



# Livret de recettes

N°16

Produits d'automne

« *Le Calaisais, on y prend goût !* »

- Velouté de potiron aux châtaignes
- Gratin aux légumes d'automne
- Poires pochées et crumble aux noix



Réseau animé par le Syndicat Mixte du  
Pays du Calaisais



[www.lecalaisisonyprendgout.com](http://www.lecalaisisonyprendgout.com)

Création Office de Tourisme des Trois-Pays





## Velouté de potiron aux châtaignes

1. Faire revenir les oignons coupés grossièrement dans le beurre au fond d'une cocotte. Ajouter le potiron coupé en gros dés et faire revenir brièvement le tout.
2. Recouvrir d'eau et laisser cuire 20 min sous pression.
3. Une fois cuit, passer le mélange soupe au moulin, rajouter les lardons préalablement dorés dans une poêle.
4. Servir sur les châtaignes émietées.
5. On peut ajouter un peu de crème fraîche.

### ***Ingrédients :***

- 800 g de potiron de la Cueillette de Recques
- 200 g de lardons
- 5 oignons du Courtil
- Beurre
- Châtaignes entières cuites au feu de bois





## Gratin aux légumes d'automne

1. Éplucher les carottes, les faire blanchir 3 min dans l'eau bouillante salée et les coupées en tronçons de 3 cm.
2. Faire blanchir les feuilles de chou 7 min.
3. Couper l'aubergine en rondelle si vous ne l'avez pas faite dégorger.
4. Couper le potiron en dés de 3 cm.
5. Faire revenir l'oignon avec le lard ou un mélange 1 cuillère d'huile et 15g beurre.
6. Ajouter les champignons et l'ail émincé, les laisser sur feu doux 15 min.
7. Mélanger tous les légumes dans un plat à gratin beurré et frotté à l'ail.
8. Battre l'œuf, mélanger avec la crème fraîche, saler, poivrer et épicer à votre convenance.
9. Verser sur les légumes.
10. Saupoudrer de chapelure, rajouter des noisettes de beurre et du fromage râpé.
11. Mettre au four thermostat 6 pendant 20 min, le dessus doit être doré.

### **Ingrédients :**

- 1/2 chou
- 3 carottes
- 1 aubergine
- Une tranche de potiron
- Des champignons des bois
- ou de Paris
- 1 œuf
- 25 cl de crème fraîche
- Sel et poivre
- 3 gousses ail
- Chapelure (ou mie de pain rassis émietté)
- Fromage au choix pour gratiner





## Poires pochées et crumble aux noix

1. Éplucher les poires et les couper en 2 dans le sens de la longueur. Ôter la petite partie dure au centre du fruit et citronner les poires pour qu'elles ne noircissent pas.
2. Dans une casserole, verser l'eau, 60g de sucre et les épices. Porter à ébullition puis plonger les poires dans ce sirop épicié.
3. Baisser le feu et laisser cuire pendant 10 min. à couvert, à petits frémissements.
4. Dans un saladier, verser la farine, 90g de sucre, la poudre de noix et la pincée de sel.
5. Couper le beurre en petits cubes et le déposer dans le saladier. Travailler la pâte en incorporant le beurre aux autres ingrédients jusqu'à obtenir un mélange sablé, légèrement granuleux.
6. Déposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four puis répartir l'appareil à crumble en l'émiettant.
7. Enfourner pour 10 min à 200°C en surveillant de temps en temps. Le crumble doit être bien coloré.
8. Disposer les poires dans des verrines ou sur un plat de service et les saupoudrer de crumble aux noix.

### **Ingrédients :**

- 4 poires
- 150 g de sucre semoule
- 1/2 litre d'eau
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 1 étoile de Badiane
- 1 citron
- 60 g de beurre
- 90 g de poudre de noix
- 1 pincée de sel

