



# Livret de recettes

N°9

*Produits du printemps*

*« Le Calaisis on y prend goût »*



Retrouvez toutes les recettes sur le site [www.lecalaisisonyprendgout.fr](http://www.lecalaisisonyprendgout.fr) et toute l'actualité du réseau sur la page Facebook « Le Calaisis on y prend goût »

## « Œufs cocottes » aux épinards

Pour 4 ramequins

### Ingrédients

- 500 g d'épinards frais de la Cueillette de Recques-sur-Hem
- 4 œufs
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 4 pincées de comté râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre, paprika

### Étapes de la recette :

1. Préchauffer le four thermostat 7/8.
2. Équeuter et laver les épinards. Les faire cuire dans l'huile d'olive jusqu'à évaporation complète de l'eau.
3. Saler, poivrer.
4. Répartir les épinards cuits dans les ramequins. Déposer au-dessus des épinards une cuillère à soupe de crème fraîche.
5. Casser au-dessus de la crème fraîche un œuf.
6. Saler, poivrer. Saupoudrer d'un peu de paprika et d'un peu de comté râpé.
7. Faire cuire dans un bain marie, au four, pendant 6 minutes.
8. Servir accompagné de tranches de pain de mie toastées ou de mouillettes.

## Filets de maquereaux au cidre et à la moutarde

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 8 filets de maquereaux du port de Calais
- 2 gros oignons
- Huile d'olive
- Moutarde à l'ancienne
- Pommes de terre de La Ferme des Z'ailes de Zutkerque
- 1 verre de cidre de Natur'Pom à Nortkerque

### Étapes de la recette :

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Émincer les oignons et les faire suer dans une poêle avec de l'huile d'olive.
3. Disposer les oignons dans un plat à four et ajouter un filet d'huile d'olive. Disposer les filets de maquereaux, côté peau sur le lit d'oignons.
4. Badigeonner généreusement le côté chair de moutarde à l'ancienne.
5. Ajouter le verre de cidre et enfourner le plat en baissant la température à 180°.
6. Laisser cuire 12 minutes. Le plat est prêt quand la moutarde commence à buller et prendre une couleur dorée.
7. Servir avec des pommes de terre à la vapeur

## Tarte à la rhubarbe

### Ingrédients

- 650 g de rhubarbe du Courtil d'Offekerque
- 250 g de sucre
- 3 œufs
- 20 cl crème fraîche épaisse
- 1 pâte feuilletée

### Étapes de la recette :

1. Couper la rhubarbe en tronçons, la jeter dans de l'eau bouillante.
2. Enlever rapidement, égoutter.
3. La faire cuire avec le sucre.
4. Quand c'est tiède, ajouter la crème fraîche et les œufs battus en omelette.
5. Incorporer la préparation dans le fond de tarte.
6. Cuire à 180° jusqu'à ce qu'elle roussisse.
7. Manger froid.

UNE BONNE DEGUSTATION !!

Retrouvez toutes les recettes sur le site [www.lecalaisisonyprendgout.fr](http://www.lecalaisisonyprendgout.fr) et toute l'actualité du réseau sur la page Facebook « Le Calaisis on y prend goût ».