



# Gourmands !

—  —  
Cuisiner les variétés anciennes  
de légumes des Hauts-de-France  
—  —



## Et si on échangeait nos connaissances sur les légumes anciens de notre région ?

Et si on partageait les semences de nos potagers pour une meilleure alimentation ?

C'est le pari des « Jardins-Vitrines du patrimoine légumier » initiés, en 2017, par le réseau Gîtes de France® dans les Hauts-de-France et la structure publique Espaces naturels régionaux (ENRx).

Cette opération, pilotée par ENRx et son Centre Régional de Ressources Génétiques (CRRG), constitue l'un des maillons de la chaîne de l'alimentation durable et de proximité.

Gîtes de France® dans les Hauts-de-France et Espaces naturels régionaux entretiennent, depuis de nombreuses années, une collaboration pour un tourisme durable dans les territoires ruraux, le soutien à l'économie locale et la promotion de la région Hauts-de-France.

### En savoir plus

<https://www.gites-de-france.com>

<https://www.enrx.fr/actions-regionales/jardins-vitrines/>

<https://www.enrx.fr/crrg/>





## Les Jardins-Vitrines des légumes régionaux

Gîtes de France® dans les Hauts-de-France et Espaces naturels régionaux (ENRx) sont associés dans une démarche de valorisation des variétés anciennes de légumes régionaux.

Il s'agit pour les deux structures de sauvegarder le patrimoine légumier et de promouvoir une alimentation saine, durable et locale.

**Dans le cadre d'une opération nommée « Jardins-Vitrines du patrimoine légumier des Hauts-de-France », 65 propriétaires de gîtes et chambres d'hôtes de l'Aisne, du Nord, de l'Oise, du Pas-de-Calais se sont engagés à cultiver une sélection de légumes régionaux pour les valoriser auprès de la clientèle touristique.**

Ils sont accompagnés dans cette démarche par le Centre régional de ressources génétiques (ENRx-Crrg Hauts-de-France), expert en matière de sauvegarde et de relance du patrimoine fruitier, légumier et animal.

**Découvrez ces variétés légumières en cuisinant les recettes concoctées par les propriétaires de gîtes.**

Nous vous souhaitons une bonne dégustation !

### **Anthony Jouvenel**

Président d'Espaces  
naturels régionaux  
Conseiller régional  
Hauts-de-France

### **Isabelle Chicalski**

Présidente  
Gîtes de France®  
Aisne

### **Stéphane Symond**

Président  
Gîtes de France®  
Nord  
VP Fédération  
nationale des Gîtes  
de France®

### **Brigitte Lefebvre**

Présidente  
Gîtes de France®  
Oise  
VP Conseil  
départemental  
de l'Oise

### **Sylvie Roussez**

Présidente  
Gîtes de France®  
Pas-de-Calais



# Gourmands !

Profusion de couleurs, plaisirs des yeux, appétits aiguisés, cuisines de terroir, produits locaux, les propriétaires Gîtes de France® et un Chef de notre région regorgent d'imagination pour sublimer, à leur façon, les 18 légumes régionaux des Hauts-de-France.

*Carotte de Tilques, poireau Leblond, oignon Rouge d'Abbeville, navet de Péronne, laitue Lilloise et Grand-mère, haricots à rames Princesse et flageolet vert Verdelys, échalotes Ardente et Malys, chicorée Tête d'anguille, chou frisé Vert grand du Nord, mâche Verte de Cambrai...*

En entrée, plat ou douceur, ces recettes « fait-maison » vous mettront en appétit de nos bonnes variétés de légumes et de notre région touristique des Hauts-de-France.



## ENTRÉES

Cake aux poireaux Leblond	5
Galettes au chou frisé et chèvre frais	6
Œufs mayonnaise à la chicorée	
Tête d'Anguille	7
Salade de mâche Verte de Cambrai et ses herbes sauvages	8
Soupe à l'échalote Ardente et aux carottes de Saint-Valery	9
Velouté de laitue Lilloise	10



## PLATS

Carottes de Tilques à l'orientale	11
Croquettes de carottes de Tilques aux oignons Rouges d'Abbeville	12
Gratin de chou frisé aux Lingots du Nord	13
Gratin de navets de Péronne	14
Lapin aux flageolets blancs de Flandre	15

Carotte de Tilques en beignet croustillant, clémentine cumin, sauce tartare à l'échalote Malys	16
Paillassons de Chicorée	
Tête d'Anguille au Maroilles	18
Paty aïoli	19
Poule au pot aux légumes régionaux	20
Rata aux navets de Péronne	21
Carottes de Tilques rôties au miel et chèvre frais	22
Tortilla aux poireaux Leblond et pommes de terre	23
Tarte aux poireaux Leblond et flageolets verts Verdelys	24



## DOUCEURS

Carrot Cake aux carottes de Tilques	25
Gâteaux au chocolat aux haricots de Soissons	26
Sirop de navets de Péronne	27

ENTRÉE

# Cake aux poireaux Leblond

POUR 6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 30 MN



par Barbara  
Saint-Hilaire-sur-Helpe



## Ingrédients

- 3 œufs
- 200 g de farine
- 4 cuillères à soupe d'huile ou 6 cl
- 10 cuillères à soupe ou 15 cl de lait
- 5 g de levure de boulanger
- 2 blancs de poireaux coupés en rondelle
- ¼ d'un pavé de fromage de Maroilles de 750 g
- Sel, Poivre

## Préparation

- Mélanger les œufs avec la farine, l'huile, le lait et la levure.
- Ajouter le sel et le poivre.
- Incorporer les poireaux préalablement revenus dans du beurre.
- Ajouter le fromage de Maroilles coupé en morceaux.
- Bien mélanger.

## Cuisson

- Verser la pâte dans un moule à cake.
- Cuire 30 mn dans un four chaud à 150°.

**SERVIR LE CAKE FROID, EN APÉRITIF, OU EN ENTRÉE  
ACCOMPAGNÉ D'UNE SALADE (LAITUE GRAND-MÈRE, OU  
LILLOISE, OU ENCORE MÂCHE VERTE DE CAMBRAI)**

## L'anti-gaspi de Barbara !

Les verts de poireaux vous feront un excellent potage pour le dîner, utiliser le fromage de Maroilles le lendemain pour une flamiche aux Maroilles : « Bienvenue chez les Ch'tis » !

# Galettes au chou frisé et chèvre frais

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 30 + 5 MN



par Anne-Julie  
Isques

## Ingrédients

- 200 g de chou frisé Vert grand du Nord
- 3 œufs
- 80 g de farine de grand épeautre
- 35 ml de lait d'avoine
- 4 g mélange d'épices italiennes
- 85 g de chèvre frais

## Préparation

- Laver les feuilles de chou frisé. Les mettre à cuire de préférence à la vapeur pendant 30 mn.
- Dans un récipient verser les œufs battus, la farine complète, le lait, le mélange d'épices. Mélanger jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Rajouter ensuite le chou frisé cuit que vous aurez préalablement haché grossièrement. Laisser refroidir le mélange.
- Une fois le mélange refroidi, ajouter le fromage de chèvre frais. Le mélanger tout en gardant les morceaux pour les retrouver à dégustation.
- Verser l'équivalent de 2 cuillères à soupe de pâte sur une poêle chaude préalablement huilée et étaler avec le dos de la cuillère.

**À CUIRE COMME DES CRÊPES OU DES PANCAKES.  
À DÉGUSTER CHAUD C'EST ENCORE MEILLEUR !**



— FORK — ENTRÉE

# Œufs mayonnaise à la chicorée Tête d'Anguille

POUR 6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 30 MN



par Brigitte  
Saint-Omer



## Ingrédients

- 500 g de chicorée Tête d'Anguille
- 2 branches de persil
- 1 citron
- 3 œufs durs
- 1 échalote
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 6 tranches de saumon fumé

## Préparation

- Eplucher les chicorées Tête d'Anguille, retirer le cœur qui peut être dur, les cuire à l'eau salée 30 mn.
- Dans un blender, déposer l'échalote, le persil et les chicorées Tête d'Anguille, puis mixer.
- Ajouter les jaunes d'œufs durs, la mayonnaise et remixer un peu.
- Déposer cette préparation dans le blanc des œufs durs.

**SERVIR SUR UNE FEUILLE DE SALADE  
ACCOMPAGNÉS D'UNE TRANCHE DE SAUMON FUMÉ  
ET D'UNE RONDELLE DE CITRON.**

# Salade de mâche Verte de Cambrai et ses herbes sauvages

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : -



par Laure  
Serans

## Ingrédients

- 1 saladier de feuilles de mâche Verte de Cambrai
- 1 carotte crue râpée (de Tilques ou de Saint Valery)
- 1 jeune panais cru (en râper la moitié seulement)
- 1 pomme acidulée râpée
- Quelques noisettes concassées
- Pour la vinaigrette, 2 cuillères à soupe de jus d'orange, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 3 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 2 grosses poignées d'herbes sauvages selon la saison :  
Feuilles ou rosettes : cardamine, oxalis, alliaire, roquette sauvage, petit rumex, coquelicot, pousses de chou...  
Quelques pétales de fleurs : pissenlit, salsifis...

## Préparation

- Rassembler tous les ingrédients lavés.
- Hacher les feuilles d'herbes sauvages grossièrement.
- Préparer la vinaigrette.

**PRÉVOIR UN CERTAIN TEMPS POUR RAMASSER, TRIER ET PRÉPARER LES HERBES SAUVAGES. UN BON MÉLANGE RASSEMBLE LE PIQUANT ; DES CRUCIFÈRES (CHOU, CARDAMINE), LE CROQUANT (SEDUM), L'ACIDULÉ (OXALIS, RUMEX), L'AMERTUME (BOUTON DE PISSENLIT) ET LES PARFUMS AROMATIQUES (ALLIAIRE, LIERRE TERRESTRE). TOUT CELA À DOSER SELON VOS PRÉFÉRENCES. CETTE SALADE PEUT AUSSI SE PRÉSENTER À L'ASSIETTE, IL FAUT ALORS RAJOUTER L'ASSAISONNEMENT AU MOMENT DE SERVIR.**





# Soupe à l'échalote Ardente et aux carottes de Saint-Valery

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 30 MN



par Béatrice  
Saint-Martin-Choquel

## Ingrédients

- 500 g de grosses échalotes Ardente
- 400 g de carottes de Saint Valery de taille moyenne
- 50 g de beurre
- Sel et poivre
- 1 litre d'eau

## Préparation

- Eplucher les carottes. Les couper en rondelles.
- Enlever la peau des échalotes et les couper en grosses rondelles.
- Faire fondre le beurre dans une cocotte et y faire brunir les échalotes.

## Cuisson

- Verser 1 litre d'eau salée sur les échalotes et y incorporer les rondelles de carottes.
- Cuire environ 30 mn.
- Poivrer à votre goût en fin de cuisson.

**SERVIR LA COCOTTE SUR LA TABLE.  
VOUS POUVEZ RAJOUTER DES CROÛTONS.**



— FORK — ENTRÉE

# Velouté de laitue Lilloise

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 20 MN



par Catherine  
Bachy

## Ingrédients

- 1 grosse laitue Lilloise ou 2 petites
- 4 gousses d'ail fumé d'Arleux
- 2 pommes de terre moyennes de type Bintje
- 1 carotte
- 2 oignons
- 1 cuillère à soupe de beurre
- 2 bouillons cube de volaille
- Sel poivre
- Crème fraîche
- Lard fumé (facultatif)

## Préparation

- Effeuilleter et laver la salade.
- Laver, éplucher, ail, pommes de terre et carotte, couper en petits morceaux.
- Emincer et bien faire revenir dans une marmite, les oignons dans le beurre en remuant souvent.
- Ajouter la salade aux oignons, mélanger à feu doux quelques minutes.
- Ajouter le reste des légumes et couvrir d'eau chaude avec 1 cuillère à café de gros sel.
- Ajouter les bouillons cube.

## Cuisson

- Cuire à couvert environ 20 mn, vérifier, si la carotte est cuite, la soupe est cuite !
- Mixer le tout hors du feu avec un mixer plongeant.

**SERVIR AVEC UN TRAIT DE CRÈME FRAICHE ENTIÈRE, ET QUELQUES LARDONS REVENUS À LA POÊLE, POIVRER AU MOULIN.**



## L'anti-gaspi de Catherine !

En saison quand on déborde de salade et qu'elle monte, on peut faire cette recette avec les feuilles de salade montées. C'est une soupe d'été très agréable.

# Carottes de Tilques à l'orientale

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 45 MN



par Corinne  
Wimereux



## Ingrédients

- 3 gousses d'ail
- 10 g de persil frais
- 10 g de coriandre fraîche
- 500 g de carottes de Tilques
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- ½ cuillère à café de sel
- ½ cuillère à café de curcuma
- ½ cuillère à café de Piment d'Espelette
- 50 cl d'eau
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique (facultatif)

## Préparation

- Dans une cocotte huilée, mettre 3 gousses d'ail épluchées, 10 g de persil frais (les feuilles seulement) et 10 g de coriandre fraîche (les feuilles seulement).
- Ajouter 500 g de carottes lavées, épluchées et coupées en rondelles, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de cumin, ½ cuillère à café de sel, ½ cuillère à café de curcuma et ½ cuillère à café de piment d'Espelette.

## Cuisson

- Faire cuire pendant 30 mn.
- Ajouter 5 cl d'eau et 1 cuillère à café de vinaigre balsamique (facultatif). Cuire à nouveau 15 min.

**LA DURÉE DE CUISSON DÉPEND DE LA TAILLE DES RONDELLES. GOÛTER UNE CAROTTE ET PROLONGER LA CUISSON SI BESOIN.**

# Croquettes de carottes de Tilques aux oignons Rouge d'Abbeville

POUR 6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 20-30 MN



par Lucie  
Eperlecques



## Ingrédients

- 8 carottes de Tilques moyennes
- 1 grosse pomme de terre
- 3 gros oignons Rouge d'Abbeville
- 2 cubes de bouillon de légumes
- 5 cuillères à soupe d'huile de Colza
- 2 œufs, 10 g de beurre
- 1 verre de farine
- 1,5 cuillères à soupe de sucre roux
- Chapelure de pain, cumin
- Sel et poivre ; paprika fumé
- Huile de pépins de raisin pour la cuisson

## Préparation pour les oignons caramélisés

- Émincer les oignons.
- Mettre 3 cuillères à soupe d'huile de colza et le beurre dans une sauteuse.
- Ajouter les lamelles d'oignons, le sel et mélanger. Baisser le feu à moyen-doux et cuire les oignons jusqu'à ce qu'ils commencent à ramollir et à dorer. Ajouter le sucre brun et mélanger.
- Baisser le feu et continuer à cuire les oignons pendant 20 à 30 mn en remuant, jusqu'à ce qu'ils soient bien caramélisés et fondants.

## Préparation pour la purée de carotte

- Éplucher les légumes et les couper en gros morceaux.
- Cuire dans l'eau avec deux cubes de légumes bio, pendant 20 à 30 mn.
- Égoutter et écraser les légumes en gardant quelques morceaux avec l'huile de colza (2 C à S), le cumin, le poivre, le paprika fumé et le sel.
- Ajouter les oignons. Laisser refroidir.
- Préparer trois assiettes creuses avec la farine, les œufs battus et la chapelure de pain.
- Former les croquettes dans vos mains.
- Rouler chaque croquette de carottes dans la farine puis dans l'œuf battu et la chapelure.

## Cuisson

- Chauffer l'huile de pépins de raisin dans une large poêle.
- Faire dorer les croquettes une minute sur chaque face.
- Servir sans attendre.

—  PLAT

# Gratin de chou frisé Vert grand du Nord aux Lingots du Nord

POUR 6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 15 MN



par Joël  
Licques



## Ingrédients

- 200 g de feuilles de chou frisé (en ayant enlevé la tige)
- 200 g de Lingots du Nord
- 20 g d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de cumin
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 200 g de Gouda râpé
- Sel et poivre

## Préparation

- Emincer les feuilles de chou finement.
- Les faire revenir dans une sauteuse avec l'huile d'olive à feu doux et avec un couvercle pendant 30 mn puis, saler et poivrer.
- Cuire les Lingots du Nord (*al dente*) à l'eau après les avoir laissés tremper dans l'eau toute une nuit.
- Déposer les feuilles de chou puis les Lingots du Nord dans un plat à gratin.
- Y ajouter la crème fraîche, mélangée au cumin.

## Cuisson

- Déposer les 200 g de Gouda râpé sur le dessus de la préparation et cuire 15 mn à 200 °.

# Gratin de navets de Péronne

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 35 MN



par Isabelle  
Eparcy



## Ingrédients

- 750 g de Navets de Péronne
- 10 cl de Cidre de Thiérache
- 30 cl de crème
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 180 g de fromage de Maroilles

## Préparation et cuisson

- Allumer le four à 200°.
- Laver et éplucher 750 g de navets.
- Les couper en rondelles.
- Mélanger dans une casserole 30 cl de crème et 10 cl de cidre. Porter à ébullition et continuer 2 minutes.
- Ajouter deux cuillères à soupe de moutarde et les navets.
- Cuire 5 mn.
- Couper 180 g de Maroilles en tranches.
- Dans un plat mettre les navets à la crème et le Maroilles.
- Cuire au four 30 mn.

# Lapin aux flageolets blancs de Flandre

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 1H30



par Janine  
Leval

## Ingrédients

- 1 lapin entier
- 500 g de flageolets blancs de Flandre ou Lingots du Nord
- 2 gros oignons Rouge d'Abbeville
- 8 Carottes de Tilques en rondelles ou entières
- 1 bouquet garni
- Quelques clous de girofle

## Préparation et cuisson

- Faire roussir les morceaux du lapin dans une cocotte en fonte.
- Ajouter les carottes et les oignons, couvrir d'eau.
- Démarrer séparément la cuisson à l'eau froide des Lingots du Nord.
- Porter à ébullition et laisser cuire 10 mn. Égoutter et rincer.
- Recouvrir une seconde fois d'eau froide. Ajouter les carottes en mirepoix, le bouquet garni, les oignons piqués de clous de girofle.
- Cuire à frémissement de 1 h à 1 h 30.
- Saler à mi-cuisson.
  
- Cuire le lapin à part, puis au bout de 30 mn, cuire l'ensemble.

**JE SERS AVEC UN VERRE DE BIÈRE AMBRÉE OU BLONDE.**



# Carotte de Tilques en beignet croustillant, clémentine cumin, sauce tartare à l'échalote Malys

POUR 8 PERSONNES



par Benoit Flahault

Délégué de l'Académie nationale  
de cuisine des Hauts-de-France  
Président du concours international  
l'assiette gourm'hand  
Ambassadeur championnat  
de France du dessert  
des Hauts-de-France  
Formateur de cuisine  
Animateur et consultant culinaire  
indépendant



## Ingrédients

### Beignet de carotte :

- Carotte de Tilques : 1 kg
- Jus de carotte : 1 l
- Jus de clémentine : 1 l
- Cumin : 1 pincée
- Sel poivre

### Pâte à beignet :

- Farine : 100 g
- Maïzena : 100 g
- Levure chimique : 1 sachet
- Jus de carottes : 2 cuillères à soupe
- Feuille de brick : 2 feuilles
- Fleurs de sel : 1 pincée

### Sauce tartare :

- Cornichons : 50 g
- Echalote Malys : 3 pièces
- Cerfeuil : ½ botte
- Estragon : ¼ botte
- Persil : 1 botte
- Huile de pépin de raisin : 30 cl
- Jaune d'œufs : 2
- Moutarde : 20 g
- Vinaigre blanc : 3 cl
- Sel
- Friteuse : Huile de pépins de raisin







## Préparation

- Tailler les carottes en tronçons réguliers et les cuire dans le jus de carotte, le cumin et le jus de clémentine.
- Mélanger la farine, la maïzena et la levure chimique.
- Ajouter le jus de carottes jusqu'à obtenir une consistance épaisse et homogène.
- Émincer finement la feuille de brick.
- Tremper les morceaux de carotte dans la pâte à beignet puis parsemer de feuille de brick, frire à 170°, saler dès la sortie de la friteuse.
- Ciseler finement les herbes fraîches, hacher les échalotes Malys finement ainsi que les cornichons.
- Réaliser la mayonnaise avec les jaunes d'œufs le sel, la moutarde et l'huile de pépins de raisin. Ajouter le vinaigre blanc à la fin.
- Mélanger tous les ingrédients dans la sauce et réserver au frais.

**SERVIR LES BEIGNETS BIEN CHAUDS  
AVEC LA SAUCE TARTARE.**



PLAT

# Paillassons de Chicorée Tête d'Anguille au Maroilles

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 40 MN



par Daniel  
Millonfosse



## Ingrédients

- 300 g de racine de Chicorée Tête d'Anguille
- 150 g de pommes de Terre
- 1/2 fromage de Maroilles
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- 1 œuf
- 12 fines tranches de lard
- Chapelure
- Sel et poivre

## Préparation

- Eplucher et râper, à la râpe à gros trous, les chicorées et les pommes de terre.
- Dans un saladier, mélanger les copeaux de légumes avec l'œuf battu.
- Assaisonner.
- Dans une casserole, faire fondre le Maroilles coupé en petits morceaux avec la crème fraîche.
- Y ajouter un peu de poivre mais pas de sel.
- Disposer 3 tranches de lard dans chacun des 4 cercles de 9 cm de diamètre en les laissant déborder.
- Déposer la préparation dans les cercles.
- Ajouter la sauce au Maroilles par-dessus, rabattre les bouts de lards.
- Parsemer de chapelure.

## CUISSON

- Enfourner à four chaud, à 200° puis laisser cuire pendant 35 à 40 mn à 150°.

**SERVIR AVEC UNE SALADE VERTE OU, POURQUOI PAS UNE SALADE D'ENDIVES !**

— FORK — PLAT

# Paty aïoli aux légumes régionaux

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 10 MN



par Thérèse  
Bouin-Plumois



## Ingrédients

Légumes : carottes de Tilques, navets de Péronne, chicorées Tête d'Anguille, brocolis, courgettes jeunes, petits pois, pommes de terre, de la tomate en quartiers. Selon la saison, on peut ajouter des fleurs de chou-fleur, de l'oignon Rouge d'Abbeville ainsi qu'un œuf cuit dur.

Pour le poisson (800 g environ), la préférence ira à l'aile de raie, mais la recette peut être réalisée avec du cabillaud, du lieu...

## Préparation

Tous ces légumes sont cuits successivement à la vapeur (al dente), sauf les petits pois. Ils sont cuits à l'anglaise : eau bouillante salée, 10 mn, pas plus.

Pour le poisson : l'aile de raie est cuite dans un petit court bouillon assaisonné à frémissement pour ne pas abimer la chair. Pour les autres poissons, ils peuvent être cuits vapeur (on garde ainsi davantage la saveur et la texture).

## Présentation

Tous ces ingrédients seront présentés sur un plat ou sur une assiette avec une mayonnaise maison dans laquelle on ajoute l'ail haché, du persil haché, sel, poivre (possibilité d'ajouter une petite pincée de piment d'Espelette).

**CE PLAT PEUT ÊTRE MANGÉ CHAUD, FROID OU TIÉDI. ON PEUT REMPLACER LES PETITS POIS PAR DES HARICOTS PRINCESSE À RAME JEUNES.**

PLAT

# Poule au pot aux légumes régionaux

POUR 4 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 2H30



par Anne  
Grandlup-et-Fay



## Ingrédients

- Une poule fermière
- 6 carottes de Tilques, 4 navets de Péronne, 3 poireaux Leblond, 3 oignons Rouge d'Abbeville
- Sel poivre, 3 clous de girofle, un bouquet garni
- 40 g de beurre, 80 g de farine, de la crème fraîche

## Préparation

- Nettoyer et éplucher les légumes.
- Piquer un oignon avec les clous de girofle.
- Dans une grande cocotte, déposer la poule, tous les légumes, le bouquet garni. Recouvrir d'eau, saler, poivrer.

## Cuisson

- Laisser cuire 2h/2h30.
- Filtrer le bouillon.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre sur feu doux, ajouter la farine et remuer pendant quelques minutes. Puis ajouter du bouillon filtré et laisser cuire, pour faire épaissir la sauce jusqu'à la consistance souhaitée.
- Assaisonner et ajouter la crème fraîche.
- Dans un grand plat, déposer la poule découpée en morceaux, puis les légumes, puis napper de sauce.

**CE PLAT PEUT ÊTRE ACCOMPAGNÉ DE RIZ  
OU DE POMMES DE TERRE.**

## L'anti-gaspi de Anne !

Avec les restes... On peut ajouter au bouillon du vermicelle et, éventuellement, les restes de légumes et de viande pour servir le soir.

— PLAT

# Rata aux navets de Péronne

POUR 6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 20 MN



par Colette  
Amettes



## Ingrédients

- 1 kg de navets de Péronne
- 250 g de pommes de terre
- 2 oignons moyens

## Préparation

- Éplucher les navets et les pommes de terre, les couper en tronçons.
- Faire blondir les oignons dans du beurre à feu doux.
- Ajouter les navets, les pommes de terre.
- Saupoudrer d'une cuillère à soupe de sucre fin.
- Bien faire dorer.
- Mouiller avec de l'eau et un verre de vin blanc.
- Ajouter un bouquet garni, sel et poivre.

## Cuisson

- Cuire 20 mn à feu doux dans un faitout.

**AJOUTER DU PERSIL FRAIS AU MOMENT DE SERVIR.**

# Carottes de Tilques rôties au miel et chèvre frais

POUR 6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 1H



par Delphine  
La Neuville-lès-Dorengt



## Ingrédients

- 6 carottes de Tilques
- 100 ml de vinaigre de cidre
- 80 g de fromage de chèvre
- 180 g de fromage blanc
- 60 ml d'eau chaude
- 1 cuillère à soupe de sucre blanc
- 1 cuillère à café de sel

## Pickles de carottes (à faire 24 à 48h avant)

- Couper les carottes en lanières.
- Faire bouillir l'eau, mettre le sel et le sucre, attendre que le tout soit dissout, ajouter le vinaigre et les carottes.
- Mettre dans un pot en verre et fermer le couvercle.

## Fromage blanc au chèvre

- Choisir un fromage blanc d'une ferme locale et un chèvre frais également local.
- Ecraser le fromage de chèvre et le mélanger avec le fromage blanc fermier, rajouter un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

## Carottes en papillotes

- Couper 4 carottes en biseaux, les placer dans du papier d'aluminium avec un peu d'huile d'olive, sel, poivre et les herbes du jardin (ici sarriette, romarin, et persil).
- Cuire environ 1h00 au four.
- Faire revenir les carottes dans un peu d'huile d'olive et du miel pour qu'elles aient une belle couleur et soient brillantes.

**LE MIEL EST DE NOTRE PRODUCTION.**

# Tortilla aux poireaux Leblond et pommes de terre

POUR 4-6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 10 MN



par Rita  
Steenvoorde

## Ingrédients

- 4 poireaux Leblond (blancs + verdure)
- 500 g de pommes de terre
- 6 œufs
- 1 oignon Rouge d'Abbeville
- 1 gousse d'ail
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de persil
- Sel & poivre

## Préparation

- Éplucher et découper les pommes de terre en cubes.
- Rincer les poireaux, couper les pieds et le vert abîmé. Séparer les blancs de la verdure et émincer la verdure en vue d'une cuisson type fondue. Cuire les blancs dans de l'eau bouillante salée pendant 8 à 10 mn.
- Éplucher et émincer l'oignon rouge.
- Éplucher et hacher l'ail, ciseler le persil.
- Faire revenir les cubes de pommes de terre dans l'huile d'olive 10 mn en remuant régulièrement. Ajouter les oignons et les verts de poireaux émincés, l'ail haché, le persil, poivrer et laisser cuire pendant 10 mn à feu moyen, toujours en remuant.
- Disposer ensuite les blancs de poireaux cuits et refroidis vers le fond de la poêle en croix.
- Casser les œufs dans un bol, ajouter la crème fraîche, saler, poivrer et battre en omelette.
- Verser délicatement l'omelette sur la préparation, répartir à la cuillère le mélange pommes de terre/poireaux/oignons entre les blancs de poireaux en prenant soin de ne pas les déplacer.

## Cuisson

- Laisser cuire à couvert 10 mn à feu moyen, puis 5 mn à feu doux.
- Retourner cette tortilla pour la dresser sur un plat de service et parsemer de persil ciselé.



# Tarte aux poireaux Leblond et flageolets verts Verdelys

POUR 4-6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 20 MN



par Juliette  
Saint-Sulpice



## Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 30 ml d'huile d'olive
- 2 poireaux Leblond émincés
- 400 g de flageolets verts Verdelys
- 1 gousse d'ail
- 1 zeste de citron haché
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- 120 g d'Emmental râpé

## Préparation

- Préchauffer le four à 180°.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter les poireaux, saler, poivrer et cuire 5 mn.
- Ajouter les flageolets verts cuits, l'ail, le zeste de citron.

## Cuisson

- Déposer la garniture sur la pâte brisée, saupoudrer d'Emmental râpé et cuire 20 mn.



# Carrot Cake aux carottes de Tilques

POUR 8 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 50 MN



par Simon  
Sains-du-Nord



## Ingrédients

- 210 g de carottes de Tilques
- 220 g de farine
- 150 g de sucre
- 150 g de vergeoise blonde
- 220 g d'huile
- 3 œufs
- 120 g de noix de pécan
- 80 g de raisins blonds
- 2 cuillerées à café de levure chimique
- 1 cuillerée à café de bicarbonate de soude
- 1/4 de cuillerée à café de vanille liquide
- 2 cuillerées à café de cannelle en poudre
- 1/4 de cuillerée à café de « 4 épices »
- 1/4 de cuillerée à café de gingembre en poudre
- 1/2 de cuillerée à café de sel

## Préparation

- Mélanger dans un bol les épices, le bicarbonate, la levure, le sel, la farine, le sucre et la vergeoise.
- Ajouter les œufs, la vanille liquide et l'huile. Bien mélanger. Le tout se mélange très facilement sans faire de grumeaux !
- Ajouter ensuite les raisins et les noix de pécan concassées.
- Éplucher, laver et râper les carottes.
- Les ajouter à la pâte et bien mélanger.

## Cuisson

- Préchauffer le four à 180°C.
- Beurrer et fariner.
- Verser la pâte dans le moule et enfourner pour 50 mn à 180°C.
- Sortir le gâteau et le démouler rapidement.

**SANS ATTENDRE, ENVELOPPER LE CARROT CAKE DANS DU FILM ALIMENTAIRE. DE CETTE FAÇON, TOUTE LA VAPEUR CONTENUE DANS LE GÂTEAU VA RESTER À L'INTÉRIEUR ET GARDER TOUT LE MOELLEUX. LAISSER REFROIDIR COMPLÈTEMENT.**



# Gâteaux au chocolat aux haricots de Soissons

POUR 6 PERSONNES  
TEMPS DE CUISSON : 15 MN



par Laure  
Serans

## Ingrédients


- 250 g de haricots de Soissons déjà cuits
- 200 g de chocolat noir
- 3 œufs
- 60 g de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

## Préparation

- Mixer les haricots avec le sucre et l'huile d'olive, rajouter un peu de jus de cuisson si le mélange est trop épais.
- Faire fondre le chocolat au bain marie et mélanger avec les haricots mixés. Puis ajouter 1 à 1 les œufs entiers.
- Placer cette préparation dans des petits moules beurrés et cuire environ 15 mn selon la taille des moules à 180°.
- Démouler quand c'est refroidi, déguster.

**CES GÂTEAUX PEUVENT ÊTRE DÉGUSTÉS EN DESSERT AVEC UNE CRÈME ANGLAISE, UNE SALADE D'AGRUMES OU EN ACCOMPAGNEMENT D'UN PETIT CAFÉ.**

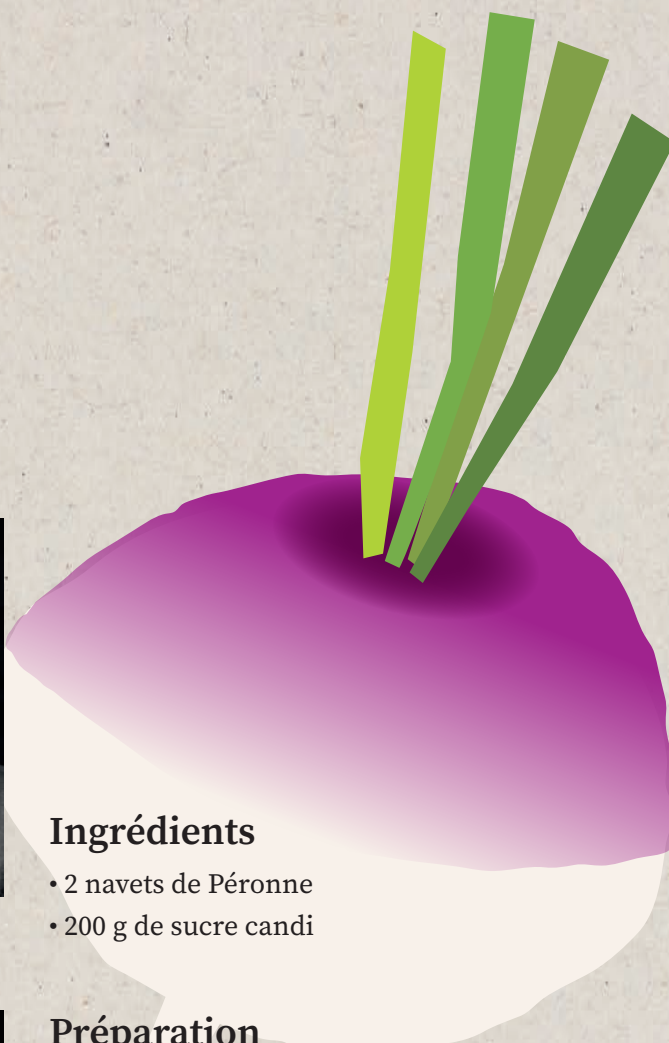


—  DOUCEUR

# Sirop de navets de Péronne



par Cécile  
Annequin



## Ingrédients

- 2 navets de Péronne
- 200 g de sucre candi

## Préparation

Il s'agit d'une recette hivernale contre la toux :

- Laver, éplucher et couper en rondelles de 1-2 mm d'épaisseur les navets de Péronne.
- Dans un grand pot en verre (avec couvercle), alterner les rondelles de navets avec le sucre candi, jusqu'en haut du pot.
- Fermer, puis le placer près d'une source de chaleur toute une nuit.
- Le lendemain, le sucre aura fondu et se sera mélangé au jus des navets.

**PRENDRE UNE CUILLÈRE À SOUPE DE CE JUS PLUSIEURS FOIS PAR JOUR. LE JUS VA « TAPISSER » LE FOND DE LA GORGE ET ADOUCIR L'IRRITATION LIÉE À LA TOUX. ON PEUT REMPLACER LES NAVETS DE PÉRONNE PAR LES CAROTTES DE TILQUES**



# 18 variétés anciennes de légumes régionaux



## CAROTTE GÉANTE DE TILQUES

Carotte rustique de gros calibre au gros cœur tendre, garnie d'un feuillage abondant. De forme assez pointue, la racine mesure de 20 à 30 cm de long.



## HARICOT PRINCESSE À RAMES

Haricot à rames mangetout. Gousse longue (10-12 cm), droite, plate avec grains apparents mais sans fil ! Connu dans le temps sous l'appellation « pois de sucre ».



## CAROTTE DE SAINT-VALERY

Carotte originale par sa forme parfaitement conique et pointue. Elle est également remarquable par son cœur jaune.



## LAITUE GOTTE DE LOOS

Petite laitue pommée de printemps, très précoce et d'un beau vert tendre.



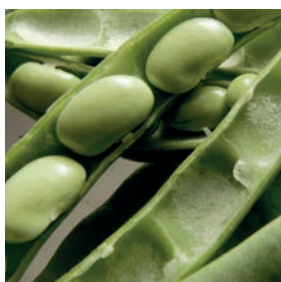
## FLAGEOLET BLANC DE FLANDRE

Haricot nain sec, grain en forme de rognon de couleur blanche, cultivé depuis le 19e siècle en Flandre intérieure autour de Wormhout. Sa végétation est petite mais il est vigoureux, précoce et d'un bon potentiel.



## LAITUE GRAND-MÈRE À FEUILLES ROUGES

Très belle laitue d'hiver, à pomme volumineuse et bien ferme. Elle tient son nom de la lenteur de sa croissance et de sa rusticité, passant presque 9 mois dans le potager !



## FLAGEOLET VERT VERDELYS

Haricot nain sec, avec un grain à bout carré, de couleur verte lorsqu'il est séché à l'abri de la lumière. Cultivé depuis 1945 dans la Plaine de la Lys autour de Merville.



## MÂCHE DE CAMBRAI

Mâche à petite graine, sa feuille est arrondie, large, brillante et d'un beau vert foncé. Elle est réputée pour sa bonne résistance au froid. Variété à croissance tardive qui possède une bonne conservation.



### NAVET DE PÉRONNE

Navet d'hiver original par sa forme conique et de bonne productivité au goût « sucré ». Rustique et résistant au froid, il peut être laissé en terre une partie de l'hiver.



### ÉCHALOTE MALYS

C'est une échalote précoce produisant de gros bulbes légèrement aplatis. Elle concilie rendement, souplesse de plantation et goût original.



### POIREAU LEBLOND

Originaire de St-Omer, il doit sa réputation à sa résistance au froid, aux excès d'eau et à sa tendreté.



### OIGNON ROUGE D'ABBEVILLE

Cultivé depuis plus d'un siècle dans le marais d'Abbeville, cet oignon rouge est original par sa forme aplatie, son collet fin et sa bonne conservation.



### AIL DU NORD GAYANT

C'est un ail rose de printemps de taille moyenne. Il est réputé pour sa bonne conservation et son goût piquant marqué.



### CHICORÉE TÊTE D'ANGUILLE

Variété de chicorée à café, elle était cultivée par les maraîchers de Dunkerque pour une consommation de la racine cuite comme un légume. Cette racine potagère apporte une touche d'amertume en bouche.



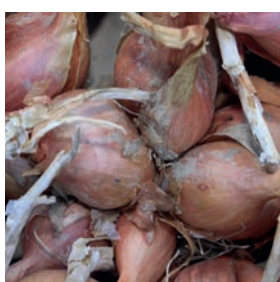
### ÉCHALOTE LYSKA

De gros calibre, cette variété tardive a une très bonne conservation si elle a été bien séchée au champ. Elle était connue autrefois sous le nom de « polonaise » ou « russe ».



### CHOU FRISÉ VERT GRAND DU NORD

Connu aussi sous le nom de chou Kale, c'est un chou « non pommé » haut aux feuilles très frisées.



### ÉCHALOTE ARDENNE

Originaire de Quarouble, plutôt ronde de taille moyenne, tardive, son taux de multiplication est bon. Elle est réputée pour son goût relevé !



### HARICOT DE SOISSONS

Originaire de l'Aisne, ce haricot à rames, cultivé pour son grain d'exception, est le plus gros de France ! Il peut facilement atteindre 3 m de haut ! Il se récolte à partir d'octobre lorsque les gousses virent au marron.

# Où se procurer les légumes ?

Les variétés anciennes de légumes présentes dans les recettes, sont commercialisées dans les magasins de producteurs, les marchands de fruits et légumes et les grandes surfaces.

Vous pouvez aussi les cultiver dans votre potager en vous procurant graines ou bulbes via l'opération de commandes groupées « **Plantons le décor**® » ([www.plantonsledecor.fr](http://www.plantonsledecor.fr)) ou le programme « **Autour du verger, du potager et de la prairie** » ([www.enrx.fr](http://www.enrx.fr)), coordonnés par Espaces naturels régionaux.

## 3 partenaires d'ENRx commercialisent les graines et bulbes :

### Graines Bocquet

59283 Moncheaux  
Tél +33(0)3 27 80 11 36  
[contact@graines-bocquet.fr](mailto:contact@graines-bocquet.fr)

### Graines Sabau

59630 Bourbourg  
Tél +33(0)3 28 22 29 91  
[grainessabau@nordnet.fr](mailto:grainessabau@nordnet.fr)

### GIE Artois Bulbes

62136 La Couture  
[ludovic-vasseur@orange.fr](mailto:ludovic-vasseur@orange.fr)

## Certains légumes régionaux cités bénéficient d'un signe officiel de qualité :

Flageolet vert



Lingot du Nord



Haricot de Soissons



Ail fumé d'Arleux



**Pour tout savoir sur les signes officiels de qualité (Label Rouge, Indication Géographique Protégée, Agriculture Biologique...):**



Qualimentaire, Votre partenaire pour la qualité dans les Hauts-de-France  
<https://www.linkedin.com/company/qualimentaire/posts/?feedView=all>

# Calendrier de culture

Récolte

Semis et plantation

	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Sept.	Octobre	Nov.	Déc.
Laitue Lilloise												
Laitue Gotte de Loos												
Ail Gayant												
Échalotes Malys												
Échalote Ardente												
Échalote Lyska												
Oignon Rouge d'Abbeville												
Poireau Leblond												
Chou frisé Vert grand du Nord												
Carotte géante de Tilques à pétioles verts												
Carotte de Saint-Valery												
Chicorée Tête d'Anguille												
Flageolet vert Verdelys												
Flageolet blanc de Flandre												
Haricot Princesse à rames												
Haricot de Soissons												
Navet de Péronne												
Mâche verte de Cambrai												
Laitue Grand-mère à feuilles rouges												

Gîtes de France® dans les Hauts-de-France et Espaces naturels régionaux remercient les propriétaires et le Chef Benoît FLAHAULT qui ont participé à la réalisation de « Gourmands ! » :

**Aisne**

Isabelle CHICALSKI, chambres d'hôtes Le Château à Eparcy  
Anne DE WILDE, gîtes La Forge et L'Atelier à Grandlup-et-Fay  
Delphine COKELAER, gîte Le moulin 1841 à La Neuville-Lès-Dorengt

**Nord**

Janine MAILLET, gîtes Aux4maillet et Au pied de la Tarsy à Leval  
Barbara SYMOND, chambres d'hôtes Les Mout'Anes à Saint-Hilaire-sur-Helpe  
Daniel HENNION, gîtes Du Décours et Du Petit Cataine à Millonfosse  
Rita QUENEUTTE, Le Refuge d'Onyx à Steenvoorde  
Simon THIEFFRY, chambres d'hôtes Aubépine à Sains-du-Nord  
Catherine GUILLAUD, gîte La Cense du Pont à Bachy

**Oise**

Laure HACHE, gîte Les Fleurs en Liberté à Serans  
Juliette BONNEL, chambres d'hôtes Les Glycines à Saint-Sulpice

**Pas de Calais**

Lucie CLAIS, gîte du Cluse à Eperlecques  
Thérèse TAVERNE, chambres d'hôtes Le Paty Gomez à Bouin-Plumoisson  
Béatrice LONGAVESNE, gîte La Chevêche à Saint-Martin-Choquel  
Brigitte FLANDRIN, gîtes Le Ch'ti Gîte et Chez Batistin à Saint-Omer  
Corinne DECOBERT, gîte de la Crèche à Terlincthun-Wimereux  
Anne Julie GHESQUIERE, Gîtes de France® Pas-de-Calais à Isques  
Colette GEVAS, chambres d'hôtes La Ferme des 2 Tilleuls à Amettes  
Cécile VYNCKE, chambres d'hôtes Les Sables de la Fontaine à Annequin  
Joël DESSEIN, gîte Le Point du Jour à Licques



Coédité par Espaces naturels régionaux (ENRx)  
et Gîtes de France® Aisne, Nord, Oise, Pas-de-Calais.

Direction de publication : Anthony Jouvenel, Isabelle Chicalski, Stéphane Symond,  
Brigitte Lefebvre, Sylvie Roussez

Responsable éditorial : Michel Marchyllie

Coordination : Com'On ! et Florence Blas, Gîtes de France®

Suivi technique et scientifique : Richard Boucherie, Isabelle Crincket, Christelle Gadenne  
d'ENRx

Photographies :

Portraits, recettes : Samuel Dhote. Légumes : Olivier Delvaux, Frédéric Dujardin

Conception, mise en page et illustrations : Gilles Vidal

Imprimé en Hauts-de-France par Ethap à Guesnain

Imprimé sur Couché moderne demi-mat 170 g/m<sup>2</sup> PEFC 100 %

Parution : février 2025

**En savoir plus**

<https://www.gites-de-france.com>

<https://www.enrx.fr/crrg/>