, des fromages et autres produits du terroir wallons.

→ 33 rue Albert 1^{er} 6280 Gerpinnes. Fermé dimanche et lundi. Rens. : 071.50.53.47 ou www.lelimousin.be.



Crème d'asperges vertes

Aux fraises et balsamico traditionnelle

Fraises et asperges. Un fruit et un légume qui partagent leur saison et font bon ménage. Dans cette soupe froide printanière, on les associe au vinaigre balsamique traditionnel (à ne pas confondre avec le vinaigre balsamique courant) pour la petite touche acidulée.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

700 g d'asperges vertes de Hesbaye (cf. p.12),
50 cl de bouillon de volaille maison, 4 c.à.s.
de crème fraîche liquide, beurre, sel et poivre,
8 fraises Lambada de taille moyenne, vinaigre
balsamique traditionnel de Modène.

Préparation

Laver les asperges, couper la base de chacune d'elle à un cm et les détailler en tronçons. Dans une casserole, faire revenir les tronçons d'asperges dans du beurre. Saler et poivrer, et couvrir avec le bouillon de volaille. Cuire environ 15 min. Passer très finement au mixer, détendre avec la crème fraîche et réserver au frais.

Au moment de servir, équeuter les fraises et les couper en deux. Servir le velouté dans une assiette creuse. Décorer de demi-fraises et de quelques gouttes de vinaigre balsamique traditionnel.



H.H.

L'adresse

Les fraises Lambada, très aromatiques, sont les plus prisées de la criée de Wépion. La **Ferme Legat** en propose d'excellentes (4 €/ravier), ainsi que d'autres produits (asperges, brocolis, chrysanthèmes...).

→ Ferme Legat. 33 rue de Binche 7120 Estinnes-au-Val. Ouvert mardi, vendredi et samedi de 9 h à 18 h 30, mercredi et jeudi de 14 h à 18 h 30 et dimanche de 9 h à 14 h. Rens. : 064.33.92.04 ou www.fermelegat.be.



H. H.

Crème de Baby Boo

Et Saint-Jacques poêlées

Le Baby Boo est un petit potiron blanc très élégant, à la chair blanche farineuse dont le goût rappelle celui de la châtaigne. C'est un potiron très décoratif qui fera merveille comme contenant. Tandis que sa chair servira à confectionner une crème délicate, qui se mariera parfaitement à des Saint-Jacques juste poêlées.

Ingrédients

(pour 2 personnes)

4 noix de Saint-Jacques, 3 petits potirons Baby Boo, 150 ml de crème fraîche d'Isigny, 100 ml de lait, sel, poivre, ½ c.à.c. de gingembre en poudre, beurre, huile d'argan.



H. H.

Préparation

Décalotter deux des Baby Boo et bien les évider. Récupérer la chair et jeter les graines. Réserver.

Eplucher le dernier petit potiron, ôter les graines et en récupérer la chair.

Dans une casserole, faire chauffer le lait et la crème fraîche. Saler, poivrer, ajouter le gingembre et y cuire la chair du potiron durant une petite dizaine de minutes à feu doux.

Mixer le potiron afin d'obtenir une sauce crémeuse bien lisse. Réassaisonner en poivrant généreusement.

Dans une poêle, snacker les Saint-Jacques au beurre. Il faut juste les saisir et les faire colorer, elles doivent rester crues à cœur. Saler et poivrer.

Remplir les petits potirons évidés de sauce et poser deux Saint-Jacques dans chaque Baby Boo. Terminer par un filet d'huile d'argan.

L'adresse

En saison, de début septembre à début octobre, on pourra cueillir des dizaines de variétés de potirons (Bleu de Hongrie, Baby Boo, patidou, Sweet Dumpling, Stripped Cushaw...) directement dans les champs de la **Ferme du Maustitchi** à Fontaine-l'Évêque. De plus, la ferme propose un menu entièrement dédié au potiron dans son restaurant mais aussi des paniers de légumes bio.

→ Ferme du Maustitchi. 13 rue Ernest Depré 6142 Leernes.
Rens. : 0494.25.21.30 ou <http://maustitchi.petsite.be>.

Un poisson, un légume, un aromate et le tour est joué pour cette petite recette assez simple qui fera certainement son petit effet auprès de vos invités !

Préparation

Laver les asperges. Réserver les têtes pour une autre préparation (on pourra par exemple en cuire quelques-unes pour décorer l'assiette).

Dans une petite casserole, faire revenir 2-3 min dans un peu de beurre les asperges coupées en morceaux avec l'oignon émincé. Verser alors le bouillon de légumes et 6 feuilles de basilic, couvrir et cuire jusqu'à ce que les asperges soient tendres.

Saler et poivrer, ajouter 2 feuilles de basilic, mixer, ajouter la crème fraîche et réchauffer.

Pendant ce temps, poêler les filets de rouget dans un peu d'huile d'olive, côté peau d'abord. Assaisonner de fleur de sel et de poivre.

Servir le poisson sur la crème d'asperges et garnir avec une feuille de basilic et une tomate cerise coupée en deux (et éventuellement une tête d'asperge).

Terminer par un filet d'huile d'olive.



H.H.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

4 filets de rouget, 12 asperges vertes de Hesbaye sans les têtes, 500 ml de bouillon de légumes maison, 12 feuilles de basilic, 1 oignon, 8 c.à.s. de crème fraîche, 4 tomates cerises, beurre, huile d'olive, fleur de sel et poivre 5 baies.

Le produit

La famille Lejeune cultive ses **asperges vertes Regalys** dans une ferme située au sud-ouest de la province du Limbourg depuis 2004. Elles sont disponibles dans quelques grandes surfaces ou dans le magasin de la ferme.

→ Ferme Kamerijck, Kamerijckstraat 11 3890 Gingelom. Ouvert de 10 à 18h de fin avril à jusqu'à fin juin, fermé le mardi.
Rens. : 011.88.10.64 ou www.regalys.be.

Filets de rouget

Crème d'asperges vertes au basilic





Foie gras

Joconde noisette et gelée cacao

Voici une recette raffinée mais assez complexe, à réserver pour les fêtes de fin d'année. Il faudra en effet s'y prendre au minimum 2 jours à l'avance.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

Foie gras (pour une terrine de 15x10cm) :
1 lobe de foie gras d'oie de 400 g, 1 c.à.s. de moscatel ou de sherry, 5 g de sel, ½ g de poivre noir de Sarawak.

Biscuit joconde aux noisettes et à la fleur de sel :

25 g de noisettes en poudre, 100 g de sucre, 15 g de farine, 2 blancs d'œufs, ½ c.à.c. de fleur de sel.

Gelée au cacao :

1 c.à.s. de fond de veau, 1 petit verre d'eau, 1 c.à.c. de poudre de cacao amer, 2 c.à.s. de moscatel ou de sherry, ½ sachet de gélatine en poudre (3 g), sel.

Préparation

48 heures à l'avance, mettre à tremper le foie gras dans de l'eau glacée pendant 1 h. Dénervé le foie en veillant à conserver quelques beaux morceaux.

Placer le foie gras dans un plat allant au four, saler, poivrer et ajouter le moscatel. Bien mélanger et laisser mariner au frais pendant 1 h.

Cuire le foie gras dans un four préchauffé à 80°C pendant env. 20 min. Enlever le gras (le filtrer et le garder pour d'autres préparations). Mettre les morceaux de foie gras dans une terrine, placer la presse et, par-dessus, un poids. Réserver au frigo durant la nuit.

La veille, décortiquer les noisettes et les mixer jusqu'à obtenir une poudre fine.

Battre les blancs en neige ferme et y incorporer la poudre de noisettes, le sucre, la farine et la fleur de sel. Garnir une plaque allant au four de papier sulfurisé, étaler la préparation et cuire pendant 8 à 10 min dans un four préchauffé à 200°C. Le biscuit doit être très légèrement doré. Une fois le biscuit joconde bien refroidi, le couvrir de papier film.

Toujours la veille, dans une petite tasse, délayer la gélatine dans un peu d'eau et laisser ramollir (suivre les instructions sur le paquet).

Dans une petite casserole, à feu doux, faire dissoudre le fond de veau et le cacao dans l'eau puis ajouter le moscatel. Bien mélanger, laisser bouillir quelques instants puis filtrer au chinois avant de remettre la préparation dans une casserole. Chauffer à nouveau et y délayer la gélatine. Couper le feu et verser la préparation dans un plat ou une boîte à fond plat. Faire refroidir puis entreposer au frais jusqu'au lendemain.

Le matin, démouler le foie gras. Découper le biscuit joconde afin d'obtenir une tranche de la même taille que la terrine. Le mettre au fond de la terrine et replacer le foie gras par-dessus.

Couvrir la terrine et la placer au frais. Au moment de servir, démouler le foie gras et placer par-dessus la gelée. Découper les bords afin d'obtenir un rectangle parfait. Découper quatre belles tranches et servir.



L'adresse

Près de Liège, **La Ferme aux plumes** de Julie Stepahany propose foie gras mais aussi produits dérivés de très bonne qualité. Comme ces cuisses de canards confites, qui ont obtenu un Coq de cristal en 2010. L'endroit propose également une table d'hôte pour venir déguster ses produits.

→ 1 Timonheid 4910 Theux.

Rens. : 087,67.85.53 ou www.lafermeauxplumes.be.

Carpaccio de bœuf

Façon Harry's Bar



PHOTO NEWS

Le carpaccio, tout le monde connaît, de fines tranches de bœuf le plus souvent servies avec un filet d'huile d'olive, de jus de citron et des copeaux de parmesan. Pourtant, à l'origine, ce n'est pas ainsi qu'il était préparé. Inventé en 1950 au "Harry's Bar" de Venise, en hommage au peintre vénitien de la Renaissance Vittore Carpaccio – qui faisait du rouge un élément essentiel de ses compositions picturales –, le carpaccio y est servi encore aujourd'hui avec une sauce "universelle", une mayonnaise légère qui fera également merveille dans un hamburger ou sur un poisson !

Préparation

Préparer une mayonnaise avec le jaune d'œuf, la moutarde, le vinaigre, l'huile et le jus de citron. Saler et poivrer. Ajouter pour finir la sauce Worcestershire et le lait chaud pour rendre la sauce plus fluide. Disposer les fines tranches de bœuf sur les assiettes et mettre au réfrigérateur pendant env. 10 min. Sortir la viande du frigo et la servir sur un lit de roquette (facultatif) en la garnissant joliment d'un peu de sauce. Parsemer de fleur de sel.

Variante express de la sauce :

Mélanger 2 c.à.s. de mayonnaise, 1 c.à.c. de sauce Worcestershire, un filet de jus de citron, sel et poivre blanc.

L'adresse

Le blanc-bleu-belge n'a pas une très bonne réputation dans le domaine de la boucherie (en tout cas en dehors de nos frontières). Il s'agit ceci dit d'une viande très maigre qui se prête bien au carpaccio. A Schaltin, la **Boucherie Gillet** sélectionne avec soin ses bêtes chez les éleveurs locaux, notamment d'excellentes génisses. Tandis que les roulades de lard aux épices sont une tuerie pour le barbecue...

→ 9 rue de Flostoy 5364 Schaltin. Rens. : 083.61.12.44.



H.H.

Ingrédients

(pour 2 personnes)

250 g de fines tranches de faux-filet de bœuf très tendre, 1 jaune d'œuf, 2 c.à.c. de vinaigre de vin, ¼ de c.à.c. de moutarde anglaise en poudre (de la marque "Colman's") ou 1 petite c.à.c. de moutarde, sel, 375ml d'huile d'olive extra-vierge, 1 jus de citron frais, 2 c.à.c. de sauce Worcestershire, 2 ou 3 c.à.s. de lait, sel, fleur de sel et poivre blanc fraîchement moulu, roquette (facultatif).



Petits soufflés

De pissenlits au saumon

On ne pense pas assez souvent à cuisiner le pissenlit, qui pousse pourtant dans tous les champs et qu'on en trouve également sur les étals des maraîchers au printemps (cf. ci-dessous). L'idée ici est de travailler les pissenlits façon épinards, avec du saumon par exemple... Une recette rapide et très simple mais franchement délicieuse.

Ingrédients

(pour 2 personnes)

100 g de pissenlits blancs, 150 g de saumon frais, 2 œufs,
3 c.à.s. de crème fraîche épaisse, beurre, sel et poivre.



Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Dans une casserole à fond épais, faire fondre une noix de beurre. Y faire tomber doucement les pissenlits bien lavés mais pas séchés et découpés grossièrement. Saler et poivrer.

Garnir le fond de deux petites cocottes ou de deux ramequins de pissenlits. Ajouter le saumon coupé en gros morceaux.

Battre les œufs avec la crème fraîche, saler et poivrer et répartir dans les deux ramequins.

Cuire à découvert pendant env. 12 min.

Servir bien chaud !

Le produit

Le pissenlit est une herbe sauvage légèrement amère dont la saison commence dès le début du printemps. La bonne période pour ramasser les feuilles tendres ou pour les trouver sur les marchés ou chez les primeurs... Le pissenlit est en effet de plus en plus cultivé. En pleine terre, il garde sa couleur verte et est légèrement plus amer. Cultivé dans le noir, il devient blanc. Ses jolies feuilles dentelées lui valent aussi le nom de "dent-de-lion" (d'où son nom en anglais "dandelion").



Ingrédients

(pour 2 personnes)

Pour les tagliatelles :

3 œufs, 250 g de farine de blé tendre, 25 g de semoule de blé dur.

Pour la préparation :

1 petit chou romanesco, 150 g de saucisse italienne, 4 gousses d'ail en chemise, ½ piment sec, huile d'olive, sel et poivre, parmesan râpé.



Tagliatelles fraîches

Au chou romanesco et à la saucisse italienne

Une recette simple et délicieusement relevée, ici réalisée avec des tagliatelles fraîches préparées à base d'une bonne farine du moulin. Excellent !

Préparation

Préparer les tagliatelles. Mélanger la farine et la semoule, faire un puits, y casser les œufs et travailler la pâte une dizaine de minutes de manière à obtenir une boule de pâte bien lisse. Ajouter un peu d'huile d'olive si la pâte est trop sèche.

Travailler la pâte au laminoir, en la farinant de temps en temps, en la repliant et en passant progressivement de l'ouverture la plus grande du laminoir jusqu'à l'avant-dernière. Passer ensuite les feuilles de pâte obtenues dans l'accessoire à tagliatelles. Les disposer sur une plaque farinée. Faire bouillir l'eau des pâtes dans une grande casserole. Saler à ébullition.

Préparer la "sauce". Laver et découper le chou romanesco en petits bouquets. Dans une sauteuse garnie d'huile d'olive faire revenir les gousses d'ail en chemise et le piment sec découpé finement pendant 1 min puis ajouter les petits bouquets de chou romanesco et la saucisse découpée en petits tronçons.

Faire revenir pendant quelques min jusqu'à ce que la saucisse soit cuite et dorée. Saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau bouillante et couvrir.

Cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante salée.

Oter le couvercle de la sauteuse et rajouter un filet d'huile d'olive. Ajouter les tagliatelles égouttées et faire revenir l'ensemble sur le feu pendant quelques secondes.

Servir avec un peu de parmesan râpé.

L'adresse

Qu'est-ce que des pâtes sinon de la farine et de l'eau (et des œufs) ? Près de Bastogne, le **Moulin hydraulique de Hollange** et sa boulangerie ont plus de six siècles et produisent une très bonne farine (mais aussi d'excellents pains).

→ Hollange 5 6637 Fauvillers. Ouvert le mercredi, vendredi et samedi de 9 h 30 à 12 h 45 et 14 h à 18 h et le jeudi de 10 h 30 à 18 h 30. Cuisson le mercredi, vendredi et samedi. Visite sur rendez-vous. Tél.: 061.26.68.76.



Raviolis

De pomme de terre aux aubergines

Voici des raviolis assez difficiles à réaliser (la pâte à base de pomme de terre étant plus délicate à travailler) mais dont le goût vaudra toutes les peines du monde. A préparer durant l'été, avec des aubergines et des tomates de saison.

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Pendant ce temps, découper les aubergines en petits dés. Les disposer sur une plaque allant au four garnie de papier sulfurisé. Ajouter par-dessus l'ail émincé très finement, un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.

Mélanger et enfourner pendant 15 min. Les aubergines doivent ramollir et devenir translucides.

Râper le caciocavallo. Réserver.

Sortir les aubergines du four, les laisser tiédir un peu puis les écraser grossièrement à la fourchette. Placer dans un grand bol, y incorporer un oeuf battu, le basilic ciselé et le fromage râpé. Rectifier l'assaisonnement et réserver.

Préparer la pâte à raviolis. Cuire les pommes de terre à l'eau salée. Les égoutter, les éplucher et les réduire en purée. Mélanger progressivement la farine et l'oeuf restant avec la purée en malaxant

jusqu'à obtenir une pâte homogène. Rajouter de la farine au besoin. Bien travailler la pâte sur un plan de travail fariné, en l'étalant puis en la repliant sur elle-même avant de la passer et de la repasser dans le laminoir afin d'obtenir de fines feuilles de pâte. Ne pas dépasser la deuxième épaisseur.

Sur une feuille de pâte, disposer la farce aux aubergines en petits tas (env. 1 c.à.c.) et replier la pâte en deux. Faire sortir l'air au maximum et découper les raviolis à l'aide d'une roulette ou d'un couteau. Avec le bout d'une fourchette, appuyer sur les bords. Disposer les raviolis sur une plaque farinée.

Préparer la sauce en faisant revenir dans l'huile d'olive deux gousses d'ail émincées, ajouter les tomates cerises coupées en deux. Saler et poivrer. Laisser compoter pendant une dizaine de minutes. Ajouter le basilic ciselé.

Pendant ce temps, cuire les raviolis à l'eau bouillante salée pendant quelques min. Les servir avec la sauce tomate, quelques feuilles de basilic et un peu de parmesan râpé.

Ingrédients

(pour 6 personnes)

Pour les raviolis :

2 aubergines, 2 gousses d'ail, 100 g de caciocavallo, 2 c.à.s. de basilic finement ciselé, 2 œufs, 800 g de pommes de terre farineuses, 240 g de farine (+ pour le travail), huile d'olive, sel, poivre.

Pour la sauce :

2 gousses d'ail, 300 g de tomates cerises, huile d'olive, basilic frais ciselé, sel et poivre, parmesan râpé.



Le produit

La **pomme de terre** et la Belgique, c'est une histoire d'amour. Outre la bintje ou la nicola, on trouve chez nous quelques variétés locales, comme la plate de Florenville par exemple. Mais il n'y a pas que les frites ou la purée dans la vie... Ces raviolis sont une jolie façon de préparer les patates, que l'on trouve dans toutes les fermes de Wallonie ou presque... L'Apag-W a même consacré un site complet aux pommes de terre. Au menu, recettes, infos, variétés, saison...

→ Rens. : www.pommesdeterre.be.



H.H.

Conchiglioni

Aux escargots et pesto de sauge

Ingrédients

(pour 4 personnes)

Pour le pesto : 30 g de noisettes décortiquées, 25 g de sauge, 50 ml d'huile d'olive, 25 g de parmesan, 1 grosse gousse d'ail, sel.

1 pot de 24 escargots de S'lognes au court-bouillon (cf. ci-dessous), quelques pincées de farine, beurre, 1 petite échalote, 50 ml du court-bouillon des escargots, 50 ml de crème fraîche, 500 g d'épinards, beurre, 12 conchiglioni (un peu plus pour éviter la casse), parmesan, sel et poivre blanc.



H.H.

Les *conchiglioni* sont de grosses pâtes italiennes en forme de coquilles. Quoi de plus logique que de les farcir avec des escargots. Pour changer du classique beurre d'ail, on opte ici pour un chouette pesto de sauge et noisettes. Le tout gratiné au four et servi sur une tombée d'épinards avec une petite crème préparée avec le court-bouillon des escargots.

Préparation

Préparer le pesto. Décortiquer les noisettes et les torrifier légèrement dans une poêle à sec, afin de pouvoir les éplucher.

Laver la sauge, ôter les tiges dures pour ne garder que les feuilles. Les hacher grossièrement au couteau puis les mixer au blender avec les noisettes, le parmesan et la gousse d'ail épluchée, en ajoutant progressivement l'huile d'olive. Saler. Récupérer 3 belles c.à.s. de pesto et mélanger avec 2 c.à.s. de beurre. Garder le reste du pesto au frigo dans un pot en couvrant d'huile d'olive (on pourra ainsi le conserver quelques jours pour le remanger avec des *fusilli* par exemple).

Préparer la sauce. Dans une poêle, faire fondre une noix de beurre, y faire suer l'échalote finement hachée et saupoudrer d'un peu de farine. Ajouter le bouillon d'escargot et la crème fraîche. Saler et poivrer. Ajouter un peu de lait si la sauce est trop épaisse.

Pendant ce temps, cuire les *conchiglioni* et bien les égoutter.

Beurrer un plat allant au four. Placer 2 escargots dans chaque *conchiglione*, couvrir de pesto et déposer dans le plat. Râper un peu de parmesan par-dessus et enfourner dans un four préchauffé à 180°C pendant 5 min. Puis 5 min sous le gril.

Pendant ce temps, laver les épinards, enlever les plus grosses côtes et les faire tomber dans une casserole avec une belle noix de beurre. Saler et poivrer.

Réchauffer doucement la sauce.

Dans chaque assiette, déposer un lit d'épinards, un peu de sauce et déposer par-dessus 3 *conchiglioni*.

Le produit

La Wallonie compte une dizaine d'escargotières, qui permettent de redécouvrir le petit-gris, un produit bien de chez nous. On trouve ainsi d'excellents escargots à Warnant ("Escargotière de Warnant"), à Bierwart ("Petits Gris de Namur") ou encore à Kain ("L'Escargot d'Or"). Très bons également, les **Escargots de S'logne** de Joël Sobry près de Momignies, vendus sur place mais aussi à Binche à la Ferme de la Princesse.

→ Escargots de S'logne. 24 rue de la Saboterie 6596 Seloignes. Visite de l'élevage de juin à fin octobre jeudi et samedi sur rendez-vous. Tél : 060.51.25.21.



H.H.

Crêpes au lait de chèvre

Comme des spanakopitas

Ingrédients

(pour 2 personnes)

125 g de farine de froment 70 % bio (Moulin artisanal de la ferme de Bare à Balatre), 2 œufs bio, 250 ml de lait de chèvre bio, 1 lichette de bière Ginette bio, 225 g d'épinards bio, ½ grosse échalote cuisée de poulet, 75 g de persil plat, 150 g de feta Bioverde (au fromage de chèvre grec), 2 œufs bio, huile d'olive, sel et poivre blanc.



H.H.

Les spanakopitas sont des espèces de tourtes feuilletées à base de pâte filo et garnies d'une farce aux épinards, à l'aneth, au persil et à la feta. Cette spécialité grecque est ici détournée pour farcir des crêpes semi-complètes au lait de chèvre. Une belle façon de mettre en valeur les épinards!

Préparation

Préparer la pâte à crêpes. Dans un bol, casser les œufs, verser progressivement la farine. Ajouter le lait de chèvre et continuer à mélanger au fouet jusqu'à obtention d'une pâte lisse, sans grumeaux. Saler, ajouter un peu de bière. Laisser reposer une heure.

Pendant ce temps, préchauffer le four à 180°C et hacher l'échalote finement. Laver les épinards et ôter les grosses côtes.

Faire suer l'échalote dans l'huile d'olive. Avant coloration, ajouter les épinards et le persil grossièrement ciselés. Saler et poivrer, et faire tomber doucement. Couper le feu.

Emietter la feta sur les épinards et incorporer deux œufs battus. Rectifier l'assaisonnement.

Cuire les crêpes.

Les garnir du mélange d'épinard, les rouler et les couper en tronçons. Les déposer verticalement dans un plat allant au four tapissé d'huile d'olive. Verser par-dessus un filet d'huile d'olive et enfourner une dizaine de min. à 150°C.

L'adresse

Ce n'est pas parce qu'on habite en ville qu'on n'a pas droit à avoir des légumes frais de qualité. Il existe ainsi de nombreux services de paniers bio. Les cinq jeunes comparses de **L'heureux nouveau** livrent, depuis les Glacières de Saint-Gilles, leurs paniers dans 7 communes bruxelloises : Saint-Gilles, Forest, Ixelles, Bruxelles-ville, Etterbeek et désormais Uccle et Schaerbeek. Ils livrent également une dizaine de points de dépôt à Bruxelles. Tandis que l'on peut aussi venir chercher son panier directement chez eux.

→ 16 rue de la glacière 1060 Bruxelles.

Rens. : 02.611.72.14 ou www.lheureuxnouveau.be.



H. H.

Ingrédients

(pour 2 personnes)

2 filets de cœur de cabillaud de 150 à 200 g chacun, 125 g de fraises + 4 fraises, 1 petite gousse d'ail, 1 piment jalapeño vert frais, 1 c.à.s. de câpres sous vinaigre, ½ betterave crue de taille moyenne, 2 c.à.s. de coriandre fraîche hachée, 1,5 cornichon frais, 1 petit oignon rouge, le jus d'un demi-citron vert, 1 c.à.c. de vinaigre balsamique, 2 c.à.c. huile d'olive extra vierge, sel, poivre, beurre.

Préparation

Détailler les légumes (betterave, cornichon, oignons et jalapeño) et les quatre fraises en fine brunoise. Les mélanger tous ensemble en ajoutant les betteraves au moment de servir pour éviter qu'elles ne colorent trop les autres ingrédients. Ajouter la coriandre et le jus de citron vert. Saler légèrement.

Préparer la sauce aux fraises. Dans un blender, mixer les fraises, l'ail, le vinaigre balsamique, l'huile d'olive, une pointe de sel et de poivre. Réserver au frais.

Poêler au beurre, d'abord côté peau, les filets de cabillaud salés et poivrés. Les éponger légèrement sur du papier absorbant.

Ajouter les betteraves au mélange de légumes et de fraises. Vérifier l'assaisonnement.

Dresser. Garnir le fond des assiettes d'un peu de sauce "gaspacho fraise", déposer par-dessus le filet de cabillaud. Mettre la salade de légumes sur le poisson et garnir de quelques câpres égouttées.

L'adresse

A Ossogne près d'Havelange, la **Ferme Vranken** produit de nombreux légumes de saison, des pommes de terre mais aussi de très bonnes fraises et des framboises. Elle propose ainsi tous les jeudis d'été des paniers de fruits et légumes.

→ 35A Ossogne 5370 Havelange. Rens. : 083.63.31.29 ou www.fermevranken.net. Magasin à la ferme ouvert du lundi au samedi de 13 h à 20 h et le dimanche de 10 h à 18 h (de 10 h à 13 h du 1/12 au 30/5).

Cabillaud fruité

Sauce aux fraises et câpres



Une idée de recette née d'un passage chez Sang-Hoon Degeimbre, chef deux étoiles de "L'air du temps". A l'été 2010, celui-ci préparait un excellent gaspacho aux fraises servi avec du homard. Le gaspacho assaisonne ici du cabillaud, accompagné d'un mélange original de fruits et de légumes qui s'inspire de l'approche sans complexes de la cuisine américaine.



H. H.

Filet de truite

Ecume de jambon d'Ardenne

La truite aux amandes et un grand et beau classique. Elle est ici revisitée en ajoutant de la purée d'amande à une purée de pomme de terre. Tandis qu'on ajoute une note terrienne, celle du Jambon d'Ardenne, préparé en une sauce légère au siphon.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

2 truites, dont on aura demandé au poissonnier de lever les filets, 2 pommes de terre farineuses, 3 c.à.s. de purée d'amandes bio, 125 ml de lait, 50 ml de crème fraîche (+3 c.à.s. pour la purée), 50 g de jambon d'Ardenne vieux (+2 petites tranches), amandes effilées, 8 petits chicons, beurre, sel et poivre.



H. H.

Préparation

Préchauffer le four à 160°C.

Dans une petite casserole, faire chauffer le lait et la crème et y faire infuser 20 min le jambon d'Ardenne coupé en petits morceaux.

Poser les deux petites tranches de jambon restantes sur une feuille papier sulfurisé dans un plat allant au four.

Dans une poêle, faire fondre doucement les chicons entiers dans une belle noix de beurre. Saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si besoin.

Torréfier un peu d'amandes effilées dans une poêle à sec. Réserver.

Laver les filets de truite et bien les essuyer. Réserver.

Laver les pommes de terre mais ne pas les éplucher. Lancer la cuisson en même temps que l'on enfourne le jambon d'Ardenne pour une quinzaine de min (jusqu'à ce qu'il soit croustillant).

Mixer la crème et le jambon et passer au chinois dans un siphon à chantilly. Visser une cartouche. Garder le siphon au chaud au bain-marie.

Retirer les chips de jambon du four et laisser refroidir. Broyer légèrement avec les doigts. Egoutter les pommes de terre, les éplucher et les réduire en purée en mélangeant avec la purée d'amandes et 2 c.à.s. de crème fraîche.

Poêler les filets de truite au beurre côté peau. Poivrer. Les retourner et couper le feu.

Parsemer le fond de l'assiette de quelques amandes effilées. Dresser un lit de purée, sur lequel on déposera un filet de truite. Ajouter deux chicons et terminer par un peu d'espuma au jambon sur laquelle on parsemera un peu de copeaux de jambon.

Le produit

Si le jambon d'Ardenne est protégé par une IGP (indication géographique protégée), celle-ci n'est malheureusement pas suffisante pour en garantir la qualité... On trouve néanmoins encore de vrais artisans, comme par exemple **Murielle Courtois** à Bastogne, qui fabrique encore le jambon d'Ardenne dans les règles de l'art !

→ 5a Marvie 6600 Bastogne. Ouvert du mardi au samedi de 9h30 à 12h et de 13h30 à 18h (fermé à 16h le vendredi). Tél. : 06 1.21.39.98.



H.H.

Pleurotes panés

Et soufflé aux herbes

Ingrédients

(pour 2 personnes)

250 g de pleurotes, 3 œufs, chapelure, 3 c.à.s. de persil, 2 c.à.s. de coriandre, 50 g de patate douce, huile de tournesol, beurre, sel et poivre.



H.H.

Voici une jolie proposition pour profiter du persil et de la coriandre qu'on aura semés au jardin. Mais aussi pour celles et ceux qui tentent, au moins une fois par semaine, de manger végétarien. A l'appel du "Meat Free Monday", opération lancée par Paul McCartney et sa fille en juin 2009 qui gagne du terrain. Ainsi, Bruxelles a-t-elle depuis peu son "Jeudi Veggie". On comprend quand on connaît l'impact de la production de viande, très coûteuse en énergie, en eau, en céréales, en méthane...

→ Rens. : www.jeudiveggie.be.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Préparer le soufflé. Cuire la patate douce pelée à l'eau bouillante salée pendant une quinzaine de minutes. L'égoutter et l'écraser en purée à l'aide d'une fourchette. Faire refroidir.

Ajouter un jaune d'œuf, le persil et la coriandre ciselés. Saler et poivrer.

Monter deux blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel et les ajouter à la préparation.

Nettoyer les pleurotes à l'aide d'un linge humide.

Casser un œuf, le battre avec le jaune restant, saler et poivrer. Paner les pleurotes en les passant dans l'œuf battu puis dans la chapelure.

Garnir des ramequins ou des mini-cocottes beurrées du mélange à soufflé. Cuire au four pendant env. 10 min.

Pendant ce temps, cuire à l'huile de tournesol les pleurotes panés dans une poêle. Servir les pleurotes avec un petit soufflé au persil et à la coriandre.

Le produit

Les **pleurotes** regroupent une cinquantaine d'espèces de champignons à pieds excentrés. Ils poussent à l'état sauvage sur les troncs et souches d'arbre entre mars et mai puis à nouveau durant l'automne. Mais ce champignon savoureux, à la chair ferme et croquante, est aussi le 3^e champignon le plus cultivé au monde, derrière le champignon de Paris et le shiitake, et le 2^e en Europe. A titre d'exemple, la France produit environ 2 500 tonnes par an. Leur culture est simple et peut même être réalisée chez soi. On vend ainsi des kits qui permettront de cueillir ses premiers pleurotes après trois mois seulement...



Quiche

Aux choux de Bruxelles et aux lardons

Une quiche rustique à base de notre petit chou national ! Sa petite saveur soufrée le fait parfois détester, notamment des enfants. Mais ici, ils devraient être séduits car c'est plutôt sa douceur qui est mise en avant, relevée par des petits lardons.

Ingrédients

(pour 1 quiche)

Pour la pâte brisée :

250 g de farine, 125 g de beurre, 1 jaune d'oeuf (facultatif), eau, sel.

Pour la quiche :

Environ 500 g de choux de Bruxelles, 2 belles cac de moutarde, 1 tranche de lard d' $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur, 1 œuf, environ 10 cl de crème fraîche liquide, pecorino râpé, sel et poivre.

Préparation

Préparer la pâte brisée en mélangeant et travaillant la farine, le beurre et le jaune d'œuf avec un peu d'eau et une pincée de sel. Former une boule et entreposer au frigo dans un linge.

Préchauffer le four à 180°C.

Nettoyer les choux de Bruxelles (couper un peu le pied et enlever les feuilles abîmées) et les cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 15 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Egoutter et les écraser en purée. Saler et poivrer. Découper la tranche de lard en lardons.

Beurrer un moule à tarte et étaler la pâte brisée. Piquer le fond de tarte à l'aide d'une fourchette.

Étaler la moutarde et déposer les lardons puis couvrir de purée de choux de Bruxelles. Etaler de façon hermétique.

Dans un bol, battre l'œuf et la crème, saler et poivrer. Verser ce mélange sur la purée de choux. Garnir d'un peu de fromage.

Enfourner et cuire 15 à 20 min.

Le produit

S'il est un chou bien de chez nous (du moins par son appellation), c'est le **chou de Bruxelles**, sur les étals d'octobre à mars. Si, à ne pas s'y tromper, le chou de Bruxelles est un chou, tant visuellement que gustativement, il s'agit plus exactement d'un bourgeon comestible poussant en bouquets sur des tiges hautes. "Le grand Larousse de la gastronomie" n'hésite pas à lui donner une origine italienne (!) mais à Bruxelles, tout le monde vous le dira, cet hybride de chou vertical a été mis au point vers la moitié du XVII^e siècle par les maraîchers de Saint-Gilles pour augmenter leur rentabilité et ainsi faire face à la démographie galopante de la capitale ! Les Saint-Gillois furent même surnommés *kuulkappers*, "coupeurs de choux". Depuis 1985, la tradition est protégée par la Confrérie de bouche des Kuulkappers.





H. H.

Rôti de porc

Compote aux fruits d'été

Ingrédients

(pour 4 personnes)

Pour la compote : 1 pêche, 3 abricots, 50 g de cerises bigarreau, 30 g de fraises, 15 g de framboises, 1 c.à.s. de miel, 1 branche de romarin, beurre.
1 rôti de porc de 4 côtes d'env. 1kg (demander les os au boucher), 1 carotte, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, beurre, sel, poivre, 1 bouteille de bière brune La Binchoise Organic de 375 ml, 6 pommes de terre nouvelles, 1 gros oignon, romarin, huile végétale, miel.



Rôti de porc, pommes de terre et compote. Voilà bien un classique ménager belge ! Légèrement revisité ici avec une compote de fruits estivaux au romarin et au miel. Tandis qu'avec les côtes du rôti, on préparera un petit jus à la bière brune.

Préparation

Préparer la compote. Laver les fruits. Couper les abricots en quatre et la pêche en gros quartiers. Dénoyer les cerises et les couper en deux. Couper les fraises en deux.

Dans une casserole, faire fondre une belle noix de beurre, ajouter la pêche, les abricots et le romarin. Ajouter le miel puis, progressivement, les cerises, les fraises et enfin les framboises. Mélanger délicatement et laisser compoter quelques minutes. Réserver.

Préchauffer le four à 180°C.

Casser les côtes du rôti au hachoir. Faire revenir dans une noix de beurre avec la carotte, les échalotes coupées en deux et l'ail entier. Saler, poivrer et faire revenir. Puis ajouter la bière. Laisser réduire pendant une quinzaine de min. Passer au chinois dans une petite casserole. Réserver.

Éplucher et couper l'oignon grossièrement. Déposer au fond d'un plat. Saler et poivrer le rôti et le poser sur les oignons. Arroser généreusement d'huile. Et couvrir la viande d'une fine couche de miel et d'un brin de romarin. Enfourner une petite heure.

Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les couper en deux dans la largeur et tailler chaque morceau en un gros cube.

A mi-cuisson de la viande, ajouter les pommes de terre dans le plat et réenfourner.

Réchauffer la compote et la sauce, que l'on montera avec une noix de beurre.

Découper une tranche de viande par personne. Servir avec les pommes de terre, les oignons confits, un peu de compote et la sauce à la bière réchauffées.

Le produit

Si les élevages porcins industriels n'ont pas une bonne réputation, la coopérative PQA (**Porcs Qualité Ardenne**), créée en 1989 par des éleveurs-engraisseurs et un boucher, a remis en valeur une viande de qualité en Wallonie. Grâce au label "Porc fermier", reconnu officiellement par la Région wallonne en 1993. Auquel s'ajoutent désormais les labels "Ardenne Bio" et "Porc plein air".

→ Rens. : www.pqa.be.



H. H.

Fleurs de courgette

Et de potiron farcies

Panée, farcie, sautée, en beignets, la fleur de courgette est très utilisée dans la cuisine italienne, et méditerranéenne en général. Lorsqu'il n'y en a pas assez au jardin, on complète la cueillette avec des fleurs de potiron. Attention à ne cueillir que les fleurs mâles qui poussent sur des tiges indépendantes, sous peine d'être privés de belles courgettes et de beaux potirons. Pour farcir les fleurs, le mieux est de les cueillir tôt le matin, lorsqu'elles sont bien ouvertes. Et il ne faut pas trop tarder à les préparer car elles sont très fragiles ! Si l'on trouve désormais des fleurs de courgette dans le commerce et sur les marchés, elles sont bien souvent hors de prix... Mieux vaudra les cueillir au jardin !

Ingrédients

(pour 2 personnes)

20 fleurs (de courgettes et/ou de potiron),
250 g de hachis porc-boeuf ou porc-veau
non préparé, 200 g de riz cuit, 1 œuf, 2 c.à.s.
de parmesan râpé, huile d'olive, 1 bouquet
de menthe fraîche, 300 ml de bouillon de légumes,
2 c.à.s. de faisselle, 1 gousse d'ail, sel,
poivre.



H. H.

Préparation

Oter les pédoncules et les pistils des fleurs. Laver les fleurs très délicatement et les sécher tout aussi délicatement sur du papier absorbant.

Préparer la farce en mélangeant la viande, le riz, l'œuf, le parmesan, la moitié du bouquet de menthe ciselé, un peu de sel et de poivre.

Farcir les fleurs avec le mélange de viande et de riz et repliez les fleurs pour former des sortes de petits cônes (cf. photo).

Dans une sauteuse, verser un peu d'huile d'olive et faire cuire les fleurs farcies, parties repliées vers le bas. Lorsqu'elles sont légèrement dorées, ajouter la moitié du bouillon et couvrir. Lorsque le bouillon est absorbé, ajouter le reste du bouillon et laisser évaporer de nouveau.

Servir les fleurs froides, accompagnées d'une sauce élaborée en mixant la faisselle, le reste de la menthe ciselée, la gousse d'ail et un peu de sel et de poivre.

Le conseil

Il y a de nombreuses façons de préparer les fleurs de courgette farcies, en variant la farce ou la façon de les servir. A l'italienne, on peut par exemple les cuire en remplaçant le bouillon par de la sauce tomate et en se passant de faisselle donc.



H. H.

Croustillants

Au fromage de chèvre et abricots secs au thym

A glisser par exemple dans un panier pique-nique, cette idée à mi-chemin entre le fromage et le dessert est un petit délice croustillant bien agréable. Elle est réalisée avec deux fromages de chèvres, le frais pour le moelleux et le plus affiné pour la profondeur du goût. La qualité du chèvre fait évidemment toute la différence !

Ingrédients

(pour 8 croustillants)

3 c.à.s. de fromage frais de chèvre, ½ taupinette (ou 70 g d'un fromage de chèvre plus affiné), 1 belle c.à.c. de miel, 1 c.à.s. de thym frais, 5 abricots secs, sel et poivre, 1 paquet de feuilles de brick, beurre fondu, graines de sésame.



GAETAN NERINCK

Préparation

Préchauffer le four à 180°C.

Mélanger au batteur électrique les deux types de chèvre. Ajouter le thym frais, le miel et les abricots coupés en petits dés. Saler et poivrer légèrement.

Couper les feuilles de brick en deux, les garnir de la farce et les plier de manière et réaliser des triangles.

Badigeonner de beurre fondu, parsemer de graines de sésame et enfourner sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Cuire une petite dizaine de minutes jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés.

L'adresse

En leur **Petite ferme** à Erpent, Damien et Sophie Avalosse-Rostenne proposent l'un des plus beaux assortiments de fromages de Belgique. On y trouvera forcément de bons chèvres frais et plus affinés.

→ La petite Ferme. 431 ch. De Marche 5101 Erpent.

Ouvert du mardi au samedi, de 9h à 12h30 et de 13h30 à 18h.

Rens. : 081.30.87.90 ou www.lapetiteferme.be.



H. H.

Flan aux amandes

Et au caramel

Le flan est un dessert très commun, surtout sous sa forme industrielle... Fait maison avec du bon lait de ferme, il a pourtant fière allure. Surtout quand on lui ajoute de la poudre d'amande et qu'on lui offre une jolie présentation !

Ingrédients

(pour 6 petits ramequins)

450 ml de lait de ferme (cru), 3 œufs, 130 g de sucre, 20 g d'amandes en poudre, 100 g d'amandes effilées, 1 gousse de vanille, 1 c.à.s. d'amaretto.



H. H.

Préparation

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux. Attention, en utilisant du lait cru, il faut surveiller l'ébullition car le lait peut très vite déborder. Dès l'ébullition, arrêter le feu, ajouter la poudre

d'amande puis l'amaretto et couvrir.

Préparer un caramel blond avec 100g de sucre et quelques gouttes d'eau en laissant fondre le sucre très lentement à feu doux, sans mélanger.

Mettre le caramel au fond et contre les bords des ramequins. Si le caramel durci, le réchauffer pour le reliquifier.

Battre les œufs avec le reste de sucre. Retirer la gousse de vanille du lait chaud. Verser le lait sur le mélange sucre-œufs sans cesser de remuer.

Verser la crème dans les ramequins et les couvrir de film alimentaire.

Cuire dans un panier vapeur ou dans un cuiseur-vapeur pendant 15 min. Puis laisser refroidir pendant min. 6h au frigo.

Au moment de servir, démouler les crèmes sur assiette à l'aide d'un couteau. Décorer avec les amandes torréfiées à sec et éventuellement avec des petits décors réalisés avec le reste du caramel.

Le produit

On se procurera de l'excellent **lait cru** à la **Ferme de la Bourgade** à Heure. Il est bien entendu vendu sur place mais on le trouve aussi chez le fromager Pierre Houtain, le samedi sur le marché de Namur ou le dimanche au marché de la place Jourdan à Bruxelles.

→ La Ferme de la Bourgade. 10 Moressée, 5377 Heure.
Rens. : 086.21.13.60 ou 0474.75.40.57.

Tiramisù aérien

Au siphon



H.H.

Ingrédients

(pour 1 siphon d'1/2 l)

200 g de mascarpone, 150 ml de crème fraîche liquide, 4 c.à.s. de sirop de sucre de canne (un peu plus pour sucrer le mélange café-amaretto), biscuits de type boudoirs, amaretto, café bien fort, cacao en poudre, chocolat noir.

Ce tiramisù est aérien car réalisé au siphon. Il est également beaucoup plus léger qu'un tiramisù traditionnel car il ne contient pas d'œufs. Un dessert express qui terminera agréablement un repas copieux !

Préparation

La veille ou au min. 3h avant de passer au dessert, mélanger le mascarpone, la crème et le sirop de sucre de canne. La préparation ne doit pas être trop dense. Si c'est le cas, ajouter encore un peu de crème fraîche.

Verser la préparation dans le siphon. Insérer la cartouche de N2O. Secouer deux ou trois fois. Retmettre au réfrigérateur.

Au moment de servir, mélanger dans une assiette creuse le café chaud, l'amaretto et un peu de sirop de sucre de canne. Y tremper les boudoirs. Mettre quelques biscuits humidifiés dans des verres ou des ramequins. Secouer le siphon et répartir un peu de crème de mascarpone sur les biscuits puis saupoudrer de cacao. Décorer d'éclats de chocolat noir.

Le conseil

Remplacer par exemple les boudoirs par des spéculoos ou des biscuits roses de Reims. Avec ces derniers, on pourra préparer une version aux fruits rouges de ce tiramisù, en trempant les biscuits dans un mélange de kirsch et de sirop de sucre de canne. On peut aussi, à la place du sirop de sucre de canne, utiliser un sirop parfumé de la marque Monin. Un sirop au caramel et quelques éclats de marrons glacés font une variante hivernale tout aussi délicieuse !



H. H.

Le produit

La fève tonka (*dipteryx odorata* de son nom latin) est originaire du Venezuela, du Brésil, de Guyane et du Nigeria. Elle pousse sur une plante de la famille des fabacées dont on ne consomme que les fèves. Une fois séchées, ces fèves noires dégagent un parfum évoquant le miel, la vanille, le foin et l'amande. Elles contiennent entre 1% et 3% de coumarine et s'emploient généralement râpées comme les noix de muscade. On les utilise le plus souvent en cuisine dans les desserts, où elles remplacent la vanille. Mais elles sont également très populaires en parfumerie.

Un dessert craquant et croquant pour s'adonner aux joies du chocolat!

Mousse au chocolat

A la fève tonka

Ingrédients

(pour 2 personnes)

Pour la mousse au chocolat :

50 g de chocolat noir aux éclats de fève de cacao, 50 g de chocolat noir dessert, 2 œufs, 2,5 c.à.s. de sucre, 15 cl de crème fraîche liquide bien froide, 1 fève tonka, lait, sel.

Pour les tulipes :

25 g de beurre mou, 50 g de sucre glace tamisé, 30 g de farine tamisée, 1 blanc d'œuf.

Préparation

La mousse au chocolat

Briser le chocolat en morceaux et le faire fondre au bain-marie avec un peu de lait. Mettre d'abord le chocolat dessert, plus épais, puis l'autre, plus fin. Lorsque le chocolat est bien fondu, le laisser refroidir.

Séparer les blancs d'œufs des jaunes. Réserver un blanc pour une autre préparation.

Fouetter vivement les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le chocolat fondu et bien mélanger. Râper la fève tonka sur l'appareil.

Fouetter la crème froide en chantilly et l'ajouter à la préparation au chocolat.

Battre le blanc d'œuf en neige ferme avec une pincée de sel, puis l'incorporer à son tour dans la préparation. Mettre au frais pendant 5 h min.

On peut préparer cette mousse la veille, voire 48 h à l'avance. La fève tonka aura alors eu le temps de bien infuser dans la mousse au chocolat.

Les tulipes

Préchauffer le four à 150°C.

Mélanger le beurre avec le sucre glace, la farine et l'œuf.

Étaler très finement deux disques de pâte. Cuire env. 10 min sur une plaque garnie de papier sulfurisé.

Sortir du four et placer rapidement ces disques dans des récipients à fond plat (genre bol) en prenant soin de former une tulipe. Laisser refroidir et garnir de mousse au chocolat.



H. H.



H. H.

Tartelettes tout en rose

A la betterave et aux framboises

Un dessert surprenant et audacieux avec une association intéressante entre la betterave et la framboise. Si si, c'est très bon...

Ingrédients

(pour 6 tartelettes)

50 g de beurre ramolli, 100 g de farine, 5 betteraves cuites, 100 g de massepain, 1 barquette de framboises fraîches, haricots secs ou billes en céramique.



H. H.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Passer les betteraves cuites au mixeur. Passer la pulpe obtenue au chinois très fin pour en récupérer le jus d'un côté et la purée de l'autre.

Préparer la pâte brisée en travaillant le beurre et la farine. Ajouter 3 c.à.s. de jus de betterave récupéré précédemment. Etaler cette pâte très élastique et en garnir six petits moules à tartelettes en silicone. Piquer les fonds de tartes et les remplir de haricots secs ou de billes en céramique pour éviter que la pâte ne gonfle pendant la cuisson.

Cuire les fonds de tartelettes une dizaine de minutes. Les laisser refroidir.

Dans une petite casserole, faire fondre le massepain avec la purée de betterave (plus ou moins, selon le goût). Bien mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Garnir les fonds de tartelettes cuits avec le mélange de massepain parfumé à la betterave et décorer de framboises fraîches.

Décorer les tartelettes avec des petits cœurs en massepain coloré au jus de betterave.

Le produit

Si la Belgique est un gros producteur de betteraves fourragères et sucrières, que l'on voit passer dans d'énormes remorques sur les routes de campagne au moment de la récolte, on trouve un peu partout de bonnes **betteraves rouges**. Tandis qu'on les vend également pré-cuites en grande surface. Pratique quand on est pressé.

Trifle aux cerises

Gelée à l'oude kriek



La première recette du trifle remonte au XVI^e siècle. Ce classique de la cuisine anglaise était alors une simple crème épaisse agrémentée de gingembre, d'eau de rose et de sucre. Aujourd'hui, il s'agit d'un dessert complexe à plusieurs couches, où l'on mêle crème pâtissière (*custard*), génoise, chantilly, gelée, fruits... Il en existe des variantes italienne (*zuppa inglese*) et française (*diplomate*). Ici, le trifle est composé autour de la cerise, avec des fruits frais mais aussi une gelée à la kriek.

Ingrédients

(pour 4 personnes)

Pour la gelée : 300 ml de Vieille kriek Oud Beersel (ou Boon), 2 feuilles de gélatine.

Pour la crème pâtissière : 50 cl de lait entier, 1 gousse de vanille, 3 jaunes d'œufs, 125 g de sucre, 50 g de fécule de maïs.

Pour la génoise : 4 œufs entiers, 125 g de sucre, 40 g de fécule de maïs, 85 g de farine + pour le moule, beurre pour le moule.

Pour le montage : 1 meringue, 3 c.à.s. de confiture de cerises, kirsch, 200 g de cerises, 20 cl de crème liquide, 2 c.à.s. de sirop de sucre de canne, des pistaches, une cerise entière avec la queue.

Préparation

La veille, mettre les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pendant 5 min.

Dans une casserole, faire chauffer la kriek et y faire fondre les feuilles de gélatine. Faire refroidir quelques min puis verser dans la coupe de présentation. Garder un peu de liquide, que l'on verse dans un petit bol. Mettre la coupe et le bol au réfrigérateur.

Le lendemain, préparer la crème pâtissière. Fendre la gousse de vanille en deux et récupérer les graines avec un couteau. Dans une casserole, verser le lait et ajouter la gousse et les graines de vanille. Laisser frémir.

Pendant ce temps, dans un bol, blanchir les jaunes d'œufs avec le sucre puis ajouter la fécule de maïs.

Bien mélanger puis ajouter progressivement la moitié du lait chaud. Fouetter jusqu'à ce que le mélange soit homogène puis verser dans la casserole sur le reste du lait. Remettre sur le feu et faire bouillir 2 min sans cesser de mélanger.

Verser la crème dans un bol, filmer en contact pour éviter la formation d'une pellicule et laisser refroidir.

Préparer la chantilly. Mélanger la crème fraîche et le sirop de sucre de canne et verser dans un siphon. Visser une capsule et placer au frigo pendant min. 30 min.

Préparer la génoise. Préchauffer le four à 180°C.

Fouetter les œufs avec le sucre dans un bol placé sur un bain-marie à 60°C. La préparation doit tripler de volume et former un ruban. Puis, hors du feu, ajouter la farine tamisée et la fécule en pluie et mélanger délicatement avec une maryse pour éviter que la préparation ne retombe.

Verser dans un moule beurré et fariné et enfourner pendant env. 15 min.

Démouler et laisser refroidir sur une grille.

Monter le trifle. Sur la couche de gelée, disposer la génoise imbibée d'un peu de kirsch, la recouvrir de confiture de cerises, de meringue émiettée, de crème pâtissière, de cerises fraîches dénoyautées et terminer par le reste de gelée à la kriek, la chantilly et quelques pistaches concassées.

Le produit

Les krieks les plus communes sont fabriquées avec des arômes ou des sirops de cerise. Mais il existe encore quelques krieks à l'ancienne. La **Vieille Kriek de la brasserie Oud Beersel** (6,5°) est une bière artisanale brassée avec du lambic Oud Beersel et de vraies cerises (400 g par litre de bière !), sans adjonction de sucre, et vieillie en fûts de bois. Dès que les cerises ont été ajoutées au Lambic, les fruits provoquent une seconde fermentation, qui donne un breuvage très fruité mais pas sucré.

→ Rens. : www.oudbeersel.com.



La Libre BELGIQUE

C'est aussi 5 suppléments



Le mercredi



Le jeudi



Le vendredi



Le week-end



Le week-end



Mensuel