



# Janvier

## CRUMBLE DU CH'NORD



**Ingrédients : pour 6 personnes**

**Que faut-il ?**

- 3 pommes
- 3 poires
- 4 tranches de pain d'épices
- 10 spéculoos
- 200 g de beurre
- 100 g de farine

**Préparation**

- Faites légèrement griller le pain d'épices et émiettez les spéculoos. Mélangez avec la farine.
- Ajoutez le beurre ramolli et mélangez jusqu'à obtenir une pâte grumeleuse.
- Coupez les pommes et les poires en petits morceaux. Disposez-les dans un plat puis recouvrez-les de la pâte sans tasser.

**Temps de cuisson :**

- Enfournez 20 mn à 180° C.

Servez froid ou tiède, nature ou avec de la glace vanille ou de la crème anglaise

# Février

## PANAIS AU NOIX

Recette proposée par : Lucienne Cheuva , Marcq en Baroeul



**Ingrédients : pour 6 personnes**

**Que faut-il ?**

- 1 kg de panais
- 50 g de beurre
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- noix de muscade râpée
- 4 c. à soupe de madère
- 75 g de cerneaux de noix
- sel et poivre

**Préparation**

- Equeutez et pelez les panais, puis coupez-les en 2 ou en 4 de haut en bas. Faites cuire 30 mn dans l'eau bouillante.
- Chauffez le four à 200° (th.7). Faites fondre le beurre dans une casserole, mélangez la crème fraîche et le madère puis assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade.
- Portez à ébullition et ajoutez-y les panais. Versez le tout dans un plat au four. Parsemez avec les cerneaux de noix brisés et enfournez 15 mn environ : les légumes doivent être dorés et avoir absorbé toute la sauce.
- Servez avec du boeuf ou du gibier à plumes.

# Mars

## Salade d'hiver (endives, choux)



**Ingrédients : pour 4-6 personnes**

**Que faut-il ?**

- ½ chou rouge ou vert
- 1 endive
- 40 gr de raisins secs
- 2 pommes
- Le jus d'un ½ citron
- 3 cuil à soupe de vinaigre
- 1 cuil à soupe de persil haché
- 2 échalotes hachées
- Sel, poivre

**Préparation : 20 mn**

- Laver le chou et l'endive, les couper en tranches fines. Placez les raisins dans l'eau tiède pendant quelques minutes.
- Epluchez les pommes, coupez-les en petits cubes et citronnez-les.
- Mettez le tout dans le saladier et parsemez les raisins secs après les avoir égouttés.
- Dans un bol, mélangez la moutarde, le vinaigre et l'huile de noix afin d'en faire une vinaigrette. Salez et poivrez.
- Ajoutez persil et échalotes.
- Versez sur la salade au moment de servir

# Avril

## Salade cueillette sauvage (pissenlits)



**Ingrédients : pour 4/6 personnes**

**Que faut-il ?**

- 4 grosses pommes de terre
- 750 gr de pissenlits
- 3 cuil à soupe d'huile
- 200 gr de lardons fumés
- 2 cuil à soupe de vinaigre
- 1 échalote hachée
- 1 cuil à café de moutarde
- Sel, poivre
- 

**Préparation : 20 mn**

- Faites cuire les pommes de terre en robe de chambre. Pendant ce temps, triez et lavez les pissenlits, disposez les dans un saladier laissé à température ambiante.
- Epluchez les pommes de terre, coupez-les en rondelles et faites les revenir à la poêle dans 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez les lardons.
- Faites tiédir le vinaigre avec l'échalote, mélangez avec la moutarde, le sel et le poivre. Versez le tout sur la salade.
- Mélangez juste avant de servir

# Mai

## Crème de radis



**Ingrédients : pour 6 personnes**

**Que faut-il ?**

- une quinzaine de radis
- 2 pommes de terre
- 3 cuill .à soupe de crème fraîche
- sel, poivre

**Préparation : 10 mn**

- Nettoyez les radis et les fanes.
- Coupez en morceaux les radis. Faites cuire les radis, les fanes et les pommes de terre.
- Salez et poivrez. Puis, écrasez le tout afin d'obtenir une purée avant d'ajouter la crème fraîche.
- Disposez dans des ramequins individuels.

# Juin

## Fraises au basilic



Ingrédients pour 6 personnes

Que faut-il ?

- Fraises : 500 g  
Cassonade : 2 à 3 cuil. à soupe  
Jus de citron : 1 cuil. à soupe
- Branche de basilic frais : 1  
*Calories = Faible*

Préparation : 10 mn

- Lavez rapidement les fraises sous l'eau courante, puis équeutez-les et taillez-les en lamelles. Mettez-les dans une jatte.
- Ajoutez le jus de citron et la cassonade (en fonction du degré de maturité des fraises), mélangez délicatement.
- Ajoutez la moitié des feuilles de basilic, couvrez d'un film alimentaire et laissez macérer au réfrigérateur 1 heure.
- Ôtez le film alimentaire, supprimez les feuilles de basilic flétries. N'ajoutez dans la salade le reste des feuilles de basilic que juste avant de servir.

Version gourmande



Vous pouvez agrémenter votre salade de fraise avec une boule de glace vanille !

# Juillet-Aout

## Boisson rafraîchissante pétillante aux fleurs de sureau



Une boisson mi acidulée, pétillante, ultra fraîche qui curieusement rappelle les cocktails au litchi. Un petit délice idéal pour l'été, un rafraîchissement naturel qui de plus apporte toutes les vertus du sureau. Le pétillant de sureau est idéal pour les journées estivales, il fait partie du pique-nique.

**Ingrédients : pour 1 litre de boisson**

**Que faut-il ?**

- Un filet de vinaigre blanc
- Un zeste de citron
- 100g de sucre cristallisé
- 5 à 6 fleurs de sureau
- 1l d'eau

**Préparation : 60 mn**

- Mettez 6 fleurs de sureau dans l'eau avec 100g de sucre, un filet de vinaigre, un zeste de citron. Remuez.
- Laissez macérer une journée, filtrez et consommez très frais.

# Septembre

## Poêlée de cèpes à l'ail et au persil



### Ingrédients

#### Que faut-il ?

- Cèpes
- Beurre et huile d'olive
- Ail et persil
- Sel et poivre

#### Préparation = 10 minutes

- Nettoyez les cèpes en les brossant minutieusement. Emincez-les en lamelles.
- Faites chauffer dans une poêle, l'huile et 10 g de beurre.
- Jetez les cèpes dans le beurre moussant. Faites-les colorer pendant environ 8 mn.
- Mixez l'ail et le persil, ajoutez-les au restant de beurre ramolli.
- Salez et poivrez les cèpes, ajoutez le beurre à l'ail et au persil et poursuivez-la cuisson 3 mn.
- Servez en ajoutant quelques pluches de persil.

# Octobre

## Potimarron rôti au miel



### Ingrédients (pour 4 personnes)

#### Que faut-il ?

- 1 potimarron en tranches d'environ 2cm d'épaisseur
- 3 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de colombo (mélange d'épices en poudre)
- Quelques branches de romarin séché, sel, poivre

### Préparation (30 mn)

1. Préchauffez votre four à 180°C.
2. Lavez le potimarron, coupez la queue et la base. Enlevez les pépins à l'aide d'une cuillère à soupe, puis coupez-le en deux, avant de le couper en tranches d'environ 2cm d'épaisseur dans sa largeur.
3. Disposez les tranches dans un plat à four. Je les ai mises dans un moule à tarte anti-adhésif pour ne pas avoir à frotter du miel caramélisé pendant des heures !
4. Ajoutez le miel, l'huile, le romarin, le sel et le poivre et mélangez bien le tout à la main ou avec une cuillère à soupe.
5. Laissez cuire à 180°C pendant une demi-heure.

# Novembre

## Moelleux châtaignes et noix



**Ingrédients (pour environ 6 à 8 personnes)**

**Que faut-il ?**

- 450 g de marrons crus (ou sous vide)
- 4 œufs
- 100 g de beurre mou
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de pépites de chocolat
- 150 g de cerneaux de noix
- 1 citron non traité
- 120 g de sucre glace (pour le glaçage)

**Préparation (30 mn) Cuisson (30 mn)**

- Faites cuire les châtaignes environ 20 minutes. Pelez-les et enlevez la deuxième peau. Laissez refroidir puis passez-les à la moulinette.
- Moulinez 100 g de noix et émiettez les 50 g restants. Râpez le zeste de citron.
- Battez le beurre avec le sucre en poudre pendant 2 ou 3 minutes. Incorporez ce mélange dans la purée de marrons puis ajoutez les jaunes d'œuf un à un, le zeste de citron, les noix, les pépites de chocolat et les blancs d'œuf montés en neige ferme.
- Versez la pâte dans un moule beurré et fariné
- 30 minutes à four th. 180°. Laissez tiédir avant de démouler, puis laissez refroidir complètement.

**Décembre**

## Potage aux endives de terre



### Ingrédients (4 personnes)

#### Que faut-il ?

- 4 endives
- 2 pommes de terre
- 2 blancs de poireaux
- 1 carotte
- 2 navets
- 2 cubes de bouillon de volaille
- sel - poivre
- 1/2 l de lait
- huile d'olive

#### Préparation (15mn) Cuisson (1/2 heure)

- Coupez tous les légumes
- Disposez l'oignon, les endives et les poireaux dans une casserole et faire cuire
- Ajoutez les pommes de terre, les carottes et les navets. Faites cuire 1/2h après avoir versé 1 l de bouillon (1l d'eau et 2 cubes)
- Mixez le tout avant d'y ajouter 1/4 l de lait
- Salez et poivrez