



Livret de recettes

N°14

Produits de printemps

« Le Calaisis, on y prend goût ! »

- Salade de chèvre au miel
- Roussette à la crème
- Île flottante aux fraises



Réseau animé par le Syndicat Mixte du
Pays du Calaisis



www.lecalaisisonyprendgout.com

Création Office de Tourisme des Trois-Pays





Salade de chèvre au miel

1. Effeuille, laver les salades, les essorez et réserver au frais.
2. Faire une vinaigrette : prendre un cul de poule, mettre un fond de moutarde, vinaigre, sel et poivre.
3. La monter avec l'huile de colza et réserver.
4. Préchauffer le four à th.6 (180°C).
5. Couper des rondelles de chèvre et les déposer sur les toasts.
6. Mettre 1 petite pointe de miel sur le chèvre et 1 pincée d'herbe de Provence.
7. Mettre les toasts sur une plaque graissée d'huile et enfourner.
8. Pendant ce temps, disposer 1 bonne poignée de salade au milieu de l'assiette
9. Couper la tomate en quartiers et disposer où vous voulez sur votre assiette et arroser de vinaigrette.
10. Dès que vos chèvres sont dorés, les sortir et les mettre autour de la salade.

Ingrédients :

- 1 salade feuille de chêne du Calaisis
- 1 dizaine de toasts
- 2 crottins de chèvre du Chèvremarie
- 2 tomates des producteurs du Calaisis
- Moutarde
- Miel du Rucher des Mille Monts
- Vinaigre de vin
- huile de colza de L'Or de Colza
- Herbes de Provence, sel, poivre





Roussette à la crème

1. Laver la roussette sous l'eau courante, la couper en six tronçons. Les mettre dans un faitout, ajouter le court-bouillon en poudre, recouvrir d'eau froide, couvrir.
2. Amener à frémissement, le maintenir 5 min, éteindre le feu.
3. Pendant ce temps, hacher les échalotes, les faire fondre doucement dans le beurre, dans une casserole, sans qu'elles ne colorent. Ajouter la crème fraîche, faire cuire quelques secondes.
4. Dans un bol, battre les jaunes d'œufs, ajouter 2 cuillerées de crème aux échalotes. Hors du feu, verser le tout dans la casserole, mélanger et remettre sur feu doux en remuant.
5. Saler, poivrer, incorporer la ciboulette hachée, tenir au chaud. Égoutter la roussette, la disposer sur un plat chaud et la napper de sauce.
6. Servir immédiatement avec l'accompagnement de votre choix.

Ingrédients :

- 1 kg de roussette
- 1 sachet de court-bouillon en poudre
- 50 g de beurre
- 6 échalotes
- 200 g de crème fraîche
- 2 jaunes d'œufs
- 1 bouquet de ciboulette
- sel, poivre





Le flottante aux fraises

1. Laver, couper et mixer les fraises. Verser le coulis dans une passoire, et filtrez le jus. Remuer dans la passoire pour faire passer le jus plus rapidement.
2. Verser le coulis de fraises dans les verrines.
3. Battre les blancs en neige, avec la pincée de sel. Quand ils commencent à être bien fermes, ajouter la vanille et le sucre en poudre. Ils doivent être bien fermes.
4. À l'aide d'une petite cuillère, faire des petits tas sur une assiette. Laisser cuire au micro-ondes une dizaine de secondes, sur puissance maximale.
5. Les petits tas vont gonfler. Les poser alors sur le coulis de fraises, et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Ingrédients :

- 1 blanc d'œuf
- quelques gouttes d'extrait de vanille
- 1 càc de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 500 g de fraises du Calaisis

