



# *Livret de recettes*

N°22

*Produits du printemps*

*« Le Calaisis, on y prend goût ! »*

- ~ Tarte légère aux courgettes, jambon et chèvre gratiné
- ~ Navarin d'agneau
- ~ Tarte aux pommes râpées et au citron



Réseau animé par le Syndicat Mixte du  
Pays du Calaisis



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

Création Office de Tourisme Pays d'Opale





## Tarte légère aux courgettes, jambon et chèvre gratiné

1. Éplucher la courgette, la laver, la vider et la couper en cubes. La faire blanchir une quinzaine de minutes dans de l'eau salée. Bien laisser égoutter.
2. Pendant ce temps, dérouler la pâte brisée sur un moule à tarte, la piquer avec une fourchette.
3. Préparer la migaine en mélangeant les œufs, la crème liquide, sel et poivre.
4. Couper le jambon en petits carrés, puis les disposer dans le fond de la tarte, étaler dessus bien uniformément les courgettes en cubes, puis la migaine.
5. Pour finir, couper quelques rondelles de chèvre et les disposer sur le dessus de la tarte, puis saupoudrer d'un peu de gruyère.
6. Enfourner dans le four préalablement chauffé à 180°C (thermostat 6) pendant environ 40 minutes.

### ***Ingrédients (pour 8 personnes) :***

- 1 grosse courgette de « La Cueillette de Recques »
- environ 100 g de chèvre en bûche du Chèvremarie ou de la fromagerie Debonne-Retaux
- 4 œufs de la ferme Bouclet
- 4 tranches de jambon du Cochon Licquois ou « Au Cochon de Marque »
- 20 cl de crème liquide à 5% de matière grasse
- sel et poivre
- 30 g de gruyère râpé
- 1 pâte brisée





## Navarin d'agneau

1. Détaillez la viande en morceaux. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et mettez-y les morceaux de viande à dorer à feu moyen sur toutes les faces.
2. Quand elle a pris couleur, mettez la viande dans une cocotte, mouillez à hauteur avec de l'eau. Ajoutez le bouquet garni, les tomates en morceaux et l'ail épluché. Délayez le cube de bouillon de volaille dans un peu d'eau et versez-le dans la cocotte. Salez et poivrez. Laissez cuire doucement 1 heure.
3. Épluchez et coupez les carottes, les navets et les pommes de terre en morceaux. Ajoutez-les à la viande après une heure de cuisson.
4. Écossez les petits pois et faites-les cuire séparément dans de l'eau salée pendant 10 minutes.
5. Vérifiez la cuisson de l'agneau, la viande doit être tendre. Retirez les morceaux de la cocotte et disposez-les dans un plat. Placez les légumes autour. Pour finir, arrosez le navarin avec la sauce réduite et passée.

### **Ingrédients (pour 4 personnes):**

- 1 kg de collier et d'épaule d'agneau du magasin « Aux Goûts de la Ferme »
- 200 g de carottes / 200 g de navets et 200 g de pommes de terre nouvelles de la ferme Muys
- 200 g de petits pois
- 2 gousses d'ail de « La Cueillette de Recques »
- 500 g de tomates
- 1 bouquet garni
- 1 cuillère à soupe d'huile
- 1 cube de bouillon de volaille
- sel, poivre





## Tarte aux pommes râpées et au citron

1. Épluchez les pommes et râpez-les dans une jatte.
2. Râpez les zestes de citron et pressez leur jus. Ajoutez-les rapidement aux pommes afin qu'elles ne noircissent pas et mélangez vigoureusement.
3. Ajoutez les œufs entiers, le sucre et le beurre fondu dans le mélange pomme-citron. Mélangez le tout.
4. Étalez votre pâte dans un moule à tarte et versez-y le mélange.
5. Laissez cuire au four à 210°C (thermostat 7) pendant environ 40 minutes jusqu'à ce que la surface soit dorée.

Bonne dégustation à toutes et tous !

### *Ingrédients (pour 6 personnes) :*

- 1 pâte brisée
- 3 pommes de chez Natur'Pom ou du Verger de la Beussingue
- 2 citrons
- 2 œufs de la ferme Bouclet
- 80 gr de beurre de la ferme Maillard
- 150 gr de sucre en poudre

