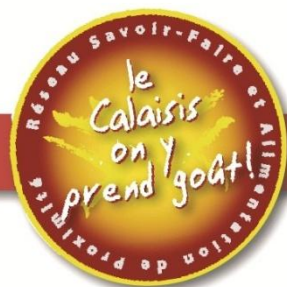




Livret de recettes

N°5

« Le Calaisis on y prend goût »



Velouté poireaux-poires

Pour 4 personnes

Préparation : 30 mn

Cuisson : 15 mn

Ingrédients :

- 300 gr de poireaux
- 100 gr de pommes de terre
- 400 gr de poires
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe 1/2 de curry
- Sel, poivre du moulin

Étapes de la recette :

1. Mettre la crème liquide dans une jatte et la placer au réfrigérateur.
2. Couper la base des poireaux, les laver et les détailler en petits tronçons. Déposer les poireaux dans une casserole avec 50 cl d'eau salée et faire cuire 5 mn après ébullition. Les égoutter en conservant l'eau de cuisson et les passer ensuite sous l'eau froide.
3. Éplucher les pommes de terre, les couper en morceaux et les faire cuire 10 mn dans une casserole d'eau salée.
4. Pendant ce temps, peler les poires, ôter les cœurs et les pépins, couper en gros morceaux et réserver.
5. Mixer les poireaux, les poires, les pommes de terre avec 30 cl d'eau de cuisson des poireaux, ajouter une pincée de sel et poivrer.
6. Monter la crème liquide en chantilly avec 1 cuillère à soupe de curry en poudre. Présenter le velouté avec une cuillerée de crème Chantilly et décorer d'une pincée de curry.

Marmite du pêcheur aux panais du Courtil

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 800 g de poissons blancs désarêtés
- 400 g de moules de la Côte d'Opale
- 320 g de panais du Courtil (ou 320 g de rates du Touquet)
- 300 g de crème fraîche
- 10 cl de vin blanc
- 1 grosse carotte
- 1 blanc de poireau
- 1 branche de céleri
- Sel, poivre

Étapes de la recette :

1. Cuire la carotte en brunoise
2. Cuire les moules avec le vin blanc, le poireau et le céleri
3. Cuire les panais, coupés en cubes de 2 cm environ
4. Récupérer le jus des moules, crémer
5. Faire réduire doucement
6. Cuire les poissons pendant 10 à 15 min
7. Disposer dans un plat le poisson, les panais, la brunoise de carotte, les moules
8. Napper de crème

Glace seconde à la chicorée

Pour 4 personnes

Ingrédients

- 50 cl de crème fraîche
- 24 cl de lait
- 340 g de sucre
- 6 cuillères à soupe de chicorée LUTUN liquide

Étapes de la recette :

1. Mélangez le tout
2. Mettez au freezer ou congélateur.
3. Dégustez !

UNE BONNE DEGUSTATION !!

Retrouvez toutes les recettes sur le site www.lecalaisisonyprendgout.fr et toute l'actualité du réseau sur la page Facebook « Le Calaisis on y prend goût »