



# Livret de recettes

N°10

*Produits d'été*

*« Le Calaisis, on y prend goût »*



*Réseau animé par le Syndicat Mixte du Pays du Calaisis*



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 »

## Mayonnaise allégée à l'huile de colza

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe d'huile de l'Or de Colza de Mentque-Norbécourt
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc 0% en faisselle
- Sel, poivre

### Etapes de la recette

1. Mélanger l'œuf, la moutarde, le sel et le poivre.
2. Ajouter progressivement l'huile l'Or de Colza, tout en fouettant comme une mayonnaise classique.
3. Dès que la mayonnaise est ferme, ajouter le vinaigre et incorporez le fromage blanc en fouettant.
4. Servir bien frais.
5. Ajouter au besoin des fines herbes à votre convenance.



*Recette proposée par l' « Or de Colza »*

## Lasagnes aux légumes d'été

Temps de préparation 30 minutes / Temps de cuisson : 30 minutes

Pour 4 personnes

### Ingrédients

- 500 g de lasagnes sans pré-cuisson (paquet)
- 2 ou 3 courgettes
- 4 ou 5 carottes selon taille
- 500 g d'épinards frais
- 20 cl de crème fraîche
- 75 cl de lait (quantité variable selon la taille du plat)
- Sel et poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

### Étapes de la recette

1. Couper les carottes bien brossées non épluchées et les courgettes non épluchées en lamelles assez fines dans le sens de la longueur.
2. Les mettre à blanchir séparément à l'eau bouillante salée 5 min (un peu plus pour les carottes), juste assez pour les ramollir.
3. Cuire légèrement les épinards à l'huile d'olive pour les réduire.
4. Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).
5. Alternier dans un plat à lasagnes : lasagnes, carottes, lasagnes, épinards, lasagnes, courgettes, lasagnes.
6. Faire un mélange crème fraîche et lait battus et assaisonner.
7. Verser ce mélange jusqu'à atteindre la dernière couche de lasagnes.  
Mettre un papier d'aluminium sur le plat pour le "fermer".
8. Enfourner pendant 30 min environ, et surveiller la cuisson.

*Recette proposée par « La Cueillette de Recques-sur-Hem »*

## Tarte aux fraises

### Ingrédients

- 1 pâte sablée
- 500 g de fraises
- Gelée d'abricot
- Crème pâtissière

### Étapes de la recette

1. Laver, égoutter, équeuter et assécher les fraises.
2. Cuire la pâte à blanc pendant 15 min à 180° en mettant dessus un papier sulfurisé avec des noyaux ou des légumes secs.
3. Laisser refroidir la pâte 1h.
4. Déposer la crème pâtissière sur la pâte sablée refroidie.
5. Disposer sur la crème les fraises en couvrant totalement la surface.
6. Chauffer doucement 2 cuillerées de gelée d'abricot délayées avec 1 cuillerée d'eau et étendre avec un pinceau sur les fruits.



**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 ».