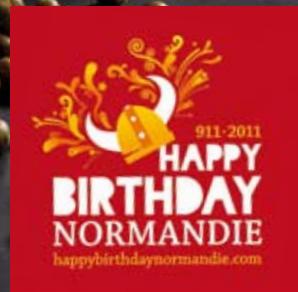


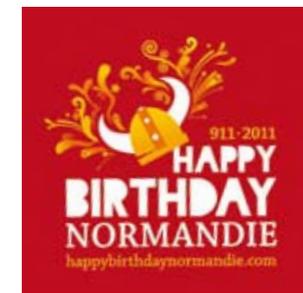
Normandie Viking food

911-2011



*Pavé de bœuf Normand





Sommaire

Normandie 1100^{ème} Anniversaire

2

La cuisine médiévale	4
La gastronomie normande d'aujourd'hui	5
Les produits de Normandie	6
La qualité en Normandie	7
Recettes des chefs	8 à 26



4



5



6



7



8 à 26

3

En 2011, la Normandie célèbre son 1100^{ème} anniversaire. Plus de 400 événements, fêtes médiévales, sons et lumières, chasses aux trésors, reconstitutions historiques, et autres réjouissances vous attendent.

Célébrons ensemble cet anniversaire haut en couleurs et mettons à l'honneur la gastronomie normande et ses chefs !

Découvrez la cuisine "Viking Food" et éveillez vos papilles !

Retrouvez ces recettes revisitées dans le présent livret et à la carte d'une sélection de restaurants.

Les chefs normands vous ont mitonné des plats d'antan et d'aujourd'hui : si, de 911 à 2011, bien des choses ont changé... il est une valeur qui reste : celle du bien manger, qui, quelque soit l'époque, fait partie intégrante de la fête, de la convivialité, du partage et du plaisir de vivre !

La Cuisine médiévale

La cuisine médiévale correspond à une époque culinaire où l'on savait marier les goûts, les senteurs et surtout les couleurs, celles-ci permettant en effet d'identifier au premier coup d'œil les mets servis. Le Moyen-âge témoigne d'une perpétuelle quête dans la maîtrise de l'harmonie des épices et des herbes, dont les variétés étaient très nombreuses, mais oubliez donc bien vite l'idée préconçue selon laquelle les épices masquaient la piètre qualité des aliments ! Sauces épicées, potages et ragoûts, recettes farcies ou à base de hachis permettaient d'apprêter avec succès aussi bien les viandes que les poissons. Avec un goût prononcé pour les saveurs acidulées, la cuisine médiévale mariait déjà avec habileté le sucré et le salé. Réputée injustement complexe et lourde, elle était souvent peu grasse (elle s'est alourdie lors de la Renaissance), peu sucrée, "presque" diététique.

Préparez-vous donc à découvrir des saveurs peu communes aujourd'hui mais qui étonneront vos papilles, et, pour aller plus loin dans la découverte culinaire, référez vous à l'un des plus anciens livres de cuisine, écrit au XIV^{ème} siècle par Guillaume Tirel dit Taillevent, un Normand de Pont Audemer, qui fut « enfant de cuisine » de Jeanne d'Évreux, puis, « queux » (maître cuisinier) du Duc de Normandie !



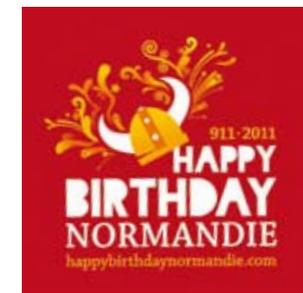
La Gastronomie normande d'aujourd'hui

La gastronomie normande, raffinée et inventive, basée sur la diversité, sur la qualité et la noblesse de produits régionaux issus d'un terroir généreux et d'une mer omniprésente du Mont Saint-Michel jusqu'au Tréport, est aussi source de moments agréables, chaleureux et inoubliables à vivre en famille ou entre amis.

La cuisine normande d'aujourd'hui, associe tradition et modernité, plaisir et équilibre, terre et mer, avec un bonheur renouvelé : les soupes sont étonnantes, les fromages se laissent cuisiner, les viandes rivalisent de créativité, les huîtres rayonnent de fraîcheur, jusqu'aux desserts qui se déclinent aux pommes mais aussi au Camembert de Normandie...

On se délecte de recettes nouvelles comme un Livarot aux raisins et pistaches, ou encore des pancakes marmelade de poires flambées au Calvados et sauce caramel d'Isigny, tout comme on sait apprécier une côte de bœuf persillée grillée ou une coquille Saint-Jacques juste marinée.

Nul doute que nos grands chefs Normands vous donneront l'envie à votre tour de cuisiner et partager les saveurs de notre région... d'hier, d'aujourd'hui et de demain !



Les produits de Normandie



Richesse du lait

La réputation normande se fonde sur les 6 produits d'Appellation d'Origine Protégée : Le Camembert de Normandie, avec son odeur de terroir et sa saveur fruitée relevée. Le Pont l'Évêque, à la saveur subtile et raffinée mais néanmoins musclée. Le Livarot, appelé Colonel pour ses laïches naturelles, au parfum soutenu. Le Neufchâtel, en forme de cœur, à la pâte lisse et onctueuse. La Crème d'Isigny, ses parfums et saveurs mondialement célébrés. Le Beurre d'Isigny, son goût et sa douceur inimitables. Sans oublier le Pavé d'Auge et autres spécialités fromagères, ainsi que tous les produits innovants : yaourts, desserts lactés, crèmes, laits fermentés...

Saveur des viandes

Terre d'élevage par excellence, grâce à la richesse de ses herbages, la Normandie est à l'origine de produits de qualité : viandes bovines (dont la fameuse race normande, à la chair tendre et persillée), ovines (dont l'agneau AOC Prés-salés du Mont-Saint-Michel à la saveur exceptionnelle), volailles de Normandie, palmipèdes gras, lapins... ainsi qu'une variété de spécialités réputées : andouille de Vire, boudin de Mortagne, jambon du Cotentin, saucisson du Marin, tripes à la mode de Caen, canard de Rouen...



Trésors des mers et des rivières

La Normandie, c'est 600 km de côtes pour une pêche fructueuse : harengs, bars, rougets, turbots, merlans, maquereaux... Grâce à des cours d'eau de qualité, truites et saumons complètent cette palette de saveurs. C'est la première région productrice de coquilles St Jacques (Label Rouge depuis 2002), mais aussi de bulots et de produits conchylicoles (moules, et huîtres avec ses 4 crus renommés : Côte Ouest à la saveur iodée ; Isigny, croquante ; St Vaast au parfum de noisette et Côte de Nacre, ferme et charnue).

Fraicheur du jardin

La Normandie apporte toute l'année une variété de fruits et légumes d'une fraîcheur et d'un goût exceptionnels : pommes, poires, salades, choux, poireaux, oignons, navets, carottes (dont la fameuse carotte de Créances, cultivée dans le sable). La Normandie, entre plaisir et équilibre, c'est aussi des produits innovants : salades croquantes prêtes à l'emploi, légumes prêts à cuire, soupes chaudes et froides, purées...



Jus de pomme et autres boissons

Les pommiers et poiriers normands donnent naissance à des produits cidricoles prestigieux : Le cidre frais et fruité (l'AOC Pays d'Auge à la saveur moelleuse et aux arômes puissants), Le Poiré, issu des petites poires rondes et juteuses des vergers normands (dont l'AOC Poiré Domfront), Le Pommeau de Normandie AOC (apéritif doux et léger issu du mutage d'un jus de pommes à cidre et d'un jeune Calvados), Les AOC Calvados, Calvados Pays d'Auge et Calvados Domfrontais. Sans oublier les jus de pommes fermiers.

Gourmandises du pays

Les artisans et industriels normands proposent un éventail de spécialités délicieuses : galettes et sablés normands, chocolats, caramels (d'Isigny), madeleines, confiture de fruits et de lait, miels divers et variés, ainsi que les sucres de pomme rouennais, la célèbre Teurgoule (riz cuit dans du lait parfumé à la cannelle), et l'inoubliable tarte aux pommes normandes.

La qualité en Normandie

Appellation d'Origine Contrôlée/ Protégée (A.O.C./A.O.P.)



C'est la garantie d'une typicité grâce à un lien étroit entre le produit, le terroir et le savoir-faire de l'homme. Les caractéristiques du produit sont dues essentiellement au milieu géographique (facteurs naturels et humains) et à la non reproductibilité du produit dans une autre région. L'Appellation d'Origine Protégée (A. O. P.) est l'extension européenne de l'A. O. C.



En Normandie : Camembert de Normandie, Neufchâtel, Pont l'Évêque, Livarot, Beurre et Crème d'Isigny, Cidre Pays d'Auge, Poiré Domfront, Pommeau de Normandie, Calvados, Calvados Pays d'Auge et Domfrontais, Agneau Prés-Salés du Mont-Saint-Michel.

Indication Géographique Protégée (I.G.P.)



Elle désigne un produit originaire d'une région, dont une qualité déterminée, la réputation, ou une autre caractéristique peut-être attribuée à cette origine géographique et dont la production et/ou la transformation et/ou l'élaboration ont lieu dans l'aire géographique délimitée.

En Normandie : Poireau de Créances, volaille de Normandie, cidre de Normandie...

Label Rouge

Il garantit la qualité supérieure d'un produit, grâce à un cahier des charges rigoureux.



Un écart supérieur significatif (notamment gustatif), par rapport aux produits courants similaires, est directement perceptible par le consommateur. La réactualisation périodique des critères de labellisation lui confère un positionnement haut de gamme.

En Normandie : Coquille et noix de St Jacques, volaille fermière, carotte des sables, mimolette, viandes et charcuteries ...

Agriculture Biologique



C'est le signe d'un produit issu d'une agriculture respectueuse de l'environnement, des équilibres naturels et du bien être animal. Des contrôles réguliers garantissent la non utilisation de produits chimiques de synthèse et d'organismes génétiquement modifiés.

En Normandie : Produits laitiers, viandes, fruits et légumes, céréales...

Spécialité Traditionnelle Garantie (S.T.G.)



Elle protège une recette en mettant en valeur la composition traditionnelle du produit, ou son mode de production spécifique.

En cours : moule de Bouchot...

Certification Conformité Produit (C.C.P.)



Elle atteste qu'un produit est conforme à des caractéristiques spécifiques ou à des règles fixées dans un cahier des charges, portant sur la production, la transformation ou le conditionnement.

En Normandie : Lapin Père Guillaume, Filière Qualité Race Normande, Agneau de Pays, porc, légumes...

Marques Collectives Transversales



Bienvenue en Gourmandie.

Le logo indique que les produits respectent les 3 garanties : origine (fabrication en Normandie), privilégiant les matières premières régionales), qualité (de bonnes pratiques de fabrication) et saveur (produit testé et approuvé par les consommateurs).

En Normandie : Plus de 300 produits agréés Gourmandie



Démarches Terroir.

Elles identifient des produits fermiers et artisanaux authentiques dont la matière première, la fabrication traditionnelle et la qualité gustative sont typiques d'un terroir.

Recette médiévale

Poule au pot Henri IV

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 poule ■ 1 navet ■ 1 gros bouquet garni ■ 1 poireau
- 4 carottes ■ 1 rutabaga ■ 1 panais ■ 500 g de crème double normande ■ Sel, poivre

Préparation : 10 min

Eplucher les légumes. Déposer la poule, les légumes dans une marmite. Ajouter de l'eau à hauteur. Porter à ébullition, réduire le feu, et laisser frémir 1h30 en prenant soin d'écumer. Faire chauffer la crème, assaisonner et servir avec la poule découpée et les légumes égouttés.



Recette d'aujourd'hui

Saint-Jacques à la coque, crème safranée

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 16 Saint-Jacques de la baie de Seine ■ 500 g de crème double normande ■ Safran ■ 1 cuillère à café de concentré de tomates

Préparation : 10 min

Saisir les Saint Jacques de chaque côté et cuire au four 180 ° C 3 minutes. Chauffer la crème avec le concentré de tomates et ajouter le safran (3 pistils). Assaisonner.

Recette médiévale

Cochon confit et sa sauce Hotteterre

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 kg de cochon ■ 1 oignon ■ 2 gousses d'ail ■ Sel, poivre, thym ■ Laurier ■ Graisse de canard 2 kg ■ 1 Hotteterre brune
- Beurre et persil plat

Préparation : 10 min

Cuire le cochon dans la graisse de canard au four à 120°C avec l'oignon, ail, poivre, sel, thym, laurier.

Sauce :

Faire réduire la bière jusqu'à obtenir un sirop, monter au beurre, saler, poivrer et parsemer de persil ciselé.

Recette d'aujourd'hui

Cochon de la ferme farci au Camembert de Normandie au lait cru

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 escalopes de cochon ■ 1 oeuf ■ 1/2 camembert au lait cru
- 100 g de chapelure ■ 1 pomme ■ 250 g de pommes de terre
- 1 verre de cidre bio ■ 1 verre de jus de veau ■ 50 g de farine
- 50 g de beurre ■ Huile de colza

Préparation : 25 min

Prendre l'escalope de cochon, saler, poivrer, couper le demi camembert en 4. Poser sur l'escalope un morceau de camembert et l'envelopper. Passer les escalopes dans la farine, ensuite dans l'œuf battu et finir dans la chapelure. Cuire dans une poêle avec du beurre et huile de colza de la ferme 15 minutes au four à 160°C en le retournant. Faire une purée de pommes de terre. Cuire les pommes en quartier à la poêle. Disposer sur une assiette, faire la sauce avec le cidre bio et le jus de veau. Napper l'assiette de sauce, mettre la purée au centre et ajouter le cochon farci par-dessus.



Recette médiévale

Civet de sanglier au cidre normand

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 800 g d'épaule de sanglier ■ 1 oignon ■ 4 échalotes
- 1 petit verre de Calvados ■ ½ l de cidre ■ 2 dl de crème liquide ■ 1 jaune d'œuf ■ 1 cuillère à soupe de moutarde
- 1 cuillère à soupe de beurre marié ■ Aromates

Préparation : 20 min

Préparer la marinade avec le cidre, les aromates, échalotes, oignons. Mariner le sanglier coupé en gros dés pendant 12 h. Egoutter la viande, la faire revenir, saupoudrer de farine et mouiller avec la marinade. Laisser cuire pendant 3 h à feu doux. Décanter la viande. Passer la sauce et terminer la liaison avec le jaune d'œuf.



Recette d'aujourd'hui

Carré de cochon de lait caramélisé aux épices d'ailleurs et crumble de légumes d'été

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 carré de cochon de lait ■ 4 cuillères à soupe de gelée de pomme ■ 2 courgettes ■ 2 aubergines ■ 2 tomates ■ Oignon ■ Echalote ■ Pignons de pin

Préparation : 25 min

Préparer le carré de cochon de lait en 4 portions de 3 côtes (à demander à votre boucher). Marquer en cuisson, rôtir et laquer avec la gelée de pomme. Tailler les oignons, échalotes, courgettes, aubergines en mirepoix. Faire revenir oignons et échalotes, ajouter les autres légumes et mijoter le tout. Dresser les légumes dans un cercle, déposer les pignons de pin hachés torréfiés. Dresser avec le carré de porcelet.

Recette médiévale

Dodine de canard normand au verjus

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 canard de 2 kg ■ 2 cuillères à soupe de Calvados
- 1 pincée de quatre-épices ■ 100 g de crépine ■ 250 g de champignons de Paris ■ 200 g de lard gras ■ 50 g de viande maigre de porc ■ 250 g de viande maigre de veau
- 1 bouquet de persil ■ 50 g de poudre d'amande ■ 1 petite boîte de pelures de truffe ■ 1 oeuf ■ 2 dl de vin blanc
- 2 cuillères à soupe de Porto

Préparation : 45 min

Désosser entièrement le canard sans entailler les filets de la poitrine. Détacher toute la chair de la peau. Couper les filets en lanières et les faire mariner 24 h au réfrigérateur avec le Calvados, le quatre-épices, du sel et du poivre. Tremper la crépine dans de l'eau froide. Nettoyer les champignons. Hacher la chair du canard, le lard gras, les viandes de porc et de veau, les champignons de Paris, le persil et les mélanger. Ajouter la poudre d'amande, les pelures de truffe, l'œuf, du sel et du poivre et bien travailler la farce. Faire sauter à la poêle une noisette de ce mélange pour goûter et, au besoin, rectifier l'assaisonnement. Préchauffer le four à 200 °C. Étendre la peau du canard sur un plan de travail, y étaler la moitié de la farce, y disposer régulièrement les morceaux de canard marinés et couvrir avec le reste de la farce. Rabattre la peau, côté cou et côté croupion, vers le milieu, et rouler la dodine. Égoutter et éponger la crépine et l'étendre sur le plan de travail. Envelopper la dodine, couper l'excédent. Ficeler le tout, bien serrer. Mettre la dodine dans un plat creux, l'enfourner pendant 1h30-1h45 et l'arroser plusieurs fois avec un peu de vin blanc. Lorsqu'en piquant la dodine un jus limpide s'en écoule, la cuisson est terminée. Retirer les fils et les éléments de la crépine qui n'ont pas fondu. Déglacer le fond de la cocotte utilisée pour faire revenir la dodine avec le verjus ou du vinaigre de vin blanc à l'estragon, ajouter le fond de veau et la crème fraîche épaisse. Couper la dodine en tranches et la présenter entourée de cresson et accompagnée de la sauce. On peut aussi la servir froide, avec une salade verte ou composée.

Recette d'aujourd'hui

Filet de canard sauce à l'orange et purée de carottes de Créances au poivre de Sechouan

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 filets de canard ■ 6 à 7 belles carottes ■ 1 grosse pomme de terre ■ 2 oranges à jus non traitées ■ 4 cuillères à soupe de Pommeau ■ 2 cuillères à soupe de miel ■ Sel ■ Poivre ■ Huile
- Une noisette de beurre ■ 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse ■ 1 cuillère à café de poivre de Sechouan
- 1 pincée de noix de muscade

Préparation : 30 min

Canard :
Quadriller au couteau les filets côté peau. Saisir les filets dans de l'huile chaude, côté peau d'abord. Saler et poivrer. Bien colorer puis réduire à feu doux et cuire 6 minutes pour obtenir des filets rosés à cœur.

Purée :

Eplucher les légumes et les mettre à cuire environ 15 minutes à la vapeur. Une fois cuits, mettre les légumes ainsi que les autres ingrédients dans le bol du mixeur. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une purée lisse.

Sauce :

Presser les oranges et râper le zeste d'une orange. Dégraisser la poêle, déglacer avec le Pommeau. Ajouter le zeste, le jus d'orange et le miel. Faire réduire à feu vif. Disposer les filets sur les assiettes, napper de la sauce réduite.

Conseils :

On peut remplacer l'orange et le Pommeau par des cerises aigres et du Guignolet, des fraises et de la liqueur de fraises... à déguster avec du cidre.

Recette médiévale

Belle côte de cochon élevé sur paille,
rôtie, au miel de Normandie et verjus

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- Une belle côte de cochon de 2 cm d'épaisseur / personne
- Poivre maniguette (graines du paradis) ■ Fleur de sel ■ Thym effeuillé ■ Saindoux

Sauce :

- 1 cuillerée à soupe de miel ■ 1 gros oignon ■ 1 pincée de chaque épice en poudre : gingembre, clou de girofle, muscade ■ 10 cl de vin rouge ■ 5 cl de verjus ■ 100 g de beurre

Préparation : 20 min

Broyer les grains de poivre, mélanger avec la fleur de sel et le thym, assaisonner les côtes de chaque côté avec ce mélange, chauffer le saindoux et faire dorer les côtes sur chaque face, enfourner les côtes pendant 10 mn à four chaud (180°). Sortir du four et réserver la viande à couvert. Dégraisser la poêle en conservant un peu de matière grasse au fond, ciseler l'oignon et le faire revenir dans la poêle avec les épices, ajouter le miel, déglacer avec le vin et le verjus, réduire à consistance sirupeuse et ajouter hors du feu des petites parcelles de beurre en fouettant. Dresser les côtes nappées de cette sauce.



Recette d'aujourd'hui

Dodine de poulet fermier normand farci
au camembert, bisque d'écrevisses légère

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 petit poulet fermier ■ 150 g de blanc de volaille
- ½ camembert affiné ■ 2 jaunes d'œuf ■ 50 g de crème fermière
- Sel et poivre

Sauce :

- 500 g d'écrevisses vivantes ■ 200 g d'oignons ■ 1 tête d'ail
- 500 g de tomates ■ 5 cl d'huile d'olive ■ 0,25 l de vin blanc
- 5 cl de Calvados ■ Sel ■ Paprika ■ 1 bouquet garni
- 20 cl de crème liquide à 35% mg ■ Maïzena

Préparation : 45 min

La veille :

Demander à votre boucher de désosser le poulet par le dos tout en le gardant entier. Mixer le blanc de volaille avec le camembert, la crème, les jaunes d'œuf, assaisonner avec le sel et le poivre, déposer cette farce au centre du poulet et l'enrouler à l'aide du papier film. La peau doit recouvrir toute la farce. Serrer de nouveau la dodine dans du film, puis envelopper dans deux feuilles de papier aluminium, afin que la dodine soit bien étanche. Remplir une marmite d'eau tiède et pocher la dodine dans le four à 150 ° pendant 1h30. Laisser refroidir jusqu'au lendemain.

Bisque d'écrevisses légère :

Châtrer les écrevisses et les décortiquer. Mettre les carapaces dans un plat à sec et les enfourner à 160° pendant ½ heure. Dans un faitout avec un trait d'huile, faire revenir les oignons émincés, ajouter les carapaces et flamber au Calvados en remuant. Ajouter le vin blanc, les tomates concassées, le bouquet garni, la tête d'ail, 1 litre d'eau, assaisonner avec 10 g de sel, 1 cuillerée à soupe de paprika et laissez mijoter 1h30. La cuisson terminée, enlever le bouquet garni et la tête d'ail, récupérer les gousses cuites et les remettre dans le faitout. Mixer le tout en prenant soin de bien broyer les carapaces, passer à l'étamine, rectifier l'assaisonnement et si besoin, lier avec un peu de maïzena. Trancher la dodine en biseau et chauffer les dans un fond de volaille léger. Remettre la bisque sur le feu, incorporer la crème fouettée. Dresser un trait de sauce dans l'assiette et poser les tranches de dodine et terminer avec les queues d'écrevisses préalablement poêlées.

Recette médiévale

Lardeau de brebio au jus d'aux

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 petits carrés d'agneau normand 4 côtes ■ 3 têtes d'ail
- 2 rutabagas ■ 2 panais ■ 200 g de potiron ■ Beurre
- Sel, poivre ■ Thym ■ Romarin ■ 2 cuillères de miel
- 25 cl de vin rouge

Préparation : 20 min

Eplucher, tailler en cube les panais, le potiron et les rutabagas. Cuire individuellement dans de l'eau salée, égoutter et refroidir. Cuire les carrés d'agneau 10-15 minutes au four 220° avec le romarin.

En même temps et séparément, mettre dans le four, l'ail sans l'éplucher. A la sortie du four, déglacer le plat de l'agneau avec du vin, pour faire un jus.

Poêler au beurre les légumes, le thym et le miel.

Dresser sur un plat, les carrés d'agneau au milieu, l'ail sorti de sa coque, verser le jus, disposer autour les légumes, et décorer de branches de romarin.

Recette d'aujourd'hui

Petit carré d'agneau rôti à l'ananas
Pressé de pomme de terre à la graine
de vanille

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 petits carrés d'agneau normand 4 côtes ■ 1 gousse de vanille ■ 200 g de chapelure ■ 1 kg de pommes de terre Bintje
- ½ ananas ■ 100 g de farine ■ 50 g de sucre ■ Persil haché
- 2 gousses d'ail (ou 1 cuillère d'ail en poudre) ■ 1 cuillère à soupe de vinaigre ■ Beurre d'Isigny ■ Huile d'olive ■ ¼ de litre de lait ■ ½ l de fond de veau

Préparation : 30 min

Eplucher et cuire les pommes de terre, après cuisson les presser. Fendre la gousse de vanille en 2, gratter et récupérer les graines, et mettre le tout à infuser dans le lait. Faire chauffer le lait, puis le mélanger au pressé de pommes de terre. Paner à l'anglaise les carrés d'agneau (mélanger chapelure, farine et œuf, persil haché et ail). Rôtir au four 15 minutes à 220°.

Eplucher l'ananas, le couper en petits triangles. Faire un caramel (sucre et eau). Lorsqu'il a atteint une couleur brune, mettre la cuillère de vinaigre, ajouter les morceaux d'ananas. Cuire 5 à 10 minutes.

Dans une assiette, dresser un cercle de pommes de terre.

Couper chaque côte du carré et les disposer autour du cercle de pommes de terre.

Recouvrir la sauce avec les morceaux d'ananas caramélisés. Décorer avec les feuilles de l'ananas.

Recette médiévale

Pigeon rôti à la compote d'oignon et aux épices

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 pigeons fermier ■ 200 g d'oignon rouge
- 5 dl d'huile d'olive ■ 2 dl de fond ■ 50 g de beurre
- Fleur de sel ■ Poivre du moulin ■ 2 pincées d'épices de son choix

Préparation : 10 min

Dans une cocotte en cuivre de préférence, faire revenir le pigeon désossé dans la graisse de porc, ajouter les oignons en quartier, déglacer au cidre et saler. Couvrir et cuire sur les braises au coin de la cheminée environ 20 minutes.



Recette d'aujourd'hui

Demi pigeon rôti et sa compote d'oignons aux épices

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 pigeons fermier ■ 200 g d'oignon rouge
- 5 dl d'huile d'olive ■ 2 dl de fond ■ 50 g de beurre d'Isigny
- Fleur de sel ■ Poivre du moulin ■ 2 pincées d'épices de son choix

Préparation : 10 min

Dans une cocotte en cuivre de préférence, colorer le pigeon désossé avec du beurre demi sel. Ensuite déglacer au cidre et ajouter une compote d'oignons et épices de son choix. Finir de cuire quelques minutes. Accompagner le plat avec du pain aux lardons.

Recette médiévale

Civet de jeune cerf au cidre brut du Perche

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1,5 kg d'épaule de jeune cerf ■ 1 Carotte ■ 1 bouteille Cidre brut du Perche ■ 1 oignon ■ 5 cl de vinaigre de cidre
- 150 g de champignons bouchons ■ Sel, poivre ■ Huile
- 100 g d'oignons grelots ■ Thym ■ Vert de poireau ■ Feuilles de laurier ■ Baies de genièvre ■ Poivre en grains

Préparation : 20 min

Préparer la marinade : cidre, vinaigre de cidre, carotte et oignon coupés en rondelles, poireau, garniture aromatique, sel et poivre. Couper la viande en morceaux, la mettre dans la marinade au froid pendant 48 heures. Egoutter les morceaux, les faire revenir dans de l'huile dans une cocotte, ajouter la garniture aromatique égouttée, laisser colorer, mouiller avec la marinade, laisser cuire à feu doux pendant 3 h, décanter la viande, passer la sauce au chinois, ajouter les champignons et les oignons, les faire cuire et remettre les morceaux.



Recette d'aujourd'hui

Pavé de daguet à l'aigre-douce et poivre de Slim

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 x 180 g Pavé de daguet ■ 50 g Miel de Normandie
- 20 cl de Vinaigre balsamique blanc ■ 50 cl de Fond de gibier ■ Sel, Poivre ■ 16 g de Poivre de Slim

Préparation : 20 min

Mettre le miel dans une casserole jusqu'à obtenir une coloration brune, déglacer avec le vinaigre balsamique blanc, ajouter le fond de gibier et 8 g de poivre de Slim, laisser cuire à feu doux 30 minutes, passer au chinois étamine, garder au chaud. Faire sauter les pavés dans une poêle antiadhésive sans matière grasse avec le poivre de Slim restant. Déposer dans les assiettes et verser la sauce bien chaude.

Recette médiévale

Brouet de chapon mitonné au vin de Normandie

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ 1 chapon ou poulet de grain fermier de Normandie avec son foie ■ 100 g d'amandes non mondées ■ 2 bouteilles de bon vin blanc normand (l'Auxerrois de G. Samson à Grisy) ■ 7 cl de vinaigre de vin blanc ■ Saindoux ■ 1/4 cuillère à café de gingembre en poudre ■ 1/4 cuillerée à café de cannelle en poudre ■ 1 petite pincée de clous de girofle en poudre ■ Galarga en poudre ■ 1/4 de grappe de poivre long écrasé au mortier ■ 4 ou 5 graines de maniguette écrasées au mortier ■ Sel

Préparation : 1 heure

Nettoyer le chapon ou le poulet et le faire cuire dans le vin additionné d'1/2 litre d'eau. Saler. Porter à ébullition et écumer. Réduire le feu au minimum et compter environ 1/2 heure à 3/4 d'heure de cuisson à partir de l'ébullition pour un poulet, un peu plus s'il s'agit d'un chapon. Mais il ne faut surtout pas qu'il soit trop cuit. Egoutter et découper en 4 morceaux. Réserver un blanc et le passer au mixer avec le foie et les amandes. Faire bouillir jusqu'à ce que cela épaississe un peu. Si cela épaissit trop, ajouter encore un peu de bouillon de cuisson. Par ailleurs, piler au mortier ou passer au mixer les épices qui seraient entières et les mélanger avec le vinaigre. Lorsque la préparation précédente atteint la bonne consistance, c'est à dire celle d'une sauce épaisse, lui ajouter le mélange d'épices et de vinaigre et porter de nouveau à ébullition. Rectifier l'assaisonnement selon le goût. Faire revenir à la poêle dans du saindoux les morceaux de volaille. Egoutter sur un torchon ou un papier et servir nappé de la sauce.

Recette d'aujourd'hui

Ballottine de chapon normand snackée aux épices, farce relevée au gingembre, réduction de vin blanc Grisy infusée à la maniguette

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ 1 chapon ou poulet de grain fermier de Normandie avec son foie ■ Garniture automatique du jus de chapon (2 oignons, 2 carottes de Créances, 2 branches de celeri, 1 vert de poireau) ■ 100 g d'amandes non mondées ■ 1 bouteille de bon vin blanc normand (l'Auxerrois de G. Samson à Grisy) ■ 7 cl de vinaigre de vin blanc ■ 50 g d'échalote ■ 50 g de blanc d'œuf ■ 25 cl de crème liquide ■ Beurre ■ 1/4 cuillère à café de gingembre frais ■ 1/4 cuillère à café de cannelle en poudre ■ 1 petite pincée de clous de girofle en poudre ■ Galanga en poudre ■ 1/4 de grappe de poivre long écrasé au mortier ■ 4 ou 5 graines de maniguette écrasées au mortier ■ Sel

Préparation : 2 heures

Flamber et nettoyer le chapon ou le poulet, découper à cru les blancs et les cuisses, ôter la peau, et désosser totalement. Avec les os et la carcasse, concasser puis réaliser un jus de chapon, réduire à 1/10ème, réserver. Prélever les sot-l'y-laisse*, les aiguillettes et compléter avec quelques morceaux pour atteindre environ 400 g. Sauter le foie du chapon dans le beurre, assaisonner avec le gingembre finement râpé, réserver au froid puis tailler en petit dés de foie, et les amandes concassées. A l'aide d'un mixeur, réaliser une farce avec les 400 g de chair, du blanc d'œuf, de la crème, assaisonner puis incorporer les dés de foie, les amandes concassées. Former la ballottine : à l'aide de film alimentaire, étendre la chair des blancs et des cuisses, assaisonner, déposer la farce à la poche et rouler séparément blancs et cuisses ainsi farcis, cuire à la vapeur pendant environ 30 minutes selon le diamètre. Réduire le vin rouge à 1/10ème. Mélanger le reste des épices en poudre et réserver. Oter le film des ballottines cuites, sécher à l'aide de papier absorbant, rouler dans le mélange d'épices en poudre et saisir à la poêle bien chaude (snacker) avec du beurre. Dans une casserole, réduire le vinaigre presque à sec avec les échalotes émincées et la maniguette, ajouter le jus de chapon et le vin blanc réduits et laisser infuser à feu doux 5 minutes, passer à l'étamine. Trancher la ballottine, disposer sur une assiette puis saucer (garniture de légumes du jardin).

*Pièce de viande de volaille

Recette d'aujourd'hui

Rosace de boudin blanc Havrais accompagnée d'une porée de poisson de nos côtes normandes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ 500 g de pain ■ 250 g de légumes verts ■ 250 g de blancs de poireaux ■ 250 g de blettes ■ 2 oignons ■ 150 g de poisson normand ■ Champignons ■ Moules ■ Crème fraîche ■ Lait ■ Sel et poivre

Préparation : 25 min

Dans une marmite, remplir d'eau puis faire bouillir avec une poignée de sel. Blanchir les légumes. Les sortir de l'eau, les disposer sur une planche et les hacher bien fin. Couper le poisson, hacher les oignons, les faire sauter dans une poêle. Ajouter le pain qui aura été imbibé dans du lait et de la crème et bien mixer l'ensemble de la préparation. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Laisser cuire environ 10 mn.

Recette médiévale

Boudin blanc Havrais

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ 500 g de gras de porc dur ■ 50 g de pain légèrement rassi ■ 0,6 l de lait ■ 50 g d'oignons ■ 50 g de farine ■ 1 œuf ■ 40 g de féculé ■ 30 g de carottes ■ Vert de poireaux ■ 1 bouquet garni ■ 10 g de sel ■ 3,5 g de poivre

Préparation : 45 min

Saler le maigre, le passer au broyeur le plus fin possible. Mettre le lait à chauffer avec les oignons, les carottes, vert de poireaux, bouquet garni, sel et poivre. Quand la préparation est bien chaude, ajouter le gras de porc en petits morceaux, laisser cuire pendant 5 mn. Ensuite retirer le gras et filtrer le lait. Passer le gras chaud au broyeur le plus fin possible. Malaxer le maigre, le gras de porc chaud tout en ajoutant les œufs, la féculé et le lait aromatisé bien chaud, vérifier l'assaisonnement. La préparation doit ressembler à de la bouillie épaisse. Verser dans les boyaux du porc. Mettre les boudins dans de l'eau bouillante et cuire pendant 20 mn, les retirer et les plonger dans l'eau froide.



Recette médiévale

Poire d'inspiration médiévale, à connotation normande

Pour 4 personnes

Ingrédients pour les cylindres de pomme :

- 50 g d'épeautre ■ 250 g de lait ■ 25 g de sucre
- 75 g de fruits confits ■ 40 g de crème montée ■ 4 poires
- 50 cl d'eau ■ 75 g de miel

Préparation : 30 min

Cuire un épeautre comme une teurgoule et finir cette recette avec des fruits confits (ananas, kiwi, melon etc..) quand la teurgoule d'épeautre est refroidie, la crêmer avec une crème montée.
Eplucher les poires et les vider par en dessous pour les laisser entières. Cuire les poires dans un sirop à base de miel 75 g pour 50 cl d'eau minérale, avec des épices (cannelle, cardamome, badiane, graine de fenouil et thym frais, safran). Cuire "Al dente" les poires. Réduire le jus de cuisson à la nappe. Quand les poires sont refroidies les farcir d'épeautre. Faire cuire un sablé de la taille du diamètre des poires qui servira de support pour les poires. Napper les poires du coulis de la cuisson décorer d'une feuille de menthe la queue de la poire. Servir le tout sous une cage de sucre. Servir avec un granité au champagne et une verrine de coulis fraise ou framboise.

Recette d'aujourd'hui

La poire " Merveille"

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 poires ■ 300 g de vinc blanc ■ 350 g de jus d'orange frais
- 30 g de jus de citron ■ 200 g de miel ■ 1 pincée de safran
- 1 pointe de curcuma ■ 2 feuilles de laurier ■ 4 feuilles de menthe
- 1 gousse de vanille ■ 2 badianes ■ 1 cuillère à café de fenouil

Préparation : 25 min

Éplucher et évider par dessous 4 poires. Pocher les poires cuisson "Al dente" dans : le vin blanc, le jus d'orange frais, le jus de citron et leur zeste, le miel, 1 pincée de safran, le curcuma, le laurier, la menthe, la vanille fendue en 2 et grattée et mettre la badiane, 1 cuillère à café de fenouil. Après la cuisson "Al dente" laisser refroidir les poires dans leur jus. Finir la cuisson au four en laquant les poires avec le jus de cuisson. Servir avec un petit verre de Côteaux de l'Aubance.

Conseil :

Servir avec une glace au pain d'épices ou citronnelle.



Recette médiévale

Cylindre de bœuf et pomme au cidre

Pour 4 personnes

Ingrédients pour les cylindres de pomme :

- 2 pommes ■ 25 cl de cidre ■ 10 cl de Pommeau
- 5 cl de Calvados ■ 30 g de sucre

Préparation des cylindres de pomme : 5 min

Eplucher les pommes, couper de grosses tranches (environ 2cm) et à l'aide d'un emporte pièce (4 cm) tailler les cylindres. Mettre tous les ingrédients dans une casserole, incorporer les cylindres et les faire cuire durant 15 minutes environ.

Ingrédients pour les cylindres de joue de bœuf :

- 250 g de joue de bœuf ■ 1 litre de cidre ■ 50 g de Calvados ■ 20 g de persil ■ 1/2 carotte ■ 1/2 oignon ■ 1 zeste d'orange
- 30 g de beurre ■ 5 cl d'huile ■ 10 g de farine
- Mignonnette de poivre ■ Gros sel ■ Sel fin ■ Poivre du moulin ■ Sel de Guérande ■ 1/2 de jus de viande

Préparation des cylindres de bœuf : 30 min

Couper la joue de bœuf dans son long et la ficeler pour former un rôti (même grosseur que les cylindres de pomme). Eplucher l'oignon, la carotte, les couper en dés, dans un saladier mettre à mariner les boudins de bœuf dans le cidre, le Calvados avec les dés d'oignon, de carotte, poivre mignonnette, zeste d'orange durant une journée en remuant de temps en temps. Dans une cocotte en fonte, faire chauffer le beurre avec l'huile. Sortir les boudins de bœuf de la marinade, faire revenir dans la matière grasse. Lorsqu'ils sont bien dorés, mettre à égoutter. Enlever la matière grasse. Remettre la viande dans la cocotte, la saupoudrer de farine. Faire cuire 5 minutes en remuant jusqu'à coloration de la farine. Mouiller avec la marinade, couvrir et laisser cuire sur le coin du feu pendant environ 2 heures. Pour vérifier la cuisson, planter la pointe d'un couteau qui doit rentrer très facilement. A mi-cuisson incorporer le jus de viande. Une fois cuite, enlever la viande de la sauce, passer la sauce au chinois. Vérifier l'assaisonnement. Couper ces boudins en cylindres égaux, les disposer sur les cylindres de pommes et napper de sauce cidre.

Recette d'aujourd'hui

Rectangle de bœuf en émulsion de crème et espuma de Camembert de Normandie

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 2 pièces de filet de bœuf de 180 g ■ 200 g de crème fraîche
- 10 cl de vinaigre de cidre ■ 150 g de Camembert de Normandie ■ 200 g de crème liquide

Préparation : 25 min

Couper les filets de bœuf en deux pour former des rectangles, les assaisonner de sel poivre les faire poêler avec une légère coloration et les laisser saignant. Débarrasser les rectangles, déglacer la poêle avec le vinaigre de cidre, laisser réduire incorporer la crème, laisser cuire doucement et bien émulsionner pour obtenir une mousse légère. Mettre la crème à chauffer, incorporer le camembert, passer le tout à l'étamine et mettre le tout dans un siphon, avec deux cartouches et secouer énergiquement. Disposer le rectangle de bœuf, mettre l'émulsion sur le dessus et une noix d'espuma de camembert. Vous pouvez accompagner les rectangles avec un chutney de poire.

Recette médiévale

Pigeon rôti sur porée* blanche, sauce aux fruits secs

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 12 suprêmes de pigeon
- 2 cuillères à soupe de miel de Normandie
- 50 cl de fond de gibier
- 1 carotte des sables
- 1 oignon
- 1 poireau de Créances
- 125 g d'amandes effilées
- 2 pincées de gingembre
- 1 pincée de cardamome
- 2 pincées de cannelle
- 1 pincée de muscade
- 10 g de sucre
- 5 cl de vinaigre d'alcool
- 1 verre de vin rouge
- 10 pruneaux
- 5 dattes
- 1 verre de raisins secs
- Pain sec broyé
- Sel et poivre du moulin
- Vinaigre de cidre

Préparation : 45 min

Dans une marmite faire colorer les pigeons.

Ajouter l'oignon et la carotte émincée.

Laisse colorer. Ajouter le miel et mouiller avec le fond de gibier. Laisser cuire 20 mn à faible ébullition.

Émincer le poireau pour la porée blanche.

Faire revenir dans une noisette de beurre le poireau avec une pincée de gingembre, une pincée de cardamome, une pincée de cannelle, cuire durant 15 minutes à feu doux.

A la fin ajouter les amandes effilées et mélanger, assaisonner.

Réaliser la sauce aux fruits en mettant dans une casserole :

les raisins, les dattes en cubes, les pruneaux en cube, le sucre, le vinaigre, le verre de vin rouge, la muscade, une pincée de cannelle et une pincée de gingembre. laisser chauffer et réduire un peu.

A la fin, ajouter le pain sec broyé afin de lier la sauce et l'assaisonner en fin de cuisson.

Disposer dans une assiette de la porée* blanche, poser dessus les 3 suprêmes de pigeons et mettre un filet de sauce autour.

Recette d'aujourd'hui

Magret de canard à l'hypocras

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 10 cl d'hypocras
- 1 magret de canard
- Beurre d'Isigny

Préparation : 20 min

Poêler un magret de canard en le démarrant côté peau dans une poêle bien chaude.

Laisser cuire doucement suivant votre à point de cuisson.

Une fois le magret cuit, le débarrasser et dégraisser la poêle.

Ajouter 10 cl d'hypocras, et réduire de moitié.

Verser ensuite 10 cl de fond de canard, faire réduire et monter à la fin avec un peu de beurre.

Napper le magret de canard émincé au préalable.

Idées garnitures :

Tatin de navets (navets émincés finement, disposer dans un ramequin avec un peu de caramel à l'hypocras dans le fond, recouvert d'un peu de feuilletage).

Champignons braisés aux épices (cardamome, muscade, ect...).

Fondue de poireaux aux amandes torrifiées.

Pommes cuites au four avec un peu d'hypocras.

Crétonnée de fèves (fèves cuites dans du lait, avec du jaunes d'œuf et de la mie de pain).

Tartelette de légumes au miel.

Recette médiévale

Pot au feu

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 700 g de viande (plat de côte, queue de bœuf, jarret, os de bœuf)
- 1,5 l à 2 l de bouillon de légumes
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1 bouquet garni

Préparation : 20 min

Blanchir la viande à l'eau, rincer. Remettre à cuire avec la garniture pendant 2h 30.



Recette d'aujourd'hui

Joue de bœuf normand confite

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 600 g de viande de Joue de bœuf
- 40 cl de vin rouge
- 2 carottes
- 2 oignons
- 1 poireau
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 30 à 40 g de chocolat amer

Préparation : 30 min

Blanchir à l'eau les joues, remettre à cuire 3 heures et ajouter les autres ingrédients. Ajuster l'assaisonnement.

Sauce :

Faire réduire à sec le vin rouge et le sucre, déglacer avec le bouillon, ajouter le cacao amer, monter au beurre et rectifier l'assaisonnement.

Recette médiévale

Porée blanche et émincé de porc normand

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 3 poireaux ■ 1L et demi d'eau ■ 250 g de poitrine de porc
- 50 g d'amandes mondées entières

Préparation : 20 min

Emincer les blancs de poireaux. Les laver. Faire cuire dans l'eau les blancs de poireaux et la poitrine de porc, environ 1h -1h30. Ajouter de l'eau si nécessaire. Une fois la poitrine cuite, ajouter les amandes mondées. Après une bonne ébullition, passer le liquide au mixeur. Ajouter un peu d'eau si besoin. Assaisonner le bouillon de bœuf. Détailler la poitrine en lardons. Ajouter les lardons à la porée. Porter une dernière ébullition.

Recette d'aujourd'hui

Fin ragout de petits gris et joues de porc normand confites

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 3 douzaine d'escargots ■ 12 joues de porc ■ 100 g de poitrine fumée ■ 500 g à 1 kg de saindoux ■ 100 g de carottes de Créances en batonnets ■ 2 dl de vin de Bourgogne
- 50 cl de jus de porc ■ 50 g de beurre ■ Thym, laurier

Préparation : 30 min

Joues de porc confites :
Faire rissoler les joues de porc. Ajouter une feuille de laurier et 1 brin de thym. Recouvrir de saindoux. Saler et poivrer. Confire les joues de porc 1 h 30 environ.

Les escargots petits gris :
Faire rissoler les escargots au beurre et débarrasser. Rissoler les lardons. Ajouter les carottes crues et les escargots. Déglacer au vin rouge. Réduire de moitié. Ajouter le jus de cuisson si besoin. Ajouter les joues de porc confites bien dégraissées. Vérifier l'assaisonnement. Dresser en cassolette.
Légumes : pommes noisettes et jeunes légumes ou flan de carottes et pommes dauphines.

Recette médiévale

Gigot d'agneau Prés-Salés rôti au cidre et romarin

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 petit gigot d'agneau Prés-Salés ■ 1 litre(s) de cidre
- 2 têtes d'ail ■ 2 brins de romarin ■ 6 feuilles de laurier
- 1 c.a.c de baies de genièvre ■ 50 g de beurre
- Sel et poivre du moulin

Préparation : 15 min

Assaisonner le gigot. Beurrer un plat, frotter avec le genièvre écrasé et le laurier émietté, poser le gigot. Ajouter les gousses d'ail en chemise. Arroser de cidre et ajouter le romarin. Cuire dans un four chaud en retournant le gigot toutes les 10 minutes et arroser de son jus.
Le gigot doit être caramélisé, enrobé d'un jus très parfumé. Servir avec les gousses d'ail confites et une purée de racines oubliées.

Conseils :

Faire reposer la viande environ 10 minutes après la cuisson, recouvert d'une cloche ou papier aluminium et proche d'une source de chaleur.



Recette d'aujourd'hui

Noisette d'agneau façon couscous

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 600 g de filet d'agneau Prés-Salés du Mont-St-Michel
- 4 petites merguez ■ 2 cuillères à café d'épices à couscous
- 80 g de beurre d'Isigny ■ 100 g d'échalotes ciselées ■ 100 g de carottes en brunoise ■ 300 g de fond d'agneau ■ 60 g de chapelure blonde ■ 100 g de persil plat ■ Sel, poivre du moulin, huile

Préparation : 30 min

Pré cuire les merguez dans une poêle. Inciser le filet d'agneau dans la longueur, le farcir avec les merguez. Ficeler, assaisonner avec sel, poivre et épices à couscous. Colorer le filet d'agneau avec beurre et huile, finir la cuisson dans un four chaud à 180 °C (th. 6) pendant 15 minutes environ puis laisser reposer au chaud (à couvert d'un papier aluminium) pendant 10 minutes environ.

Jus :

Torréfier une pincée d'épices à coucou, ajouter les échalotes et la brunoise de carottes, suer le tout avec le beurre restant puis verser le fond d'agneau et laisser réduire, monter au beurre, rectifier l'assaisonnement. Chinoiser et réserver.

Croûte d'épices :

Mixer la chapelure avec le persil et une pincée d'épices à couscous, passer au tamis, réserver.

Dressage :

Rouler le filet d'agneau dans la chapelure aux épices, trancher et servir avec une semoule aux petits légumes.

Recette médiévale

Potée du moyen-âge (servie en écuelle)

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ ½ chou vert ■ 2 rutabagas ■ 4 pommes de terre
■ 1 oignon ■ 500 g de crème normande ■ 1 morceau de
beurre ■ 500 g de lard ■ 1 jambonneau

Préparation : 15 min

Eplucher et laver les légumes, couper le chou en gros morceaux, les rutabagas en 4 et les pommes de terre aussi. Hacher l'oignon. Faire revenir l'oignon dans le beurre puis incorporer le lard et le jambonneau. Laisser cuire 15 minutes puis mettre tous les légumes, couvrir d'eau, saler, poivrer, bouquet garni et laisser cuire 2 h00. Ressortir la viande, la couper et mettre sur un plat les légumes mélangés avec la crème.



Recette d'aujourd'hui

Roulé de chou avec gratin de pommes de terre et rutabaga

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ ½ chou vert ■ 2 rutabagas ■ 4 pommes de terre ■ 1 oignon
■ 500 g de crème d'Isigny ■ 1 morceau de beurre normand
■ 500 g de lard ■ 1 jambonneau ■ 1/2 L de cidre du Pays de
Caux ■ 1 pincée de muscade

Préparation : 30 min

La veille mettre le lard et le jambonneau dans du gros sel. Le lendemain mettre la viande dans l'eau puis faire cuire 2 h avec poivre, sel, bouquet garni et cidre. Faire le gratin : laver, éplucher les rutabagas, pommes de terre et oignons. Couper en rondelles, mélanger le tout avec sel, poivre, muscade et crème. Cuire au four 1 h 30, Th 5 ou 150°C. Blanchir le chou, ressortir la viande coupée en morceaux et rouler dans une feuille de chou, un morceau de jarret et de lard. Passer au four 30 minutes à 150°C tout en arrosant avec le jus de cuisson. Servir.

Recette médiévale

Civet de lapin aux épices et crème de petits pois

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ 1 lapin (1,4 kg environ) ■ 30 cl d'huile ■ 70 g de vinaigre de cidre ■ 500 g de bouillon de volaille ■ 2 oignons ■ 1/2 cuillère à café de cannelle ■ 1 pincée de clous de girofle ■ 1/4 de cuillère à café de maniguette ■ 400 g de petits pois ■ 1 cœur de laitue ■ 1 oignon ■ Cerfeuil ■ 20 g de beurre d'Isigny ■ Sel et poivre

Préparation : 2 heures

Faire rôti le lapin au grill ou à la broche, préalablement assaisonné avec le mélange (vinaigre de cidre, épices, sel et poivre). Ajouter les oignons. Ciseler et faire revenir le tout avec les épices, le vinaigre de cidre et laisser réduire la sauce jusqu'à obtenir un jus. Écosser les petits pois, ciseler l'oignon, le cœur de laitue. Faire suer l'oignon, les petits pois et la laitue, mouiller avec 200 g de bouillon. Laisser cuire 15 mn et mixer. Contrôler l'assaisonnement et dresser harmonieusement l'assiette.



Recette d'aujourd'hui

Délice de lapin normand rôti aux épices et légumes anciens, crémeux de petits pois à la menthe

Pour 4 personnes

Ingrédients :

■ 2 râbles de lapins "Père Guillaume" ■ 4 tranches de jambon cru de la Manche ■ 1 panais ■ 1 carotte jaune ■ 1 poireau ■ 1/2 cuillère à café de cannelle ■ 1 pincée de clous de girofle moulu ■ 1/4 de cuillère à café de maniguette ■ 400 g de petits pois ■ 25 cl de crème entière ■ 50 g de beurre demi-sel ■ 2 sachets de thé à la menthe ■ Sel et poivre

Préparation : 1 h 30 min

Désosser les râbles de lapin, éplucher et tailler les légumes en bâtonnets (longueur de râble et 5 mm de largeur). Disposer au milieu des filets et rouler en ballottins, assaisonner avec les épices et laisser cuire en papillote 25 mn à 150°C. Sur une plaque à pâtisserie préparer les chips de jambon cru 45 mn à 90°C. Écosser les petits pois et cuire dans un thé à la menthe (200 g d'eau + 2 sachets de thé à la menthe). Cuisson 8 mn. Égoutter et mixer avec la crème et le beurre préalablement chauffés. Sur une assiette faire une "virgule" de crémeux, déposer les râbles "escalopés" et la chips de jambon cru.

Recette médiévale

Comminée* de poulailler

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 poule à bouillir ■ 50 g de beurre d'Isigny demi-sel ■ 18 cl de vin blanc ■ 2 oignons piqués de 4 clous de giroflles ■ 2 carottes de Créances ■ 1 navet ■ 1 poireau ■ 1 branche de céleri ■ 1 chou vert ■ 1 citron ■ 10 g de gingembre ■ 10 g de cumin ■ 2 jaunes d'œufs

Préparation : 25 min

Mettre la poule dans un pot-au-feu, le couvrir avec un court-bouillon froid. Faire bouillir une grande heure au moins. Sortir votre volaille du bouillon. Les couper en morceaux, les égoutter sur du papier absorbant et les faire prendre couleur à la poêle, dans du beurre d'Isigny.

Sauce :

Dans une petite terrine, faire tremper 100 g de pain rassis dans du bouillon de poule. Broyer au mixeur jusqu'à l'obtention d'une pâte.

Ajouter le vin blanc. Mettre dans une casserole, sur le feu, remuer. Au moment de servir, lier les jaunes d'œufs avec le citron et les épices. Servir les morceaux de poulets.



*Poule au pot

Recette d'aujourd'hui

Mille-feuille de poule au pot revisité

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 cuisses de poule normande ■ 1 chou ■ 15 g de gingembre ■ 15 g de cumin ■ 2 oignons piqués de 4 clous de giroflles ■ 3 carottes jaunes ■ 3 carottes violettes ■ 3 carottes oranges ■ 4 feuilles de brick ■ 1 L de crème UHT ■ 3 échalotes ■ 2 cubes de bouillon de volaille ■ 1 pâte feuilletée ■ Graines de lin ■ 2 betteraves (crapaudines) ■ 1 navet ■ 1 poireau ■ 50 g de farine ■ 3 pommes de terre ■ 1 verre de vin blanc ■ 100 g de beurre 1/2 sel

Préparation : 40 min

Mettre les cuisses de poule dans une cocotte dans le bouillon de volaille, ajouter l'oignon piqué. Cuire les carottes. Ajouter dans le bouillon. Une fois cuit, écraser séparément les carottes des pommes de terre cuites, crêmer et réserver. Suer dans le beurre les échalotes. Réaliser un roux avec la farine, mouiller au vin blanc. Délayer avec le jus de poule, ajouter les épices. Réserver. Découper les cuisses de poule, égoutter l'émincé dans la feuille de chou. Monter en étages en ajoutant à chaque étage les différentes purées de carottes et mettre en éventail les pâtes feuilletées et de brick. Couper les lamelles de betterave et les disposer autour du mille-feuille revisité. Napper de sauce chaude et ajouter dans la sauce, le restant des légumes émincés.

Pavé de bœuf normand au poivre vert

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 pavés de rumsteack ou filet de boeuf (250 g épais) ■ 2 à 3 cuillères à soupe de poivre vert ■ 100 g de beurre d'Isigny ■ 4 kg d'os de veau ■ 1 pied de veau ■ 3 oignons ■ 3 carottes des sables

Préparation : 4 heures

Préchauffer le four à 180° (thermostat 6-7).

Préparer un fond de veau en mettant dans une plaque à rôtir à four très chaud les os de veau, les oignons et les carottes grossièrement coupés et non épluchés. Une fois la préparation très brunie, la débarrasser dans un faitout et y joindre le pied de veau, mouiller à hauteur avec de l'eau.

Donner un bouillon, puis laisser cuire à feu doux durant 4 heures.

Passer au chinois, récupérer le jus de cuisson et laisser réduire jusqu'à l'obtention d'un jus sirupeux.

Monter ce jus au beurre, assaisonner du poivre vert, saler et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Poêler ou griller les pièces de boeuf à la cuisson désirée.

Napper la sauce bien chaude sur les pavés en prenant soin de bien répartir les grains de poivre et servir avec des pommes de terre sautées aux herbes du jardin.





Normandie 1100^{ème} Anniversaire



www.irqua-normandie.fr
infos@irqua-normandie.fr



Retrouvez tout le programme et
participez à notre concours sur
happybirthdaynormandie.com