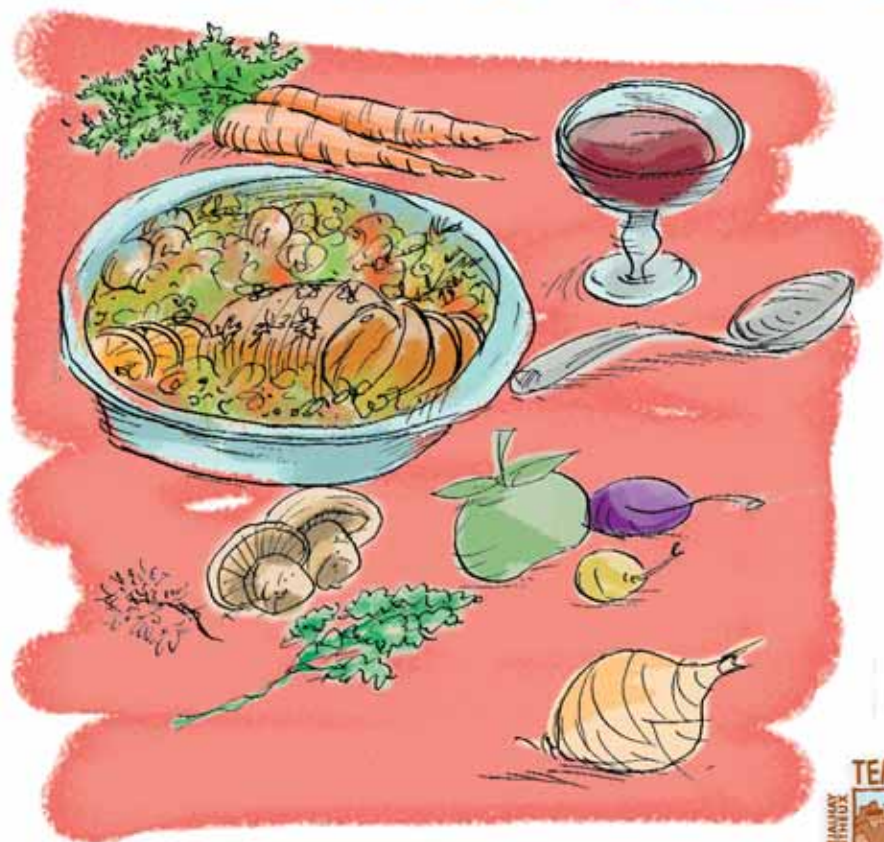


Terres de Hoëgne Terres de Saveurs



Nos recettes du Terroir

Cette action s'inscrit dans le cadre de l'initiative LEADER+ financée par la Région Wallonne, l'Union Européenne et les Communes de Jalhay et de Theux.



I N T R O D U C T I O N



- *En 2003, les communes de Jalhay et de Theux ont créé un partenariat pour constituer le **Groupe d'Action Locale "Terres de Hoëgne"**, prenant pour thème fédérateur "L'amélioration de la convivialité entre les habitants, ruraux et néo-ruraux". Une de ses lignes directrices est de mettre en valeur les produits locaux et les ressources gastronomiques de notre région.*
- *Ce livre de recettes est l'aboutissement de deux années d'activités autour des produits de bouche. En effet, via le projet "**Terres de Saveurs**", plusieurs cycles d'ateliers de cuisine ont été organisés sur les communes de Jalhay et de Theux.*
- *Les animateurs, des férus de terroir et de gastronomie ont transmis à des participants motivés quelques recettes oubliées via la préparation de bons petits plats.
Le tout dans une ambiance toujours familiale et conviviale, propre à la philosophie du GAL Terres de Hoëgne.
Chaque village ayant accueilli un cycle a eu l'occasion de mesurer l'amélioration des relations entre les habitants qui y ont participé.*
- *La seconde partie de ce carnet rassemble une série de recettes traditionnelles de notre région.*

Nous vous souhaitons une bonne lecture et une excellente dégustation.

SOMMAIRE

PARTIE I. RECETTES DES ATELIERS DE CUISINE

JUSLENVILLE - THEUX	11
<i>La surprise de Lucie</i>	13
<i>Le bouilli façon Grand-mère</i>	14
<i>Le gâteau de Verviers</i>	15
<i>La soupe aux orties</i>	16
<i>Le pain de Noël</i>	17
<i>La tarte à l'oignon</i>	18
<i>Le chou fleur farci façon Grand-mère</i>	19
<i>Les cougnons</i>	20
<i>Le matoufet de Theux</i>	21
<i>La matelote de Marcarchou</i>	22
<i>Les bouquettes aux raisins secs</i>	23
FERME DE FANCHEUMONT - THEUX	25
<i>La soupe à la salade</i>	26
<i>La blanquette de veau à la ménagère</i>	27
<i>La brésilienne de pommes</i>	28
<i>La soupe aux fèves</i>	29
<i>La pie au poulet et poireaux</i>	30
<i>La mousse au citron</i>	32
<i>Le gratin de chicons au saumon fumé</i>	33
<i>L'osso bucco de dinde</i>	34
<i>Le clafoutis</i>	35
BRETT'S - JALHAY	37
<i>Les chips de légumes</i>	39
<i>Le trio de soupes</i>	40
<i>Les purées de vieux légumes</i>	41
<i>Les feuilles de chou farcies</i>	42
<i>La soupe de céleri</i>	43
<i>Le pain au feu de bois</i>	44

Les côtelettes de coloquintes marinées	45
Le cake aux carottes	46
La soupe aux poireaux	47
Les scones au cheddar	48
La salade de betteraves	49
La salade de betteraves au céleri	49
Les sandwiches aux œufs, au thon-concombre et au cheddar	50
Le crumble de légumes	51
Les pommes dauphines	52
Les scones	53

Au "Coq en Pâte" - Solwaster 55

La crème d'orties	57
Le gratin de fromage "Bouquet des moines" et sa sauce ciboulette	58
Les cuisses de Lapin à la bière brune	59
Les pommes duchesses	61
Les pommes de terre farcies au jambon d'Ardennes	62
Les frites maison	62
Les crêpes ardennaises	63
Les poireaux à la paysanne	64
La salade liégeoise	65
La tranche de couque poêlée aux pommes	66
La mousseline de truite saumonée	67
Les filets de poulet à la Val Dieu	68
Les profiteroles au chocolat	69
La salade folle au chèvre chaud	71
Les véritables boulets à la liégeoise	72
La tarte aux pommes à l'ancienne	73

PARTIE 2.

RECETTES TRADITIONNELLES DU TERROIR

Nos Potages 77

La soupe au boudin noir	77
La soupe Tchanchès	78

Nos Plats	80
La salade de chou rouge	80
Le pâté d'Anixhe	81
Les tomates végétariennes	82
Le civet de marcassin	83
Les côtes peures	84
L'omelette aux pissenlits	85
Le lapin aux pruneaux à l'ancienne	86
La fricassée aux pommes et boudin noir	87
Les cailles farcies au ris de veau	88
Le chou rouge aux pommes	90
Les cailles à la liégeoise	91
Le flan d'écrevisses à la fleur de Franchimont	92
La potée au chou de Jalhay	93
Nos Desserts	94
Les galets	94
Le gâteau de riz	95
Le gâteau de mousseline	96
Le gâteau aux granulés de chocolat	97
Le pain d'épices	98
Les petits fours à la confiture	99
Les sablés	100
Les bouquêtes	101
La tarte au sucre	102
La pâte levée	102
La tarte à la crème	103
La tarte à la maquée	104
La tarte au riz	105
Les croustillons	106
Les gaufres au sucre	107
Les gaufres de sart	108
Le sirop de Liège	109
Lexique	110

Recettes des ATELIERS CUISINE



Les recettes reprises dans cette rubrique ont été collectées lors des ateliers de cuisine organisés dans le cadre du projet "Terres de Saveurs" du Gal Terres de Hoëgne.

Durant l'année 2005, plusieurs cycles ont eu lieu dans différents lieux d'accueil sur les communes de Jalhay et de Theux.

Dans une ambiance conviviale et familiale, des groupes d'une douzaine de personnes ont ainsi bénéficié des savoirs et savoir-faire de quelques fêrus de gastronomie locale.

JUSLENVILLE-THEUX



*Le cycle s'est déroulé au Cercle Catholique
"Saint Augustin" de Jusleville avec pour thème :*

"LE TERROIR CHAQUE JOUR DANS NOTRE ASSIETTE".

*Les apprentis cuistots étaient encadrés par Jeannine Jamar
de Theux et Damien Sacré de Jalhay, tous deux amateurs
de gastronomie locale.*

COORDONNÉES DE L'ÉTABLISSEMENT :

Salle du Cercle Catholique "Saint Augustin"
Jusleville,
4910 Theux.
Téléphone : 087/541507.

La surprise de Lucie⁽¹⁾

Ingrédients (12p)

- 3 kg de pommes de terre
- 6 œufs
- 1 kg d'oignons
- Noix de muscade
- 500 ml de crème fraîche
- Sel et poivre



La recette

- a) - Epluchez, découpez en rondelles et faites cuire les pommes de terre à l'eau.
- Faites cuire des œufs durs et découpez-les en rondelles.
- b) - **Pour préparer la sauce :**
- Poêlez des rondelles d'oignons dans du beurre.
- Salez et poivrez puis ajoutez de la crème et laissez épaissir.
- Enfin, ajoutez de la noix de muscade.
- c) - Présentez le tout dans un plat en alternant une couche de pommes de terre, une couche d'œufs durs, une couche de sauce.

Bouilli façon Grand-mère ⁽²⁾

Ingrédients (12p)

- 6 plates côtes et 1 kg de bouilli de bœuf
- 4 poireaux
- 1 kg de carottes
- 1 kg de pommes de terre
- 2 céleris verts
- 6 oignons
- Sirop
- Beurre
- Farine
- Sucre
- Sel et poivre



La recette

- Dans 1,5 l d'eau, faites un bouillon avec la viande en laissant cuire 1 heure environ.
- Retirez celle-ci et laissez refroidir.
- Ajoutez au bouillon les légumes coupés finement : poireaux, carottes, pommes de terre, céleri vert et oignons.
- Découpez la viande en morceaux.
- Dans une casserole, faites étuver 2 ou 3 oignons hachés finement (dans du beurre).
- Ajoutez les dés de viande, une tasse de bouillon puis salez et poivrez.
- Ajoutez une cuillère de sirop et un sucre.
- Laissez mijoter 1/2 heure à feu doux.
- Avant de servir, liez avec un peu de farine délayée dans une tasse d'eau.
- Disposez les légumes et la viande sur l'assiette.

Le gâteau de Verviers

Ingrédients (6 pers.)

- 250 gr de farine
- 1 pincée de sel
- 25 gr de levure et un peu de lait pour la délayer
- 2 œufs
- 125 gr de sucre perlé
- 125 gr de beurre



La recette

- Mélangez dans un plat la farine avec le sel, la levure délayée dans le lait tiède, les œufs et le beurre préalablement fondu et refroidi.
- Laissez lever pendant 20 minutes.
- Ajoutez le sucre perlé et versez la pâte dans une platine beurrée.
- Laissez à nouveau lever pendant 20 minutes.
- Faites cuire le tout au four, préchauffé à 200° ou sur 7 pendant 1/2 heure.

La soupe aux orties⁽³⁾

Ingrédients (12p)

- 2 kg de pommes de terre
- 80 sommets d'orties
- 200 gr de lard
- 1 berlingot de crème fraîche
- Sel et poivre
- 2 oignons



La recette

- a) - En vous protégeant les mains de vieux gants de peau, cueillez l'extrémité des orties, 10 à 15 cm. C'est la partie tendre et sans fil appelée sommet.
- Attention : les orties ne sont bonnes qu'au printemps, car plus tard, elles deviennent dures et montent en graines!
- Lavez les orties à l'eau tiède pour adoucir les piquants, égouttez et hachez grossièrement.
- b) - Dans une marmite, mettez la moitié de beurre ou faites fondre le lard coupé en petits dés ; dès que le corps gras est chaud, ajoutez un oignon, puis les orties et enfin l'autre oignon finement ciselé.
- c) - Cuisez le tout pendant quelques instants, en remuant à l'aide d'une cuillère en bois.
- Ajoutez les pommes de terre, mouillez, assaisonnez et portez à ébullition.
- Laissez cuire doucement à couvert, le temps de réduire les pommes de terre en purée.
- d) - La soupe se sert passée ou non, au choix avec une larme de crème.

Le pain de Noël

Ingrédients (12p, 2 moules) *La recette*

- 200 gr de farine
- 7 cl de lait
- 20 gr de levure
- 2 oeufs
- 80 gr de beurre
- 5 gr de sel
- 50 gr de fruits confits
- 50 gr de raisins secs
- un peu de rhum
- 20 gr d'amandes effilées
- 20 gr de noisettes écrasées
- 20 gr de sucre P4
- 10 gr de massepain
- 40 gr de sucre fondant



- a) - Réalisez une pâte avec la farine, le lait, la levure et les oeufs.
- Laissez reposer cette pâte pendant 15 minutes.
- b) - Ajoutez le beurre et le sel à la pâte et travaillez le tout afin d'obtenir une pâte lisse.
- Ajoutez les fruits confits et les raisins préalablement gonflés et macérés dans un peu de rhum.
- Ajoutez les amandes, les noisettes et le sucre P4.
- c) - Mélangez le tout, roulez la pâte. Disposez ensuite le morceau de massepain au milieu, dorez la moitié et refermez la pâte, comme pour les gosettes.
- d) - Dorez et laissez reposer environ 30 minutes, puis dorez à nouveau et placez au four préalablement chauffé à 180° pendant 30 à 35 minutes. (Suggestion : utilisez du papier sulfurisé pour éviter que la pâte ne soit brûlée en son dessous.)
- e) - Dès la sortie du four, à l'aide d'un pinceau, dorez le pain et saupoudrez avec du sucre impalpable.

La tarte à l'oignon

Ingrédients (12p)

- 200 gr de farine
- 125 gr de beurre
- 1/2 kg d'oignons
- 3 oeufs
- 1 berlingot de crème fraîche
- Sel



La recette

- Pour faire une pâte brisée : tamisez la farine sur la table; incorporez-y le beurre découpé en petits morceaux ; travaillez du bout des doigts la farine et le beurre. Ajoutez de l'eau petit à petit pour former le pâton.
- Laissez reposer 20 minutes au frigo.
- Pour la garniture : découpez les oignons en lamelles et faites blondir dans du beurre fondu. Laissez à petit feu jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents. Salez légèrement.
- Etendez la pâte et garnissez une platine graissée. Disposez les oignons dans le fond.
 - Délayez et battez 3 oeufs avec 3 cuillères à soupe de crème fraîche et un peu de sel. Versez ensuite l'appareil sur les oignons.
- Faites cuire au four à 200° pendant environ 20 minutes.

Chou fleur farci façon Grand-mère ⁽⁴⁾

Ingrédients (12p)

- 400 gr de hachis de porc
- 1 chou fleur
- Sauce béchamel (lait, beurre, farine)
- 1 œuf
- Crème fraîche
- Mie de pain
- Noix de muscade
- Sel et poivre



La recette

- a) - Séparez un beau chou-fleur en bouquets, lavez-le et faites cuire puis égouttez.
- Préparez la farce en mélangeant 400 gr de hachis de porc avec du sel, du poivre, de la noix de muscade, un œuf et de la mie de pain.
- b) - Beurrez une forme à gâteau à cheminée et remplissez-la en alternant une couche de chou-fleur, une couche de hachis et ainsi de suite. Terminez par une couche de chou-fleur.
- Fermez la forme au moyen du couvercle et faites cuire une 1/2 heure au bain-marie.
- c) - Réalisez une béchamel onctueuse, additionnée de noix de muscade et éventuellement de crème fraîche.
- d) - Lorsque le chou-fleur est cuit, après 30 minutes environ, démoulez-le dans le plat de service et recouvrez-le de sauce béchamel.

Les Cougnous

Ingrédients (12p, 2 moules) *La recette*

- Farine (quantité à apprécier selon l'état de la pâte)
- 4 dl de lait
- 100 gr de levure
- 4 oeufs
- 350 gr de beurre
- 150 gr de sucre perlé
- 200 gr de sucre fin
- 150 gr de raisins secs
- une pincée de sel



- a) - Battez 3 jaunes d'œufs, ajoutez-y le lait tiède puis délayez la levure.
- Versez la farine lorsque la pâte commence à durcir.
- Ajoutez le beurre ramolli, 1 pincée de sel et à nouveau de la farine jusqu'à ce que la pâte ait une bonne consistance.
- b) - Etalez la pâte sur une plaque, ajoutez-y le sucre perlé, le sucre fin et les raisins secs.
- Travaillez la pâte franchement afin de faire pénétrer le tout.
- Formez des petites boules et placez-les sur les plaques à pâtisserie.
- c) - Laissez lever 25 minutes puis badigeonnez-les d'un œuf battu.
- d) - Enfournez à 250° puis baissez de suite à 175°.
- Laissez cuire pendant 30 minutes.

Le matouflet de Theux

Ingrédients (12p)

- 8 tranches de lard fumé (entrelardé)
- 4 œufs entiers
- 4 dl de lait
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 noix de beurre
- Sel et poivre



La recette

- Faites rissoler dans du beurre le lard découpé en dés.
- Battez les œufs entiers avec la farine et le lait.
- Versez le mélange dans la poêle et tournez sans cesse jusqu'à épaississement.
- Servez sur du pain non beurré.

Matelote de Marcatchou

Ingrédients (12p)

- 2 kg de poissons d'eau douce (truite, carpe, brocheton)
- 40 petits oignons
- 1 kg 1/2 de pommes de terre grenaille
- 500 gr de champignons
- 2 bouquets garnis
- 2 bouteilles de vin rouge
- 10 cl de pékèt
- Sel et poivre
- Clou de girofle
- Farine
- Beurre



La recette

- a) - Grattez, évidez, étêtez et ôtez les nageoires des poissons. Il doit vous rester environ 2 kg de chair.
- Epluchez les petits oignons et brossez les champignons.
- b) - Coupez les poissons en morceaux et faites-les sauter au beurre.
- Retirez-les et remplacez-les par les oignons et les champignons.
- c) - Mouillez avec le vin rouge, salez et poivrez.
- Ajoutez le bouquet garni, le clou de girofle et replacez les morceaux de poissons dans la préparation.
- d) - Amenez à ébullition et laissez mijoter pendant 15 minutes.
- Liez la sauce avec de la farine délayée dans le Pékèt.
- e) - Epluchez des petites pommes de terre grenaille cuites à l'eau et servez.

Boûquêtes aux raisins secs

Ingrédients (12p)

- 500 gr de farine
- 500 gr de farine de sarrasin
- 50 gr de levure
- 250 gr de raisins de Corinthe
- 1,5 l d'eau tiède
- Beurre
- Un peu de rhum
- Un peu de muscade
- Sucre fin
- Sel



La recette

- a) - Délayez la levure dans un peu d'eau tiède.
- Mélangez les farines de froment et de sarrasin et ajoutez ensuite 1 pincée de sel et de muscade.
- Creusez un puit, versez la levure, le rhum, le reste d'eau tiède et mélangez jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de grumeaux.
- b) - Laissez lever la pâte environ 1 heure à température ambiante.
- c) - Mettez dans une poêle une cuillère à soupe de beurre fondu et déposez-y une louche de pâte.
- Parsemez de « Corinthes » et retournez la boûquette pour la saupoudrer de sucre.

FERME DE FRANCHEUMONT



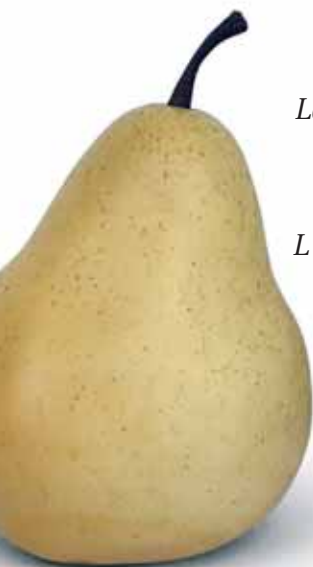
Présentation du cycle :

*"LES RECETTES DE LA FERME",
un thème qui a attiré agriculteurs et amateurs
de produits fermiers, sains et riches en goût.*

*Les époux Janssen entourés de Micheline Bodart de Theux
(notre mamy terroir) ont transmis toute leur passion
et leur savoir faire aux apprentis cuistots.
L'ambiance y était comme toujours familiale et conviviale.*

COORDONNÉES DE L'ÉTABLISSEMENT :

*Ferme Pédagogique de Francheumont,
Jacques et Sylvie Janssen,
Hestroumont 674,
4910 La Reid,
Téléphone : 087/376625*



soupe à la salade

Ingrédients (6p)

- 1 salade
- 3 oignons
- 1 bouquet de persil
- 1 boîte de petits pois
- 1 cube de bouillon de viande
- 1,5 l d'eau
- matière grasse
- sel, poivre



La recette

- a) - Nettoyez les légumes et émincez les oignons.
- b) - Faites revenir les oignons dans la matière grasse et ajoutez la salade puis le persil.
- c) - Couvrez de 1,5 l d'eau puis ajoutez le cube.
- Laissez mijoter environ 30 minutes.
- d) - Passez au mixer et ajoutez les petits pois. Terminez en salant et poivrant selon vos goûts.

Blanquette de veau à la ménagère

Ingrédients (4p)

- 600 à 800 gr de blanquette de veau
- 250 gr de champignons,
- 24 petits oignons,
- persil haché
- maïzena express (sauce brune),
- matière grasse.
- thym,
- 2 ou 3 clous de girofle,
- sel, poivre,



La recette

- Nettoyez les légumes et émincez les champignons.
- Rissolez les morceaux de blanquette dans la matière grasse puis faites prendre couleur. Ajoutez un peu d'eau et les épices. Salez et poivrez.
- Couvrez et laissez cuire environ 1h30.
- Pendant ce temps, faites revenir les champignons et les petits oignons dans la matière grasse.
- Quand la viande est cuite, liez avec du maïzena puis ajoutez les oignons et les champignons. Rectifiez l'assaisonnement. Enfin, parsemez de persil haché. A servir bien chaud.

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Ingrédients :

- pommes de terre,
- une scarole,
- un peu de crème.

Recette :

Lavez et faites cuire les pommes de terre.

Détachez les feuilles de la scarole, lavez-les, détaillez-les en morceaux et faites cuire pendant 15 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Egouttez, passez sous l'eau froide et pressez pour en extraire l'eau.

Réchauffez et ajoutez un peu de crème.

Brésilienne de pommes

Ingrédients (4p)

- 4 pommes
- 200 gr de beurre ramolli
- 200 gr de sucre fin
- 200 gr de farine
- Cannelle



La recette

- a) - Epluchez et détaillez les pommes en tranches. Déposez-les dans le fond de la platine, sucez-les légèrement et ajoutez de la cannelle selon vos goûts.
- b) - Pétrissez le beurre, la farine et le sucre pour obtenir des grumeaux.
- Etalez la pâte ainsi obtenue sur les pommes.
- c) - Faites cuire 1/2 h au four préchauffé à 200°.

SUGGESTIONS

- Les pommes peuvent être remplacées par des fruits de saison : myrtilles, groseilles rouges,...
- Ce plat peut être servi avec de la crème fraîche ou de la glace vanille...

Soupe aux fèves

Ingrédients (4p)

- 1/4 kg de fèves fraîches
- 2 pommes de terre
- 2 ou 3 poireaux
- 2 branches de céleri vert
- 150 gr de céleri rave
- 1,5 l d'eau
- 1 oignon
- 1 brin de sarriette
- Poivre, sel



La recette

- a) - Lavez et coupez les légumes (poireaux, céleri vert) et détaillez les pommes de terre et le céleri rave en petits dés.
- Hachez finement les oignons.
- Pelez les fèves (enlevez la peau blanche).
- b) - Rissolez les légumes, ajoutez les fèves et la sarriette.
- c) - Ajoutez 1,5 l d'eau, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 10 à 15 minutes.
- Retirez la sarriette avant de servir.

Pie au poulet et poireaux

Ingrédients (4p)

- 150 gr de pâte brisée ou feuilletée
- Environ 350 gr de restes de poulet
- 1 botte de poireaux
- 1 à 2 tasses de bouillon
- 2 à 3 tranches de jambon coupées en petits morceaux
- 10 à 15 cl de crème fraîche
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café de sucre (selon vos goûts)



La recette

- Dans le bouillon, faites cuire 15 à 20 minutes les poireaux coupés en tronçons de 2 cm.
- Préparez les morceaux de poulet en enlevant la peau et les os.
- Dans le plat, disposez le poulet, les poireaux et saupoudrez éventuellement de sucre, puis couvrez du jambon.
- Couvrez de pâte, dorez puis tracez au couteau en son centre une croix afin d'aérer le contenu.
- Laissez cuire environ 1 heure à 190°, jusqu'à ce que la pâte soit cuite et bien dorée.
- Avant de servir, versez la crème (préalablement chauffée) dans le trou.

suggestion page suivante

Pie au poulet et poireaux

(suite)

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Ingrédients :

- 750 gr de petites pommes de terre
- 30 gr de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de poivre concassé
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 cuillère à soupe de romarin frais et finement ciselé

Recette :

- Lavez les pommes de terre, coupez-les en deux et laissez-les cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur jusqu'à ce qu'elles soient tout juste tendres. Egouttez-les et laissez-les légèrement refroidir.
- Chauffez le beurre et l'huile dans une grande sauteuse. Lorsque la graisse frémit, ajoutez les pommes de terre et assaisonnez-les avec la moitié du poivre. Faites-les revenir à feu moyen pendant 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Mélangez bien durant la cuisson et incorporez l'ail et le romarin. Poursuivez la cuisson pendant 1 minute environ afin d'enrober les pommes de terre. Enfin, ajoutez le poivre restant en mélangeant bien.

Mousse au citron

Ingrédients (6p)

- 3 "Petits Suisses"
- 3 oeufs
- 1 citron non traité
- 100 gr de sucre en poudre



La recette

- a) - Râpez le zeste du citron et prélevez le jus.
- b) - Battez les jaunes d'oeufs avec le sucre puis ajoutez les "Petits Suisses" et le jus de citron.
- c) - Incorporez le zeste et les blancs d'oeufs battus en neige.
- d) - Mettez au frigo et servez très frais.

REMARQUE

Ce dessert doit être préparé le jour même.

Gratin de chicons au saumon fumé

Ingrédients (4p)

- 4 chicons (environ 400 gr)
- 200 gr de saumon fumé
- 25 gr de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 10 cl de lait
- 50 gr de gruyère râpé
- Sel, poivre



La recette

- Nettoyez les chicons et émincez-les finement. Ensuite, faites-les cuire 5 minutes dans l'eau bouillante. Egouttez-les puis réservez-les.
- Emincez le saumon en fines lamelles.
- Faites un roux, ajoutez les chicons et le saumon. Mélangez, salez et poivrez.
- Répartissez la préparation dans 4 ramequins et parsemez de gruyère râpé.
- Gratinez le tout.

Ossobucco de dinde

Ingrédients (6p)

- 6 rouelles de dinde
- huile d'olive
- 1 oignon
- 1 carotte
- 1 branche de céleri
- 3 éclats d'ail
- 1 verre de vin blanc sec,
- 1 bocal de sauce tomate
- 300 gr de tagliatelles
- 100 gr de parmesan ou de pecorino
- sel, poivre



La recette

- a) - Faites dorer les rouelles de dinde dans l'huile.
- Epluchez l'oignon, la carotte et l'ail puis émincez-les, ainsi que le céleri.
- Ajoutez tous les légumes à la viande ; salez et poivrez.
- b) - Versez sur le tout le bocal de sauce tomate ainsi que le verre de vin blanc. Laissez réduire un peu puis arrosez le tout avec une louche d'eau bouillante.
- c) - Laissez cuire à feu doux pendant environ 45 minutes.
- Faites cuire les pâtes et égouttez-les.
- Servez très chaud et saupoudrez de fromage râpé.

Clafoutis au raisin

Ingrédients (6p)

- 750 gr de raisins (ou de cerises noires dénoyautées)
- 4 oeufs
- 4 cuillères à soupe de farine
- 6 cuillères à soupe de sucre
- 5 cl de lait
- 85 gr de beurre
- 1 cuillère à soupe de rhum (selon vos goûts)
- 1 pincée de sel



La recette

- a) - Battez légèrement les oeufs puis, toujours en battant pour éviter les grumeaux, ajoutez peu à peu la farine.
- Incorporez 4 cuillères à soupe de sucre, le beurre ramolli et le sel.
- b) - Faites tiédir le lait et versez-le petit à petit sur le mélange, en remuant continuellement. Eventuellement, ajoutez un peu de rhum.
- Beurrez un moule bas ou un plat à gratin, garnissez avec les raisins et versez la pâte par-dessus.
- c) - Placez au centre du four, préchauffé à 220°, et laissez cuire pendant 25 à 30 minutes.
- Servez tiède après avoir saupoudré avec le reste de sucre.

REMARQUE

- Cette préparation doit avoir l'apparence d'une pâte à crêpes, toutefois légèrement plus épaisse.
- La recette classique prévoit des cerises noires, mais on peut aussi le confectionner avec des poires juteuses (en automne par exemple).

BRETT'S



PRÉSENTATION DU CYCLE :

Marianne et Richard, les propriétaires des Chambres d'hôtes "Chez Brett's" ont partagé leurs expériences culinaires avec une vingtaine d'élèves motivés.

"LES VIEUX LÉGUMES À LA MODE ANGLO-JALHAYTOISE"

*étaient à l'ordre du jour de ce cycle autant original
que traditionnel.*

Un air de fête flottait dans l'air.



COORDONNÉES DE L'ÉTABLISSEMENT :

Bretts

Chambres d'hôtes et table d'hôtes
Herbiester 68 - 4845 Jalhay
Téléphone : 087/377668

Chips de légumes

Ingrédients (6 pers.)

- 2 betteraves
- 2 panais
- 4 carottes
- 2 topinambours
- 1 céleri ravz
- 5 pommes de terre

La recette

- Epluchez les légumes soigneusement.
- Râpez ensuite les légumes à la mandoline.
- Lavez, essorez et essuyez.
- Faites frire ensuite à 150° et assaisonnez.
- Servez en apéritif.



Trio de soupes

Ingrédients (6 pers.)

- 4 betteraves
- 2 oignons
- 1 céleri rave
- 4 carottes
- 1 rutabaga
- Anis étoilé
- Crème fraîche (1 berlingot)
- Thym



La recette

- a) - Lavez et épluchez les légumes (faites précuire les betteraves pour les éplucher)
- Pour la 1ère soupe, faites revenir doucement dans la casserole les betteraves, les oignons et le céleri rave. Couvrez d'eau et laissez cuire 30 minutes à la marmite à pression puis mixez.
- b) - Pour la 2ème soupe, faites revenir doucement dans la casserole les carottes, les oignons, le céleri rave et le thym. Couvrez d'eau et laissez cuire 30 minutes à la marmite à pression et mixez.
- c) - Pour la 3ème soupe, faites revenir doucement dans la casserole le rutabaga, les oignons, le céleri rave et l'anis étoilé. Couvrez d'eau, laissez cuire 30 minutes à la marmite à pression et mixez.
- d) - Assaisonnez et servez en trio avec une spirale de bonne crème fraîche.

Les purées de vieux légumes

Ingrédients (6 pers.)

- 4 topinambours
- 4 carottes
- Miel
- Coriandre
- 1 rutabaga
- 2 oignons
- Crème fraîche



La recette

- a)
- Pour la 1ère purée, faites précuire les topinambours pour les éplucher.
 - Cuisez-les à l'eau et réduisez-les en purée.
 - Assaisonnez et ajoutez de la crème fraîche.
 - Epluchez et coupez les carottes en petits dés.
 - Braisez les carottes au miel et rissolez la coriandre.
 - Pilez le tout et garnissez la purée de topinambours.
- b)
- Pour la 2ème purée, épluchez et laissez cuire le rutabaga coupé en cubes à la marmite à pression (environ 10 minutes), puis réduisez en purée et assaisonnez.
 - Faites frire des petits dés d'oignons à la poêle pour garnir la purée de rutabaga.

Les feuilles de chou farcies

Ingrédients (2p)

- 1 chou vert
- 300 gr de Korn haché
- 2 oeufs
- 1 oignons
- 2 tomates fraîches
- Une boîte de concentré de tomates
- Crème fraîche
- Citron
- Chapelure
- Herbes de Provence
- Epices



La recette

- a) - Faites blanchir le chou et enlevez les feuilles au fur et à mesure.
- b) - Préparez la farce en mélangeant le Korn haché, les oeufs, les oignons rôtis, la chapelure, les herbes et les épices.
- c) - Farcissez les feuilles, roulez-les et disposez-les dans un plat à gratin.
- Faites réduire les tomates fraîches à feu doux et ajoutez une boîte de concentré, assaisonnez et versez sur les feuilles de chou.
- d) - Laissez cuire 60 minutes au four à 180°.
- Servez avec de la crème fraîche citronnée.

La soupe de céleri et ses croûtons

Ingrédients (6 p)

- 2 oignons
- 4 branches de céleri
- 2 panais
- 1 rutabaga
- Eau
- Stilton (fromage bleu)
- 1 tranche de pain
- Assaisonnements : sel, poivre, sel de céleri



La recette

- Coupez les légumes en petits morceaux.
- Faites-les revenir dans la casserole avec un peu d'huile puis ajoutez l'eau.
- Laissez mijoter et épicez à souhait.
- Coupez le pain en petits carrés; faites-les revenir dans une poêle.
- Passez la soupe et servez parsemé de croûtons.

Le pain au feu de bois

Ingrédients

- 4,5 kg de farine
- 3 cuillères à soupe de sel
- 75 gr de levure
- 3 l d'eau
- 6 cuillères à soupe d'huile
- Noix ou oignons ou raisins secs



La recette

- a) - Mélangez les ingrédients avant de pétrir la pâte.
- Faites lever 1 heure 1/2 à 40° avant de pétrir une seconde fois.
- b) - Mettez en forme et faites lever 30 minutes. Faites cuire 40 minutes au feu de bois.

Côtelettes de coloquintes marinées

(plat végétarien)

Ingrédients

- 1 coloquinte (potiron, potimarron)
- 1 flacon de sauce soja,
- 1 sachet de graines de sésame
- Huile de sésame
- Ketchup
- Épices au choix
- Poivre



La recette

- a) - Faites une marinade avec la sauce soja, le ketchup, les épices et l'huile de sésame.
- Faites mariner les côtelettes (tranches) de coloquinte durant environ 1 heure.
- b) - Sortez les côtelettes et saupoudrez-les de graines de sésame. Rissolez à la poêle ou au barbecue.

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

1) Les cubes de salsifis

Ingrédients : - Salsifis,
- Crème.
- Curry,

Recette :

Faites cuire les cubes de salsifis à la crème lentement, assaisonnez de poudre de curry rissolée en fin de cuisson.

2) Le curry de pommes de terre et poireaux au yaourt et à la noix de coco

Ingrédients : - Rondelles de blancs de poireaux
- Cubes de pommes de terre,
- Yaourt nature,
- Lait de coco,
- Curcuma frais,
- Assaisonnement.

Recette :

Faites cuire les rondelles de blancs de poireaux et cubes de pommes de terre à l'eau. Egouttez et mélangez avec le yaourt, le lait de coco, le curcuma et assaisonnez.

Le cake aux carottes

Ingrédients

- 450 gr de beurre
- 450 gr de sucre
- 350 gr de farine tamisée
- Levure en poudre
- 8 oeufs
- 700 gr de carottes
- 1/2 l de yaourt tamisé type Ricotta
- Le zeste d'une orange,
- 40 ml de jus citron
- 100 gr d'amandes en poudre
- Un concassé de noix
- 20 ml de miel
- Sucre impalpable



La recette

- a) - Tamisez le yaourt.
- Râpez finement les carottes.
- Huilez et farinez les moules.
- Mélangez le beurre en pommade, le sucre, les jaunes d'œufs, le zeste d'orange, 30 ml de citron, la farine, la levure, la poudre d'amandes et les noix concassées.
- Battez les blancs d'œufs en neige, ajoutez-les au mélange, ajoutez enfin les carottes râpées.
- Placez le mélange dans le moule.
- b) - Faites cuire à 180° pendant 1 heure 1/2.
- c) - Laissez refroidir et démoulez.
- d) - Préparez un glaçage en mélangeant le yaourt, la ricotta, le miel, les 10 ml de citron et le sucre impalpable selon vos goûts; décorez avec quelques noix.

La soupe de poireaux

Ingrédients

- 4 poireaux
- 6 pommes de terre,
- De la sauge.
- Sel et poivre.

La recette

- a) - Nettoyez et épluchez les légumes.
- Coupez-les en morceaux et faites-les revenir dans un peu d'huile. Ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les légumes.
- b) - Mixez une fois la cuisson terminée et épicez.



Les scones au cheddar

Ingrédients

- 450 gr de farine
- Levure en poudre
- 100 gr de beurre en dés
- 200 gr de cheddar râpé
- 300 ml de lait
- Ciboulette

La recette

- a) - Faites un appareil avec la farine, le lait et la levure en poudre.
- Incorporez-y le beurre en dés, le cheddar râpé et la ciboulette hachée
- b) - Faites des petites formes et enfournez-les 30 minutes au four à 180°.



salade de betteraves

Ingrédients

- 4 betteraves
- 2 pommes
- 2 poires
- Vinaigrette à base de vinaigre, huile aromatique, sel, poivre et herbes de Provence



La recette

- Epluchez et coupez les fruits et les légumes en morceaux de manière appétissante.
- Ajoutez la vinaigrette.

salade de betteraves au céleri

- 4 betteraves,
- 1 céleri rave,
- 1 citron,
- 1 berlingot de crème.

La recette

- Epluchez et coupez les légumes en morceaux
 - Faites une sauce avec la crème, un zeste de citron et l'assaisonnement souhaité.
- Répartissez les légumes de manière originale dans l'assiette et couvrez de sauce.

sandwiches

La recette

aux oeufs et au cresson

- 2 oeufs durs,
- 2 cuillères à café de mayonnaise maison à la moutarde,
- Du cresson,
- 2 tranches de pain de mie.

Cheddar et pickles

- 2 tranches de Cheddar,
- Du pickles,
- 2 tranches de pain de mie.

thon et concombre

- 1 boîte de thon,
- 1 concombre coupé fin,
- 1 cuillère à café de mayonnaise maison,
- 2 tranches de pain de mie.



Crumbles aux légumes

Ingrédients (12p)

- 2 tomates fraîches
- 2 oignons coupés fins
- 2 courgettes
- 2 échalotes
- 2 aubergines
- 2 oignons rouges
- 1 kg de pleurotes
- Pâte à crumble (125 gr de farine, 125 gr de beurre, 50 gr de parmesan râpé, sel, poivre,)



La recette

- Nettoyez et coupez les légumes en cubes.
- Faites revenir les légumes en morceaux.
- Mélangez la farine, le beurre ramolli, le sel, le poivre et le parmesan râpé.
- Mélangez le tout et passez au four 15 minutes.

Pommes dauphines au céleri, au rutabaga ou aux poireaux

Ingrédients

- 500 gr de pommes de terre
- Céleri (2 branches) ou rutabaga (1) ou poireaux (2),
- 60 gr de beurre
- 125 gr de farine
- 1/2 l d'eau
- 4 oeufs
- Sel, poivre et muscade

La recette

- a) - Faites cuire les pommes de terre épluchées et réduisez-les en purée.
- Incorporez-y au choix le céleri, le rutabaga ou les poireaux, en purée également.
- Ajoutez-y le beurre, la farine, l'eau et les œufs, puis faites des formes à la douille.
- b) - Passez finalement au four.



Scones

Ingrédients

- 450 gr de farine
- Levure en poudre
- 100 gr de beurre en dés
- 450 ml de lait
- Raisins secs
- 250 gr de sucre

La recette

- a)
- Faites un appareil avec la farine, le lait, le sucre et la levure en poudre.
 - Incorporez-y le beurre en dés et les raisins secs.
 - Faites des petites formes et enfournez 30 minutes au four à 180°.



LE COQ EN PÂTE



PRÉSENTATION DU CYCLE :

« *LES PETITS MENUS DU TERROIR* »,
un thème alléchant et rondement mené
par Monique Maron, la propriétaire du "Coq en Pâte"
et Marie-Jeanne Zondermann.

*En utilisant nos plus traditionnels produits locaux,
elles ont convaincu toute l'équipe à leur utilisation quotidienne ;
le tout, dans une ambiance chaleureuse et conviviale.*



COORDONNÉES DE L'ÉTABLISSEMENT :

« *Au Coq en Pâte* »,
*Chambres et table d'hôtes,
Solwaster 50 - 4845 Jalhay
Téléphone : 087/474410.*

Crème d'orties

Ingrédients (8p)

- 1 grosse pomme de terre
- 4 oignons
- 4 blancs de poireaux
- Feuilles de jeunes orties à volonté
- 40 gr de beurre
- 2 cubes de bouillon de poule dégraissé
- 1 berlingot de crème fraîche
- Sel, poivre, thym



La recette

- a) - Epluchez et découpez les pommes de terre et les oignons.
- Lavez et débitez les blancs de poireaux en tronçons de 0,5 cm.
- b) - Faites revenir les oignons et les poireaux dans le beurre.
- Ajoutez les dés de pommes de terre et couvrez d'eau.
- Salez, poivrez et ajoutez une branche de thym et les cubes de bouillon.
- c) - Faites cuire environ 45 minutes.
- A mi-cuisson, ajoutez les orties.
- Mixez le tout et ajoutez la crème fraîche avant de servir.

- N'utilisez que les feuilles des jeunes orties et n'hésitez pas à les laver plusieurs fois.
- Présentez éventuellement des croûtons frits.

Gratin de fromage «Bouquet des moines», petite sauce à la ciboulette

Ingrédients (4p)

- 2 tomates
- 4 tranches d' 1,5 cm de «Bouquet des moines»
- 20 cl de crème fraîche
- Sel, poivre, ciboulette fraîche ou surgelée
- Herbes de Provence, huile d'olive
- Variante : 2 tranches de jambon d'Ardennes



La recette

- a) - Badigeonnez 4 demi-tomates d'huile d'olive mélangée au sel, poivre et herbes de Provence.
- Placez-les dans des cassolettes individuelles et précuisez-les au four pendant 15 minutes à 200°.
- b) - Faites un mélange avec la crème fraîche, le sel, le poivre et la ciboulette hachée.
- Ajoutez ce mélange autour des tomates précuites.
- Placez sur la tomate 1/2 tranche de jambon d'Ardennes (facultatif)
- Placez sur le jambon le tronçon de fromage.
- c) - Faites gratiner 10 minutes à four chaud.

Cuisses de lapin à la bière brune de Val Dieu et aux spéculoos

Ingrédients (12p)

- 4 cuisses de lapin fraîches ou surgelées
- 5 échalotes
- 2 bouteilles de bière brune de Val Dieu
- 100 gr de lardons fumés
- 250 gr de champignons frais
- 6 spéculoos
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de thym
- 1 cube de bouillon de poule
- 3 branches de persil
- Huile d'olive, sel, poivre



La recette

- a) - Hachez les échalotes et découpez les champignons en lamelles.
- Faites tremper les spéculoos dans 2 dl de bière brune et écrasez-les ensuite dans la bière.
- Hachez finement le persil.
- Placez au four 20 minutes puis 1 h sur le feu.
- b) - Faites rissoler les lardons dans une poêle à revêtement anti-adhésif.
- Retirez les lardons de la poêle en y laissant le jus de cuisson et réservez-les.
- c) - Faites cuire les champignons pendant 3 minutes dans le jus de cuisson des lardons puis réservez-les.
- Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la même poêle et saisissez-y les cuisses de lapin pendant environ 6 minutes de chaque côté.

...

Cuisses de lapin à la bière brune de Val Dieu et aux spéculoos (suite)

- d) - Dans une grande cocotte, faites revenir les échalotes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'elles soient blondes.
- e) - Ajoutez-y les cuisses de lapin, le mélange à base de spéculoos, 3 dl de bière brune, le cube de bouillon, le thym et le laurier.
 - Laissez mijoter à couvert pendant 1 heure à feu doux.
- f) - Salez, poivrez et ajoutez, si nécessaire, le reste de la bière.
 - Retirez la feuille de laurier et le thym.
- g) - Intégrez les lardons et les champignons à la préparation.
 - Liez si nécessaire avec un peu de maïzena instantané pour sauces.
 - Rectifiez l'assaisonnement.

Pour accompagner vos viandes...

1. POMMES DUCHESSES MAISON

Ingrédients (4p) :

- 1 kg de pommes de terre
- 100 gr de beurre
- 3 jaunes d'œufs
- Sel, poivre, muscade

Recette :

- Epluchez, découpez en gros quartiers et lavez les pommes de terre.
- Couvrez-les d'eau froide puis salez.
- Faites cuire puis égouttez et séchez sur le fourneau.
- Passez au passe-vite ou écrasez comme pour une purée.
- Incorporez au fouet les jaunes d'œufs, le beurre, les épices.
- Dressez à la poche cannulée des petits tas de purée sur une plaque très légèrement huilée.
- Laissez refroidir et reposer.
- Au moment de la cuisson, passez à la friteuse chaude avant de servir.

Pour accompagner vos viandes...

2. POMMES DE TERRE FARCIES AU JAMBON D'ARDENNES

- Ingrédients :**
- 4 grosses pommes de terre "bintjes"
 - 2 échalotes ou 1 gros oignon
 - 50 gr de beurre ou de margarine
 - 3 tranches de jambon d'Ardennes
 - Persil haché
 - Sel, poivre, ail haché (facultatif)

Recette :

- Lavez les pommes de terre entières avec leur peau; faites-les cuire dans de l'eau salée; égouttez et laissez refroidir.
- Hachez les échalotes ou l'oignon et coupez-les en petits cubes.
- Hachez le persil et l'ail éventuel.
- Faites revenir dans la matière grasse les échalotes ou l'oignon puis réservez.
- Débitez le jambon d'Ardennes en très fines lamelles.
- Coupez les pommes de terre en deux, puis évidiez-les à 1/2 cm du bord.
- Incorporez à l'intérieur de la pomme de terre évidée le mélange pommes de terre, jambon, échalotes ou oignon, sel, poivre, persil haché et beurre.
- Faites gratiner à four chaud avec éventuellement un peu de fromage râpé.

Remarque :

Un filet de crème peut être ajouté à la préparation afin d'être plus onctueuse....

3. FRITES MAISON

Remarques :

Tout le monde sait faire des frites (spécialité belge !) mais l'important est quand même d'utiliser une bonne graisse (ex: blanc de bœuf, huile pour friteuses) et de bien sécher les pommes de terre.

Il est important de régulièrement changer la base de friteuse ou de filtrer la graisse.

Les frites doivent se passer une première fois à la friteuse à maximum 150° et, au moment du service, à 190°.

N'oubliez pas de bien les égoutter et placez-les sur un papier absorbant dans le plat de service.

Crêpes ardennaises

Ingrédients (8p)

- 1 l de lait entier
- 10 oeufs
- 1 pincée de sel
- 500 gr de farine tamisée
- 200 gr de beurre fondu
- 50 gr de beurre ou de margarine
- 50 gr de farine
- Du lait, du sel, du poivre, de la muscade
- 100 gr de fromage râpé
- 150 gr de dés de jambon
- 200 gr de champignons
- 200 gr de crème fraîche



La recette

- a) - Préparez la pâte à crêpes en creusant une fontaine dans la farine et le sel puis incorporez les œufs, le beurre fondu et ensuite le lait.
- b) - Faites cuire les crêpes (prévoir 1 crêpe par personne).
- c) - Réalisez la sauce béchamel et incorporez-y le fromage râpé et les dés de jambon.
- d) - Dans une casserole, faites cuire les champignons, salez, poivrez, et épaissez avec de la farine ou du maïzena. Ajoutez ensuite la crème fraîche.
- e) - Tartinez les crêpes avec la béchamel ; roulez-les et coupez-les en deux.
- Enfarinez les morceaux de crêpes et rissolez-les à la poêle.
- Disposez les crêpes sur assiettes et versez-y la sauce aux champignons par-dessus.

Poireaux à la paysanne

Ingrédients (5p)

- 1 botte de poireaux (au moins 8 blancs)
- 400 gr de lard fumé ou salé
- 50 gr de beurre
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboises (ou vinaigre de vin)
- 700 gr de pommes de terre
- 2 dl de crème fraîche
- Persil haché
- Sel, poivre



La recette

- Coupez les pommes de terre en gros dés et les poireaux en tronçons de 2 à 3 cm.
- Faites-les cuire dans l'eau salée, séparément de préférence.
- Faites rissoler dans le beurre le lard taillé en petits lardons.
- Déglacez avec le vinaigre de framboises.
- Ajoutez les pommes de terre ainsi que les poireaux soigneusement égouttés et la crème fraîche.
- Salez légèrement, poivrez, mélangez le tout puis vérifiez l'assaisonnement.
- Dressez dans un plat de service et garnissez de persil haché.

REMARQUE

Ce plat est à lui seul un repas complet. On peut cependant le servir avec une côte ou une tranche de porc rôtie ou grillée. Une grosse tranche de jambon poêlée est aussi délicieuse.

salade liégeoise

Ingrédients (4p)

- 3 ou 4 échalotes
- 1 kg de pommes de terre grenaille
- 1 kg de haricots frais ou surgelés
- 3 cuillères à soupe de vinaigre
- 75 cl de crème fraîche
- 400 gr de lardons fumés
- Sel, poivre



La recette

- a) - Epluchez les pommes de terre, lavez-les et cuisez-les à l'eau salée pendant environ 20 minutes.
- Nettoyez les haricots, lavez-les et cuisez-les aussi 20 minutes.
- b) - Pendant ce temps, faites suer dans une poêle les échalotes coupées en fines lamelles avec une noix de beurre. Retirez-les et dorez les lardons dans la poêle.
- Ajoutez le vinaigre sur le tout et remuez pendant 1 à 2 minutes.
- Ajoutez la crème fraîche, salez, poivrez et attendez que celle-ci s'épaississe tout en continuant à remuer.
- c) - Lorsque les haricots et les pommes de terre sont cuits, mettez-les dans un grand plat et versez la sauce avec les lardons dessus. Mélangez le tout et servez.

Tranche de couque poêlée aux pommes caramélisées, glace à la cannelle maison

Ingrédients (4p)

- 4 pommes
- 4 tranches de couque au sucre
- Miel d'acacia ou autre
- 50 gr de beurre
- Cannelle en poudre
- 3 jaunes d'œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 100 gr de sucre fin
- 1 tasse de lait entier
- 20 cl de crème fraîche à battre



La recette

- a) - Pour la glace : battez les jaunes d'œufs avec le sucre et le sucre vanillé et ajoutez-y la cannelle en poudre.
- Battez à part la crème fraîche.
- Ajoutez le lait froid au 1er mélange puis la crème fraîche battue.
- b) - Placez le tout en sorbetière et faites tourner 1 heure.
- Pour l'accompagnement : pelez et découpez les pommes en lamelles.
- Etuvez-les dans le beurre, le sucre, la cannelle et le miel.
- c) - Poêlez les tranches de couque dans du beurre.
- Garnissez les assiettes avec la tranche de couque, les pommes autour et la boule de glace par-dessus.

Mousseline de truite saumonée, sauce cressonnière

Ingrédients (6p)

- 300 gr de truite saumonée (sans peau ni arêtes)
- 2 tomates bien fermes découpées en dés
- 1 cuillère à soupe de coulis de tomates
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 1/2 botte de cresson
- 100 gr de crème fraîche
- Sel, poivre



La recette

- a) - Mettez le poisson cru dans un bol avec les œufs entiers, le sel, le poivre, le coulis de tomates et mixez pour obtenir une purée puis ajoutez la crème fraîche.
- Beurrez des petits moules ou ramequins et répartissez le mélange; faites cuire à four moyen (180°) au bain-marie pendant 20 minutes.
- Pendant ce temps, nettoyez le cresson, faites-le blanchir à l'eau bouillante salée puis mixez-le en purée.
- b) - Mettez la crème fraîche dans un poêlon et ajoutez la purée de cresson; faites chauffer, salez et poivrez.
- c) - Vérifiez la cuisson à l'aide de la pointe d'un petit couteau plantée au milieu du ramequin, (le couteau doit ressortir sec), ensuite démoulez-les sur les assiettes, nappez de sauce cressonnière et décorez de dés de tomates et d'une feuille de cresson. Servez chaud avec une tranche de pain grillé et une rosace de citron crantée en garniture.

VARIANTE

- Cette recette est excellente avec des écrevisses de Theux

Filets de poulet à la bière de Val Dieu

Ingrédients (4p)

- 4 filets de poulet de 150 gr
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 2 tomates
- 1 bouteille de bière blonde de Val Dieu
- 100 gr de lard maigre non salé
- 250 gr de petits champignons
- 200 gr de petits oignons
- 2 cuillères à soupe de sucre semoule
- De la margarine
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre



La recette

- a) - Dorez les filets de poulet quelques instants à feu vif dans une poêle avec de la margarine; placez-les ensuite dans une grande casserole. Réservez le jus de cuisson.
- b) - Coupez la carotte, l'oignon et le céleri en petits dés et faites-les revenir dans la poêle où les filets de poulet ont cuit.
- Coupez entre-temps les tomates en quartiers et ajoutez-les à la viande avec l'ail pressé et les légumes braisés.
- c) - Couvrez avec la bière et laissez mijoter 15 minutes.
- d) - Retirez les filets de poulet de la casserole et gardez-les au chaud.
- Laissez réduire la sauce à feu doux.
- e) - Préparez la garniture en coupant le lard en dés et faites-les cuire avec les champignons nettoyés.
- Faites revenir les petits oignons grelots dans la margarine et le sucre semoule.
- f) - Laissez évaporer l'eau des oignons jusqu'à ce qu'ils soient joliment glacés.
- Passez la sauce réduite au tamis et vérifiez l'assaisonnement.
- g) - Disposez les filets de poulet sur assiettes et nappez de sauce.

REMARQUE

Complétez la garniture des assiettes avec les champignons, les oignons et les lardons.

Profiteroles au chocolat chaud

Ingrédients (8p)

- 1,5 dl d'eau
- 1,5 dl de lait
- 80 gr de beurre
- 4 œufs entiers
- 150 gr de farine
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de sucre fin



La recette

- Mettez à cuire l'eau, le lait, le sucre, le sel et le beurre.
- Quand l'eau bout, ajoutez-y la farine tamisée en tournant énergiquement à l'aide d'un fouet.
- Remettez la détrempe sur le feu et desséchez-la quelques secondes jusqu'à ce qu'elle n'adhère plus au récipient ni à la spatule.
- Incorporez les œufs entiers, un à un.
- Dressez sur une plaque légèrement huilée en quinconce et laissez suffisamment d'espace entre les choux afin qu'ils puissent gonfler correctement.
- Dorez-les avec du jaune d'œuf battu à l'aide d'un pinceau.
- Faites cuire les petits choux à 200° pendant 25 minutes puis ouvrez le four afin de libérer la vapeur.

Profiteroles au chocolat chaud

SUGGESTION DE GARNITURE

Ingrédients :

- 200 gr de chocolat fondant,
- 1 noix de beurre,
- 250 gr de crème fraîche battue,
- 2 sachets de sucre vanillé

Recette :

Fourrez les petits choux avec de la crème fraîche, dressez sur assiette et nappez de chocolat chaud. Garnissez d'une boule de glace vanille, d'une fraise, d'une framboise ou d'une feuille de menthe.

salade folle au chèvre chaud et au miel

Ingrédients (6p)

- 2 pommes Golden
- 1 rouleau de fromage de chèvre
- 1 salade frisée
- 1 ravier de lardons fumés,
- Du miel liquide
- Du vinaigre de vin blanc ou ordinaire
- Romarin, poivre



La recette

- a) - Après avoir enlevé le cœur des pommes, coupez des rondelles d'environ 1,5 cm d'épaisseur. Sur chaque tranche de pomme, disposez des tronçons d'1,5 cm de chèvre.
 - Placez le tout sur une plaque de four et épicez avec un peu de poivre et de romarin.
 - Arrosez l'ensemble avec du miel liquide mélangé à un filet de vinaigre.
- b) - Nettoyez la salade et faites frire les lardons fumés.
 - Disposez sur chaque assiette, la salade et les lardons. Placez ensuite la tranche de pomme recouverte de fromage de chèvre qui aura été gratinée au four chaud pendant 15 minutes.
 - Arrosez le tout du liquide de cuisson.
- c) - Servez chaud avec des gros croûtons de pain frits à l'huile d'olive.

Véritables boulets à la liégeoise

Ingrédients (4p)

- 500 gr de hachis porc et bœuf
- 100 gr de pain imbibé de lait
- 1 échalote hachée
- Muscade moulue
- 1 cuillère à soupe de persil haché,
- 1 œuf entier
- 1 filet d'oxo ou arôme « maggi »
- 200 gr d'oignons émincés
- 1 cuillère à soupe de sucre fin
- 2 cuillères à soupe de vinaigre,
- Sirop de Liège
- 1 cube de bouillon de poule dégraissé
- Maizena express brun
- Huile d'olive
- Thym, laurier, marjolaine
- Sel, poivre



La recette

- a) - Mélangez le hachis avec l'échalote, le pain, le persil, l'œuf, le sel, le poivre et la muscade.
- Formez les boulettes et passez-les dans de la farine.
- Faites cuire à la poêle dans de la margarine ou au four à 200°.
- b) - Pour la sauce, étuvez les oignons hachés dans un peu d'huile d'olive et ajoutez de l'eau pour qu'ils restent blonds.
- Faites dissoudre le cube de bouillon dans de l'eau chaude, ajoutez-y le sirop, les épices, le laurier, les oignons étuvés et le thym. Laissez cuire à feu doux 20 minutes.
- Liez au maizena pour obtenir une sauce épaisse et brillante.
- c) - Dix minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les boulets à la sauce, le temps de les réchauffer.

REMARQUE

En accompagnement, prévoyez des frites et une salade.

Tarte aux pommes à l'ancienne

Ingrédients

- 125 gr de farine
- 4 belles pommes
- 3 œufs
- 100 grammes de beurre
- 1 cuillère à soupe de lait chaud
- 4 macarons écrasés
- 4 cuillères à soupe de marmelade d'abricots
- 1 cuillère à café de levure en poudre
- 50 gr de sucre en poudre



La recette

- a) - Préparez la pâte en travaillant la farine avec le sucre et la levure. Faites une fontaine et mettez-y l'œuf.
- Travaillez la pâte à la fourchette en ajoutant 1 cuillère à café de beurre mélangé au lait chaud. Terminez la pâte à la main, puis passez-la au rouleau et faites-la cuire dans une tourtière. Après 7 à 8 minutes à 200°, retirez-la du four et couvrez-la de tranches de pommes préalablement sautées au beurre.
- b) - Nappez avec la marmelade d'abricots et versez dessus l'appareil suivant : réduisez en pommade le beurre restant et ajoutez-y les jaunes de 2 œufs. La préparation étant mousseuse, incorporez les blancs battus en neige, les macarons écrasés et une cuillère à café de sucre en poudre.
- Masquez les pommes avec cette préparation et placez au four à 180° pendant 25 minutes.

REMARQUE

- Saupoudrez la tarte de sucre avant de la mettre au four.
- Servez-la chaude ou froide. Délicieuse avec une boule de glace vanille ou une glace aux spéculoos.

Recettes TRADITIONNELLES du TERROIR



Afin de vous faire découvrir ou redécouvrir certaines recettes traditionnelles de notre terroir, le Gal Terres de Hoëgne, via le projet "Terres de Saveurs" a sélectionné, durant plusieurs mois, quelques mets typiques de notre région.

Certaines de ces recettes, parfois tombées dans l'oubli, méritent de retrouver leur place sur vos tables...

Bonne découverte et bon appétit.



Soupe au boudin noir ⁽⁵⁾

Ingrédients (6 p)

- 1 kg de jarret de bœuf
- 2 poireaux
- 6 carottes
- Céleri à boule
- Soupe de boudin
- 1 kg de boudin noir
- Des vermicelles
- Du bouillon
- Du thym
- Des clous de girofle en poudre
- Sel, poivre



La recette

- a) - Prenez un beau jarret de bœuf, faites-le cuire doucement pendant 1 heure dans 1,5 l d'eau; au cours de la cuisson, écumez la mousse.
- b) - Après ce temps, ajoutez les poireaux, les carottes, le céleri, le tout coupé en julienne. Salez et laissez cuire une bonne heure ; ensuite, enlevez le jarret de bœuf et allongez le jus de cuisson de 2,5 l de soupe de boudin (eau, épices et boudin noir bouilli).
- c) - Ajoutez le boudin noir dont vous aurez enlevé la peau et que vous aurez découpé en petits morceaux. Laissez cuire le tout un quart d'heure et ajoutez une poignée de vermicelles, une pincée de thym, du poivre, un peu de poudre de clous de girofle et rectifiez éventuellement la salaison.

Soupe Tchanchès

Ingrédients (6 p)

- 1 petit coeur de céleri
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 40 gr de beurre
- 500 gr de pommes de terre
- Quelques feuilles d'oseille
- 1 bouquet de cerfeuil
- 50 gr de vermicelle
- 20 cl de lait
- Sel



La recette

- a) - Otez les fils des côtes du céleri, lavez et hachez-les grossièrement.
- Otez la barbe des poireaux, lavez et coupez-les en tronçons de 1,5 cm.
- Epluchez l'oignon et coupez-le en fines rondelles.
- b) - Placez les légumes dans une grande casserole, avec 20 gr de beurre.
- Couvrez et faites chauffer 10 minutes à feu doux.
- Pendant ce temps, épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en dés.
- Ajoutez-les aux autres légumes.
- Versez 1 l d'eau dans la casserole, salez et laissez mijoter sans couvrir pendant 45 minutes.
- c) - 15 minutes avant la fin de la cuisson, lavez les feuilles d'oseille et hachez-les.
- Lavez et hachez également le cerfeuil.
- d) - Faites bouillir une casserole d'eau salée.
- Jetez-y les vermicelles et laissez-les cuire 7 minutes.

soupe Tchanchès

...

- e) - Faites fondre le reste du beurre dans une casserole et faites-y cuire l'oseille et le cerfeuil à feu doux pendant 5 minutes.
- f) - Lorsque la cuisson est achevée, passez le contenu de la casserole au mixer ou au moulin à légumes.
- Réservez le tout dans la casserole, ajoutez-y l'oseille et le cerfeuil.
- g) - Faites chauffer le lait, versez-le sur le mélange et faites chauffer la soupe.
- Egouttez les vermicelles et ajoutez-les à la dernière minute.

salade de chou-rouge

Ingrédients (4p)

- 1 kg de petites pommes de terre
- 400 gr de lard maigre
- 1/2 chou rouge
- 100 gr de salade de blé
- 3 échalotes
- 1/2 l de crème fraîche



La recette

- a) - Faites cuire les pommes de terre avec la pelure.
- Découpez finement le chou rouge cru, ajoutez-y la salade de blé.
- Rôtissez le lard, et ajoutez-y la crème fraîche ainsi que les échalotes hachées.
- b) - Epluchez rapidement les pommes de terre en veillant à ce qu'elles restent chaudes, déposez-les sur la salade composée du chou et de la salade de blé.
- Arrosez le tout de la sauce crème-échalotes et disposez le lard sur le dessus.

Pâté d'anixe ⁽⁶⁾

Ingrédients (4p)

- 250 gr de hachis de bœuf
- 250 gr de hachis de veau
- 500 gr hachis de porc
- 2 tranches de pain
- 1 œuf
- 4 oignons
- 2 cuillères à soupe de vinaigre
- Sel et poivre



La recette

- a) - Mélangez les deux tranches de pain humectées d'eau tiède au hachis.
- Ajoutez un œuf et de la noix de muscade.
- Salez et poivrez.
- b) - Déposez des tranches d'oignons au fond de la terrine, remplissez-la de la préparation.
- Terminez par des rondelles d'oignons et par 2 cuillères à soupe de vinaigre.
- c) - Fermez la terrine et faites cuire au four au moins 1 heure.

Tomates végétariennes

Ingrédients (6 p)

- 6 tomates
- 250 gr de champignons frais
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 3 œufs
- le jus d'1/2 citron
- 3 cuillères à soupe d'huile
- 1 cuillère à café de moutarde douce
- Du cerfeuil
- Quelques feuilles de laitue
- Du sel et du poivre



La recette

- a) - Lavez, essuyez et videz les tomates.
- Saupoudrez-les de sel et laissez-les dégorger.
- b) - Faites cuire les œufs durs ; laissez refroidir.
- Faites cuire les champignons avec le beurre et le citron.
- Salez et poivrez.
- Laissez refroidir.
- c) - Découpez les oeufs en dés et ajoutez-les aux champignons.
- Mélangez la moutarde, l'huile, le sel et le poivre ainsi que le cerfeuil et la ciboulette finement hachés.
- Versez sur les oeufs. Mélangez délicatement.
- Remplissez les tomates, et déposez-les sur un lit de laitue.

Le civet de marcassin

Ingrédients (4p)

- 1 belle pièce de selle de marcassin
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 bouquet garni
- 3 oignons
- 1 poireau
- 1/2 céleri rave
- 5 carottes
- Marinade filtrée
- 1/4 de litre de crème fraîche
- De la gelée de groseilles rouges
- 5 cl de cognac
- Du poivre vert
- Du poivre noir



La recette

- a) - La veille, mettez la pièce de viande à mariner dans une grande casserole avec le vin, ajoutez les légumes en gros morceaux et 2 feuilles de laurier.
- b) - Après une marinade de 24 heures, retirez la viande et essuyez-la bien.
- Faites-la rissoler quelques minutes dans du beurre à feu vif pour la brunir.
- Ajoutez peu à peu la marinade et réduisez le feu.
- c) - Lorsque la viande est à point (elle peut être rose à l'intérieur, selon les goûts), sortez-la de la casserole et tenez-la au chaud.
- Ajoutez au jus de cuisson 2 grosses cuillères à soupe de gelée de groseilles, 5 cl de cognac, du poivre vert.
- Laissez réduire partiellement et peu avant de servir, ajoutez la crème.
- Coupez la viande en fines tranches, nappez de sauce.
- Servez avec des croquettes de pommes de terre et une pomme cuite au four ou une compote d'airelles.

Les cûtes peures ⁽⁷⁾

(Les poires cuites)

Ingrédients (4p)

- 8 poires de préférence bien fermes (Saint-Rémy, Conférence ou, si vous en trouvez des «Cailloux»)
- 150 gr de cassonade blonde
- 2 cuillères à café de cannelle en poudre



La recette

- a) - Préparez un sirop en délayant la cassonade et la cannelle dans 1 dl d'eau chaude.
- Lavez, séchez les poires et disposez-les bien serrées dans le plat de cuisson.
- Nappez avec le sirop.
- Couvrez.
- b) - Faites cuire au four (préalablement préchauffé à 180°), durant 1 heure, les poires doivent être cuites à cœur et légèrement ratatinées.
- Laissez refroidir dans le jus.
- c) - Servez éventuellement avec une crème anglaise ou une crème glacée et un nappage au chocolat chaud.

L'omelette aux pissenlits⁽⁸⁾

Ingrédients (4p)

- 12 belles feuilles de pissenlit
- 6 œufs
- 400 gr de farine
- 3/4 l de lait
- 2 grosses cuillères de beurre
- Du saindoux
- Sel et poivre



La recette

- a)
- Lavez les feuilles et hachez-les finement en lamelles.
 - Battez vos œufs au fouet dans un grand plat profond.
 - Faites tiédir le lait avec le beurre.
 - Versez sur les œufs en remuant sans arrêt.
 - Salez, poivrez et ajoutez les pissenlits.
 - Incorporez enfin la farine au mélange, tout en la tamisant, et toujours en mélangeant.
 - Continuez à battre pour obtenir un mélange fin et onctueux.
- b)
- Utilisez la pâte obtenue comme une pâte à crêpes, louche après louche, dans une poêle graissée au saindoux et bien chaude.
 - Vous pouvez manger ces omelettes chaudes ou, plus tard, réchauffées au four.

Le lapin aux prunes à l'ancienne

Ingrédients (4p)

- 1 lapin d'élevage
- 4 échalotes
- 1 cuillère à soupe de farine
- 10 prunes fraîches ou au sirop
- Du jus de prunes au vinaigre
- 100 gr de beurre
- Sel et poivre



La recette

- a) - Découpez le lapin et essuyez les morceaux un à un - le foie doit rester entier.
- Dans une casserole large, faites dorer le beurre et ajoutez-y les échalotes découpées en petits morceaux. Quand les échalotes commencent à prendre couleur, faites revenir les morceaux de lapin, sans couvercle.
- b) - Quand le lapin est bien bruni et presque cuit, ajoutez le foie et mettez le couvercle pour terminer la cuisson sur feu doux.
- Celle-ci peut varier de 30 à 60 minutes selon la taille du lapin.
- Quand celui-ci est cuit (et tendre), retirez les morceaux de la casserole et passez le jus de cuisson et le foie du lapin à la fine moulinette.
- c) - Remettez sur feu doux et liez avec la farine délayée dans une tasse d'eau: le mélange doit être assez épais car, sans cesser de tourner dans la sauce, on y ajoute peu à peu trois grandes louches de jus de prunes au vinaigre.

Fricassée aux pommes et au boudin noir

Ingrédients (4p)

- 6 belles pommes (genre Boscop)
- 4 portions de boudin noir d'environ 150 à 200 gr
- Saindoux
- Poivre, sel et cassonade



La recette

- a) - Lavez les pommes soigneusement afin de pouvoir conserver la pelure.
- Enlevez les trognons à l'aide d'un couteau à évider et découpez les fruits en tranches d'un centimètre d'épaisseur.
- Faites-les dorer 1 ou 2 minutes à la poêle dans du saindoux.
- b) - Ajoutez les portions de boudin salées et poivrées légèrement que vous aurez perforées à la fourchette afin qu'elles ne se déchirent pas.
- Laissez la poêle couverte à feu doux jusqu'à cuisson des pommes, en vérifiant, à l'aide d'une pointe de couteau, que le boudin soit chaud au coeur. Remuez délicatement et retournez le boudin.
- c) - Saupoudrez de cassonade deux à trois minutes avant de servir pour que celle-ci fonde un peu sur les pommes.
- Servez à table dans la poêle, en accompagnant de pain gris beurré.

Cailles farcies au ris de veau¹⁰

Ingrédients (4p)

- 4 cailles
- 300 gr de ris de veau
- 2 cuillères à café d'échalotes hachées
- 2 cuillères à café de pleurotes hachées
- 50 gr de foie gras de canard
- 2 cuillères à soupe de jus de truffe
- 25 cl de bière des moines
- 25 cl de mousseux brut
- 1/2 carotte
- 1/2 branche de céleri blanc
- 1/4 de blanc de poireaux
- 1 queue de persil
- 1 cuillère à café de beurre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboises
- 1 cuillère à café de demi glace
- 100 gr de beurre frais
- Sel, poivre, thym, laurier



La recette

- Nettoyez soigneusement et braisez les ris de veau environ 20 minutes avec le mousseux, la bière, le thym, le laurier, la carotte, le céleri, le poireau, et la queue de persil.
- Retirez les légumes de ce jus de cuisson et coupez-les finement.
- Passez le jus au tamis et réduisez-le de 1/3.
- Pendant ce temps, rissolez les échalotes et les pleurotes, ajoutez le jus de truffe puis laissez refroidir sur glace pilée.
- Enfin, désossez les cailles par l'intérieur et farcissez de pleurotes, des ris de veau et d'un petit morceau de foie gras cru au milieu.
- Colorez les cailles et faites cuire au four à 200° environ 8 à 10 minutes selon la grosseur.
- Incorporez 100 gr de beurre frais au jus de cuisson en montant la sauce, une cuillerée à café de demi glace et le vinaigre de framboises.
- Disposez les cailles sur des assiettes, nimbez du beurre blanc, disposez les profiteroles et garnissez.

¹⁰ Recette adaptée selon une recette extraite de « Les recettes Wallonnes », Noir Dessin Production.

Cailles farcies au ris de veau (suite)

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Les profiteroles au chou de Jalhay

Ingrédients :

- 1/4 l d'eau,
- 50 gr de beurre,
- 1 cuillerée à café de beurre
- 100 gr de farine,
- 3 œufs,
- Sel, poivre,
- 200 gr de chou de Jalhay,
- 1 oignon haché,
- 50 gr de lard maigre,
- 1 pomme de terre,
- Du persil haché.

Recette :

Chauffez l'eau à 100° puis laissez redescendre à environ 80°.

Ajoutez à l'eau, le beurre, la farine, puis le sel et mélangez-les pour rendre la pâte bien lisse, ajoutez ensuite les œufs et dressez (sur une plaque graissée) à la poche, des noix de pâte puis faites cuire jusqu'à obtenir une belle coloration à environ 220°.

Laissez refroidir, rôtissez le lard dans sa propre graisse et incorporez-y le chou finement émincé, l'oignon haché, du sel et du poivre.

Mélangez-y la pomme de terre qui aura été cuite en robe des champs, pelée et écrasée à la fourchette, une noix de beurre bien frais et une cuillerée à café de persil haché.

Fourrez les profiteroles et tenez au chaud.

Le chou rouge aux pommes

Ingrédients (4p)

- 1/2 chou rouge
- 2 pommes
- 3 oignons
- 1 poignée de raisins secs
- 3 cuillères à soupe de cassonade
- 50 gr de beurre
- 3 feuilles de laurier
- 2 branches de thym
- Sel et poivre



La recette

- a)
- Coupez le chou en fines lanières, en ôtant les côtes blanches et les nervures. Coupez ensuite les pommes en bons morceaux.
 - Coupez les oignons grossièrement et faites blondir les oignons dans le beurre.
 - Ajoutez le chou, les pommes, les raisins et les aromates.
 - Salez, poivrez.
- b)
- Laissez mijoter en cocotte pendant environ 1 heure.

Les cailles à la liégeoise

Ingrédients (4p)

- 8 cailles (2 par personne) vidées et nettoyées
- 8 fines bardes de lard
- 160 gr de beurre
- 20 baies de genévrier
- 4 cuillères à soupe de Pékèt
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel et poivre



La recette

- a) - Malaxez 80 gr de beurre mou avec 10 baies de genévrier, une cuillère à soupe de Pékèt, du sel et du poivre.
- Farcissez les cailles avec cette préparation et refermez-les avec du fil de cuisine.
- Salez puis entourez les cailles de bardes et ficelez-les soigneusement avec du fil de cuisine.
- b) - Dans la cocotte, faites revenir à feu vif les cailles dans le reste de beurre bien moussieux et ce, sur toutes les faces jusqu'à obtenir une légère coloration.
- Poivez, couvrez et laissez cuire 20 minutes à feu moyen en veillant à retourner fréquemment les cailles.
- c) - Ecrasez légèrement les baies de genévrier restantes et ajoutez-les 3 minutes avant la fin de la cuisson. Réservez les cailles au chaud.
- Déglacez la cocotte avec le reste de Pékèt; grattez les sucs de cuisson puis ajoutez la crème.
- Rectifiez éventuellement l'assaisonnement et faites réduire 1 à 2 minutes à feu vif.
- d) - Servez très chaud, si possible dans le récipient de cuisson ou sur un plat de service préalablement chauffé.
- Accompagnez ce plat d'un gratin Dauphinois ou de pommes de terres rissolées aux herbes.

Flan d'écrevisses à la fleur de Franchimont

Ingrédients (6 p)

- 300 gr de chair d'écrevisse
- 20 cl de crème
- 20 cl de lait
- 2 œufs
- 2 cuillères à café de concentré de tomate
- 3 cuillères à soupe de Fleur de Franchimont
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- De la ciboulette hachée,
- Du persil haché
- Sel, poivre et poivre de Cayenne



La recette

- a) - Préchauffez le four à 150°.
- Préparez les 6 ramequins, humectez-les et déposez dans le fond 4 morceaux de chair d'écrevisse.
- Mixez le reste avec la crème, le lait, les œufs, le concentré de tomate et les épices.
- Ajoutez la Fleur de Franchimont.
- b) - Versez la préparation dans les ramequins et faites cuire au four au bain-marie pendant 25 minutes.
- Démoulez, dressez sur assiette et garnissez avec de la doucette, des tomates cerise ou du persil haché.
- A déguster tiède.

Potée au chou de Jalhay⁽¹¹⁾

Ingrédients (6 p)

- 3 boules de chou vert de Jalhay
- 1,5 kg de pommes de terre,
- 3 côtelettes au spiraling (2,5 à 3 centimètres d'épaisseur) coupées en 2
- 6 saucisses fraîches d'environ 100 gr
- 3 tranches de lard bien maigre (1,5 à 2 cm d'épaisseur) coupées en 2
- Sel, poivre et muscade



La recette

- a)
- Coupez le chou frais en lamelles, côtes comprises ; mettez-le cuire 5 bonnes minutes, égouttez-le et pressez-le dans les mains pour en faire des boules. Il faut toujours jeter la première eau de cuisson.
 - Mettez dans la casserole le chou avec 3/4 l d'eau, posez dessus les 6 morceaux de côtelette, un peu de sel et de poivre.
- b)
- Laissez cuire 20 minutes, ensuite retirez la viande et mettez sur le chou les pommes de terre coupées en morceaux.
 - Etalez le lard et les saucisses par-dessus puis remettez les côtelettes.
 - Il est probable qu'à ce moment, il faudra ajouter un peu d'eau; laissez mijoter pendant environ 1 heure.
 - Dressez les viandes sur un plat, enlevez l'excédent d'eau de cuisson, ajoutez de la noix de muscade et écrasez grossièrement la potée.

SUGGESTION

Servez avec des tartines de pain gris et de la moutarde.

¹¹ Recette adaptée selon une recette de Madame Juliette Grégoire de Jalhay et des «Amis du Chou».

Les Galets

Ingrédients (6 p)

- 2 kg de farine
- 400 gr de beurre
- 3/4 l de lait
- 10 œufs
- 1100 gr de sucre perlé
- 100 gr de levure fraîche
- Cannelle en poudre
- 1 boîte de raisins secs



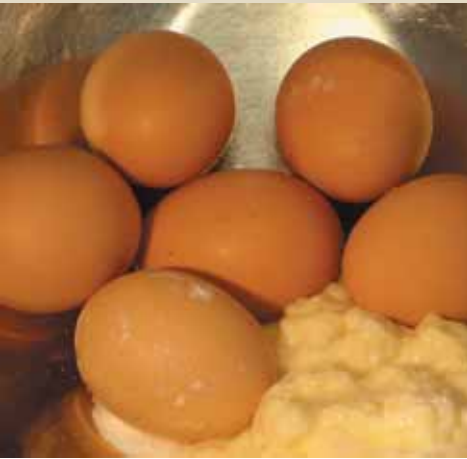
La recette

- a) - Délayez la levure dans le lait tiède.
- Faites une fontaine dans la farine et saupoudrez de cannelle.
- Battez les œufs dans un plat et versez-les dans la fontaine.
- b) - Ajoutez la levure et pétrissez la pâte.
- Ajoutez le sucre et les raisins secs
- Faites lever la pâte.
- c) - Faites des pâtons (boules de pâte de la taille d'un poing), roulez-les dans la farine et faites-les cuire.

Gâteau de riz

Ingrédients (4p)

- 1 œuf
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à soupe de crème de riz (en grande surface)



La recette

- Séparez le jaune du blanc.
 - Battez le jaune d'œuf avec le sucre jusqu'à ce qu'il devienne blanc, y ajouter la crème de riz et ensuite le blanc battu en neige.
 - Préchauffez le four 10 minutes.
- Ensuite, enfournez entre 15 et 25 minutes en augmentant la température.

Gâteau mousseline⁽¹²⁾

Ingrédients (4p)

- 4 oeufs entiers
- 200 gr de sucre semoule,
- 100 gr de farine
- 1 cuillère à café de levure
« baking »
- Un peu de beurre
- 2 boudoirs à émietter



La recette

- a) - Battez les 4 jaunes d'oeufs avec le sucre.
- Lorsque le mélange devient léger, ajoutez les 4 blancs battus en neige.
- Ajoutez délicatement la farine.
- b) - Graissez généreusement votre moule plat et parsemez-le de miettes de biscuits.
- Faites cuire au four à une température modérée pendant ± 30 minutes.
- Garnissez selon vos goûts.

Gâteau aux granulés de chocolat

Ingrédients (4p)

- 4 oeufs entiers
- 200 gr de sucre semoule
- 100 gr de farine fermentante
- 100 gr de chocolat en granulés
- 200 gr de beurre
- 2 boudoirs à émietter
- 1 paquet de sucre vanillé



La recette

- Faites chauffer le beurre; lorsque celui-ci est bien ramolli, ajoutez-y le sucre et le sucre vanillé ainsi que les œufs un par un.
- Travaillez au fouet jusqu'à obtenir une masse légère et homogène.
 - Incorporez à l'aide d'une spatule la farine fermentante tamisée et le chocolat en granulés.
 - Versez le contenu dans un moule bien beurré et faites cuire de 50 à 60 minutes à température modérée.

Pain d'épices

Ingrédients (6 p)

- 500 gr de farine tamisée
- 300 gr de cassonade brune
- 1/4 l de lait
- 3 cuillères à soupe de miel
- 100 gr de beurre
- 10 gouttes d'anis (ou de l'anis en poudre)
- 2 cuillères à café de bicarbonate de soude
- 1 cuillère à café de cannelle



La recette

- a) - Faites fondre le miel, la cassonade, l'anis et le beurre dans le lait préalablement tiédi ; bien mélanger.
- Délayez le bicarbonate de soude dans du lait tiédi et ajoutez-le dans la préparation.
- b) - Faites une fontaine dans la farine et versez-y le mélange tiède.
- Mélangez bien pour obtenir une pâte homogène et coulante que vous versez dans un moule à cake.
- c) - Cuire à four doux à 150°.
- Au 3/4 de la cuisson, parsemez le pain d'épices de sucre perlé.

Petits fours à la confiture

Ingrédients (6 p)

- 300 gr de farine
- 125 gr de beurre
- 1 oeuf entier
(gardez un peu de blanc)
- 125 gr de sucre semoule
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude
- Une gelée de groseilles ou des fruits confits



La recette

- a) - Formez une pâte ferme avec la farine, le sucre, le beurre préalablement ramolli, l'œuf légèrement battu en neige et le bicarbonate de soude.
- Faites des boules de la grosseur d'une belle noix.
- Percez un trou au milieu, passez le dessus dans le blanc d'œuf réservé battu en neige, puis dans le sucre cristallisé.
- b) - Dressez-les sur platine et enfournez pendant quelques minutes.
- Retirez les platines et mettez la gelée de groseilles (ou les fruits confits) dans chaque trou.
- c) - Enfourez à nouveau jusqu'à obtenir une belle couleur.

sablés

Ingrédients (6 p)

- 900 gr de farine
- 350 gr de sucre semoule
- 1 œuf
- 600 gr de beurre

La recette

- a) - Faites une pâte ferme en mélangeant la farine, le sucre, l'œuf et le beurre en pommade.
- Formez un rouleau avec la pâte.
- Passez ce rouleau de pâte dans le sucre cristallisé.
- b) - Laissez reposer au frais pendant quelques heures.
- Découpez ensuite le rouleau en rondelles.
- Enfourez les rondelles à température douce sur des platines beurrées ou sur du papier sulfurisé.



Bougnètes

Ingrédients (4p)

- 1 kg de farine blanche
- 6 œufs
- 60 gr de levure
- 1 l de lait
- 1 à 2 cuillères à soupe de sucre
- 1 verre de rhum
- Une pincée de sel

La recette

- a) - Battez les œufs dans le lait mélangé au sucre et au sel.
- Ajoutez-y progressivement la farine et la levure délayée dans du lait tiède.
- Ajoutez le rhum en fin de préparation.
- b) - Laissez monter 30 minutes avant de cuire le tout dans une poêle beurrée.



Tarte au sucre

Ingrédients (12 p)

- Pâte levée,
- 2 oeufs battus
- 125 gr de sucre,
- 125 gr de beurre,
- 1 cuillère à soupe de lait ou de crème (facultatif).

Pour la pâte levée :

- 500 g de farine
- 30 à 40 g de levure
- 1/4 l de lait (tiède)
- 100 g de sucre
- 100 g de beurre
- 1 œuf
- Une pincée de sel



La recette

- Étendez la pâte levée dans une platine beurrée.
- Parsemez-y des morceaux de beurre et versez-y le mélange d'œufs et de sucre.
- Enfourez dans un four préchauffé pendant 35 minutes.

La pâte levée

- Placez la farine dans une terrine tiède; pratiquez au milieu un petit puits dans lequel vous placez la levure, un peu de sucre, quelques cuillerées à soupe de lait tiède et ensuite mélangez doucement le tout à la farine, pour faire une première pâte.
- Cette pâte doit être gardée dans un endroit chaud (40° environ) et doit lever 15 minutes jusqu'à ce qu'elle double de volume.
- Puis, ajoutez à cette pâte du sucre, du lait, du beurre fondu et refroidi ou en morceaux, l'œuf et le sel.
- Pétrissez bien jusqu'à la formation de bulles; la pâte doit être couverte et reposer encore 15 minutes à un endroit chaud.
- Saupoudrez légèrement la pâte de farine et étendez-la à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
- Remplissez un moule à tarte beurré avec la pâte et laissez-la encore une fois lever, pendant 15 minutes.
- Vous pouvez alors la garnir selon votre goût avant de la placer dans un four préchauffé à 200° pendant à peu près une 1/2 heure.

Tarte à la crème ⁽¹³⁾

Ingrédients (12 p)

- Pâte levée (voir p.102)
- 2 oeufs
- 3/4 l de lait
- 1 paquet de pudding vanille
- 75 gr de sucre



La recette

- Etalez la pâte levée sur une platine.
- Pour la crème vanille : portez à ébullition 3/4 l de lait et ajoutez-y le paquet de préparation pour pudding ainsi que le sucre.
- Ajoutez les blancs d'oeufs battus en neige dans le pudding ainsi obtenu afin que la tarte fleurisse mieux.
- Versez la préparation sur la pâte levée et enfournez à 180° durant 30 minutes environ.

Tarte à la maquée

Ingrédients (6 p)

- Pâte levée (voir p.102)
- 100 gr de beurre
- 200 gr de sucre fin
- 3 œufs
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- 400 gr de maquée de lait écrémé

La recette

- La maquée doit être bien égouttée.
- Ajoutez le sucre fin, les jaunes d'œufs, la maïzena, la maquée ainsi que les blancs battus en neige au beurre en pommade.
- Beurrez et farinez une platine à tarte à bords hauts; déposez-y la pâte levée et enfin le mélange.
- Faites cuire au four pendant 40 minutes à température modérée.



Tarte au riz

Ingrédients (6 p)

- Pâte levée (voir p.102)
- 2 tasses de riz rond spécial dessert (125 gr)
- 1 l de lait
- 2 œufs
- 100 gr de sucre
- 1 bâton de cannelle

La recette

- a) - Couvrez une platine de pâte levée.
- Faites cuire le riz dans le lait avec la cannelle.
- Ajoutez-y le sucre en dernière minute, les jaunes d'œufs et les blancs battus en neige ferme.
- b) - Garnissez la platine avec le riz et enfournez pendant 35 minutes environ.



Croustillons

Ingrédients (6 p)

- 300 gr de farine,
- 1 dl de bière
- 1/4 l de lait
- 2 œufs
- 30 gr de levure de boulangerie
- 1 cuillère de sucre fin
- Sucre impalpable



La recette

- a) - Mettez la farine dans un endroit chaud.
- Délayez la levure dans le lait tiède additionné d'une cuillère de sucre fin.
- Mélangez à la farine; ajoutez la bière tiède, deux jaunes d'œufs et les blancs battus en neige.
- b) - Laissez monter 1/2 heure.
- Faites des petites boulettes de pâte que vous plongez dans la friture chaude.
- c) - Servez les croustillons saupoudrés de sucre impalpable.

Les gaufres au sucre

Ingrédients (6 p)

- 1 kg de farine
- 1 pincée de sel
- 2 sachets de levure en poudre
- 1/2 l de lait
- 9 œufs
- 1/2 kg de beurre
- 750 g de sucre fin



La recette

- a) - Mélangez le sucre et les jaunes d'œufs pour obtenir une crème.
- Faites fondre la graisse dans le lait.
- Mélangez ces deux ingrédients au sucre et aux œufs.
- Ajoutez la farine en tamisant.
- b) - Cuisez immédiatement avec un appareil adéquat.
- c) - Dégustez-les chaudes avec de la crème Chantilly maison.

Gaufres de Sart ⁽¹⁴⁾

Ingrédients (6 p)

- 1 kg de farine
- 1 kg de sucre semoule
- 750 gr de beurre
- 1/2 l de lait
- 12 œufs
- 1 paquet de levure en poudre
- 10 paquets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

La recette

- Délayez les jaunes d'œufs dans le lait.
- Faites fondre le beurre.
- Mélangez tous les ingrédients à la farine en vue d'obtenir une pâte bien lisse.
- Terminez par les blancs en neige.
- Faites cuire immédiatement.



sirop de Liège

Ingrédients (pour 1kg de sirop)

- 4 kg de poires
- 4 kg de pommes douces



La recette

- a) - Lavez les pommes et les poires et coupez-les en quatre sans les épilucher.
- b) - Cuisez le tout pendant 4 heures.
- Pressez le tout avec une étamine pour en extraire le jus que l'on récolte dans une cuve en cuivre.
- Ensuite, faites cuire en mélangeant constamment jusqu'à ce que la masse soit épaisse et brillante, environ 3 heures.
- c) - Pour savoir si la préparation est correctement cuite, prenez une tasse d'eau froide et laissez-y tomber une goutte de sirop.
- Si elle reste consistante, c'est que la cuisson est terminée.

LEXIQUE

Bain marie	eau bouillante dans laquelle on met un récipient contenant ce que l'on veut réchauffer
Barder	entourer une volaille ou une viande de bardes
Bouquet	herbes potagères qui servent à aromatiser
Bouillir	mettre à ébullition
Blanchir	donner une première cuisson dans l'eau bouillante
Crouçons	biscuits en croûtes de pain rissolés au beurre, à l'huile
Délayer	mélanger avec un liquide
Désosser	dépouiller des ses os, de ses arêtes
Diluer	diminuer la concentration d'une solution, par addidion de solvant (par exemple de l'eau)
Dorer	couvrir une pâtisserie d'une légère couche de jaune d'œuf
Émincer	couper en fines tranches
Épaissir	rendre plus épais
Faire un appareil	appareil = ensemble des ingrédients qui entrent dans la composition d'une recette ou dans une partie de celle-ci
Faire réduire	provoquer à feu vif l'évaporation d'un liquide ou d'une sauce pour l'épaissir et en concentrer ainsi les sucs, la saveur et l'arôme
Farcir	remplir de farce (hachis que l'on met dans une viande ou une volaille)
Foncer	garnir un moule d'une abaisse de pâte
Gratiner	faire dorer un met au four
Lever (laisser)	gonfler sous l'effet de la fermentation
Marinade	mélange liquide très aromatisé dans lequel on laisse séjourner un aliment pour l'attendrir et le parfumer avant de l'apprêter
Mariner	laisser tremper la viande dans du vinaigre ou du bouillon
Mijoter	cuire lentement
Pâton	morceau de pâte
Pétrir	malaxer de la farine avec de l'eau et en faire de la pâte
Saupoudrer	parsemer de sucre impalpable ou de sel

NOTES PERSONNELLES

A series of horizontal dotted lines for writing notes.

REMERCIEMENTS

*Le Gal Terres de Hoëgne remercie l'ensemble des partenaires
qui ont rendu possible l'expérience des ateliers de cuisine du terroir
et la réalisation de ce livre de recettes.*

Les animateurs des ateliers :

*Marianne et Richard Brett
Jeannine Jamar
Damien Sacré
Monique Maron
Marie-Jeanne Zondermann
Jacques et Sylvie Janssen
Micheline Bodart*

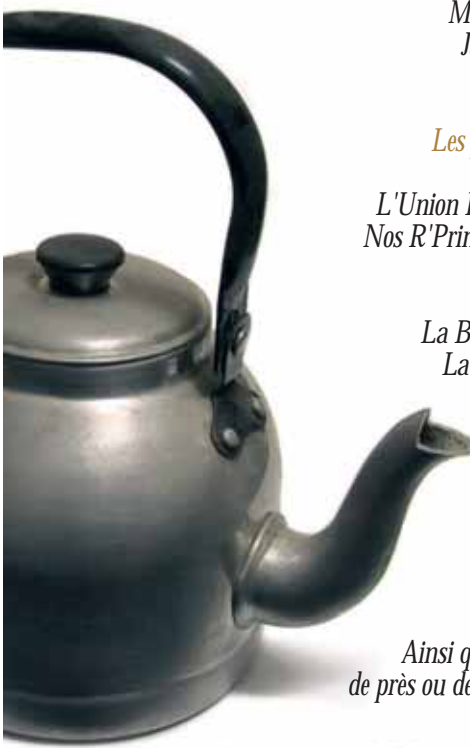
Les partenaires « culinaires » :

*L'Union Professionnelle Agricole Féminine
Nos R'Prindans Recène et Michel Carmanne
L'ACRF de Jalhay
Les Fins Gôsis
La Boulangerie Schmitz à Jalhay
La Boucherie Ovarit à Jalhay*

Les lecteurs :

*Armelle Dahmen
Louis Devaux
Colette Herman
Joëlle Monfils*

*Ainsi que tous ceux qui ont contribué
de près ou de loin à la réalisation de cet ouvrage.*





Pour en savoir plus, contactez-nous :

Groupe d'Action Locale (GAL)

Terres de Hoëgne asbl

Caroline Chaumont, coordinatrice « Terres de Saveurs »

Place du Marché, 242

4845 Sart Jalhay

GSM : 0473/52 57 65

Tél : 087/53 92 32 - 087/64 83 06

Fax : 087/64 83 06

E-mail : terresdehoegne@skynet.be

Blog : <http://terresdehoegne.skynetblogs.be>