



Livret de recettes

N°15

Produits d'été

« Le Calaisis, on y prend goût ! »

- Salade de légumes d'été
- Émincé de poulet sauce basilic
- Tarte à la rhubarbe et aux fraises



Réseau animé par le Syndicat Mixte du
Pays du Calaisis



www.lecalaisisonyprendgout.com

Création Office de Tourisme des Trois-Pays





Salade de légumes d'été

1. Couper les courgettes en tranches et les faire cuire sur un grill sur les 2 faces.
2. Pendant ce temps passer les 2 poivrons sous le grill du four pendant environ 15 minutes. Les sortir du four, les passer sous l'eau froide et les éplucher.
3. Dans un saladier, mélanger les courgettes grillées, les poivrons coupés en lanières, les tomates coupées en dés et les olives. Parsemer de basilic et assaisonner avec l'huile de colza, le sel et vinaigre balsamique.

Ingrédients :

- 2 courgettes de La Cueillette de Recques
- 1 poivron rouge et 1 jaune des Saveurs de la saison
- 2 belles tomates du Courtil
- Olives noires
- Huile de colza de l'Or de Colza
- Vinaigre balsamique
- Sel
- Basilic





*f*mincé de poulet sauce *b*asilic

1. Laver, essuyer et émincer le basilic.
2. Émincer le poulet en lamelles de 2 cm.
3. Chauffer dans une poêle une cuillère à soupe d'huile d'olive, puis faire cuire rapidement les lamelles de poulet. Mettre alors la crème, le basilic, le sel et le poivre.
4. Vous pouvez agrémenter d'ail émincé et de cubes de tomates après l'étape de la crème.

Ingrédients :

- 200 g de poulet de *Licques Volailles*
- 1/2 bouquet de basilic
- 40 cl de crème fraîche de la *Ferme de la Grande Porte*
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre
- facultatif : 2 tomates et 1 gousse d'ail





Tarte à la rhubarbe et aux fraises

1. La veille : peler les tiges de rhubarbe, et en faire des petits tronçons. Puis, saupoudrer d'une bonne quantité de sucre, afin que la rhubarbe rende son acidité.
2. Le lendemain : bien égoutter la rhubarbe.
3. Précuire la pâte feuilletée 5 min au four, à 180°C (thermostat 6).
4. Pendant ce temps, faire revenir la rhubarbe dans une poêle avec une noix de beurre.
5. Dans un saladier, mettre les 2 œufs, le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse ; ajouter la crème fraîche et mélanger.
6. Disposer la rhubarbe sur la pâte, ajouter les fraises coupées en morceaux et recouvrir de crème.
7. À la poêle, faire revenir les amandes pour qu'elles grillent un peu, puis les parsemer ensuite sur la crème.
8. Mettre au four 30 min à 180°C (thermostat 6).

Ingrédients :

- 500 g de rhubarbe
- 50 g de fraises
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 15 cl de crème fraîche
- 1 pâte feuilletée
- une petite poignée d'amandes effilées

