



# Livret de recettes

N° 19

Produits d'été

« *Le Calaisis, on y prend goût !* »

- Gaspacho aux tomates
- Moules aux légumes et au curry
- Tomates farcies aux fraises



Réseau animé par le Syndicat Mixte du  
Pays du Calaisis



[www.lecalaisisonyprendgout.com](http://www.lecalaisisonyprendgout.com)

Création Office de Tourisme des Trois-Pays





## Gaspacho aux tomates

1. Plonger les tomates dans de l'eau bouillante quelques secondes et les passer sous l'eau froide.
2. Retirer la peau puis les épépiner. Laver le persil et le basilic.
3. Les mettre dans un bol à mixeur avec les concombres coupés en morceaux.
4. Peler et hacher les oignons que vous ajouterez dans le mixeur avec l'huile et le basilic ciselé. Mixer à nouveau. Assaisonner.
5. Faire griller les tartines de pain. Les froter avec une gousse d'ail.
6. Déguster le gaspacho accompagné des tartines à l'ail.

### ***Ingrédients :***

- 700 g de tomates de *La Cueillette de Recques*
- 200 g de concombres des *Saveurs de la Saison*
- 2 oignons bio du *Courtif*
- 4 tartines de pain de campagne
- 1 gousse d'ail
- Basilic, persil
- 1 ou 2 c. à soupe d'huile
- sel et poivre





## Moules aux légumes et au curry

1. Éplucher et émincer les oignons, la carotte, le céleri et les blancs de poireaux.
2. Les faire revenir doucement dans une grande marmite avec de l'huile d'olive.
3. Verser le vin blanc dans la marmite et couvrir.
4. Laver les moules, les rajouter aux légumes lorsqu'ils sont arrivés à mi-cuisson (environ 10 minutes), bien mélanger et couvrir.
5. Lorsque les moules commencent à s'ouvrir, préparer le velouté : faire chauffer la crème, y ajouter quelques moules, un morceau de beurre puis assaisonner avec du curry et du poivre.
6. Épaissir le velouté en y ajoutant de la maïzena délayée dans un peu d'eau.

### ***Ingrédients :***

- 2 kg de moules de *La Paysanne de la Mer, Myriam Pont*
- 4 oignons
- 3 blancs de poireaux des *Saveurs de la Saison*
- 1 carotte de la *Cueillette de Recques*
- 2 branches de céleri
- 30g de beurre
- 50 cl de crème
- 3 c-à-s de maïzena
- Poivre, curry, huile d'olive





## Tomates farcies aux fraises

1. Porter une grande quantité d'eau à ébullition dans une casserole et plongez les tomates dedans pendant 30 secondes.
2. Les passer sous l'eau froide, couper le chapeau puis les peler et les épépiner délicatement.
3. Porter l'eau, le sucre et la gousse de vanille dans une casserole et porter à ébullition puis laisser réduire pendant 5 min.
4. Ajouter le jus de citron vert et les tomates et les faire pocher pendant 5 min. Laisser refroidir à température ambiante puis placer au frais pendant 3 heures.
5. Au moment de servir, équeuter les fraises et les couper en petits morceaux. Égoutter les tomates et les remplir de fraises. Arroser de sirop et râper le zeste du citron vert sur les tomates.

### **Ingrédients :**

- 4 belles tomates du Courtil
- 350 g de fraises parfumées de Landrethun-les-Ardres
- 220 g de sucre
- 25 cl d'eau
- 1 gousse de vanille fendue en deux
- Le jus et le zeste d'1 citron vert

