

ava *magazines*

NOUVEAU!

- + DE NUTRITION
- + DE SANTÉ
- + DE BIEN-ÊTRE

HIVER GOURMAND

- ✓ JOYEUX AGRUMES
- ✓ PÉPITES CH'TIS
- ✓ RACLETTES INÉDITES

SANTÉ

NOTRE GUIDE
ANTIFATIGUE

MAKE-UP

BELLE
AVEC MES
LUNETTES

Jardin, balcon

DES FLEURS
EFFET SOLEIL

Conso

MIEUX GÉRER
SES FORAITS

VITAMINEZ-VOUS!

Assiettes vitalité, déco punchy
& secrets d'optimisme





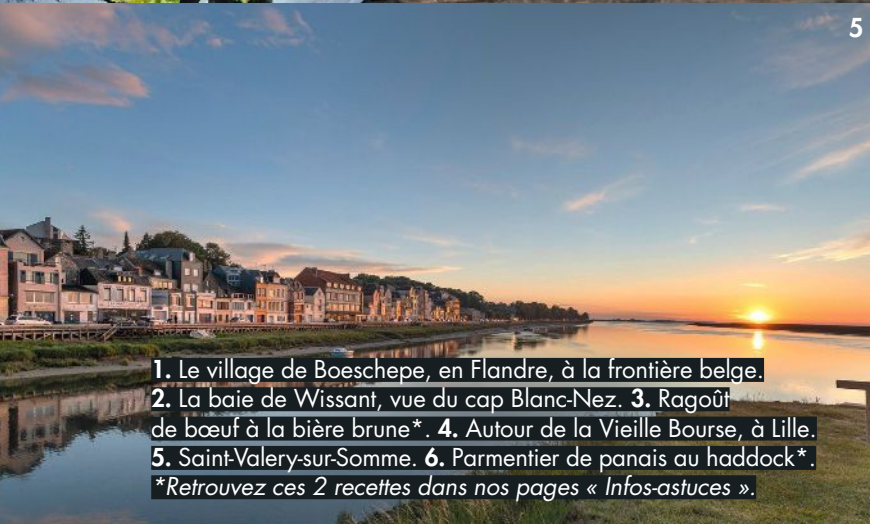
Au menu

CHEZ LES CH'TIS



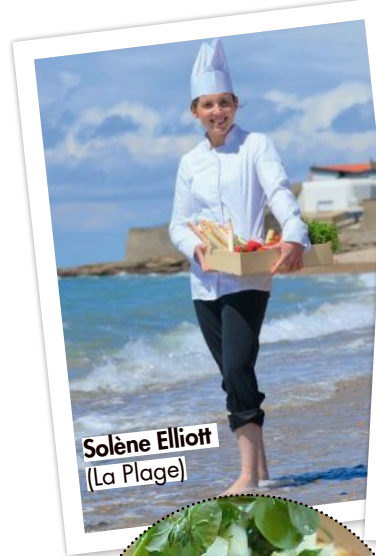
Les Hauts-de-France ont été nommés Région européenne de la gastronomie 2023. On vient parcourir ses terroirs, rencontrer les jeunes chefs et découvrir des recettes affranchies du cliché frites-welsh-marouilles!

PAR FLAVIE DEGRAVE



1. Le village de Boeschepe, en Flandre, à la frontière belge.
 2. La baie de Wissant, vue du cap Blanc-Nez.
 3. Ragoût de bœuf à la bière brune*.
 4. Autour de la Vieille Bourse, à Lille.
 5. Saint-Valery-sur-Somme.
 6. Parmentier de panais au haddock*.
- *Retrouvez ces 2 recettes dans nos pages « Infos-astuces ».





Solène Elliott
(La Plage)



Sébastien Porquet
(Le Saltimbanque)



FLÉTAN AU CÉLERI

👤 4 🍷 20 min 🔥 35 min

Épluchez et coupez en cubes **1 céleri-rave moyen**. Faites-le cuire 25 min dans **50 cl de lait**, **50 cl d'eau salée** et avec **2 branches de thym**. Mixez en purée. Effilochez **400 g de pleurotes** et faites-les sauter 3 à 5 min à feu vif avec **2 cuil. à s. d'huile**, **sel** et **poivre**. Mettez **125 g de beurre** à clarifier dans une grande poêle, en écumant la surface blanche. Placez-y **4 filets de flétan de 150 g**, laissez cuire 10 min sur le même côté pour une belle coloration. Salez, poivrez, terminez rapidement la cuisson de l'autre côté. Faites suer dans une casserole **1 échalote** ciselée, **1 gousse d'ail** pressée et **20 olives de Kalamata** dénoyautées. Ajoutez **30 g de beurre** froid en dés. Émulsionnez au mixeur. Complétez avec **20 cl de crème liquide** sur feu doux. Servez le poisson sur un lit de pleurotes, avec le céleri et l'émulsion aux olives. Décorez avec micro-dés de **céleri**, **persil** ciselé, **pousses de cresson**; arrosez d'**huile d'olive** et de **jus de citron**.

Recette de Solène Elliott.

PÉPINIÈRE DE CHEFS

Dans le Nord, on connaît les estaminets (auberges typiques) et les baraques à frites pour le folklore. Mais la région est nourrie aussi par une jeune génération de chefs qui dépoussièrent le terroir. Parmi eux, *Sébastien Porquet* met en valeur la Picardie maritime et champêtre dans les assiettes du Saltimbanque, son restaurant à Eaucourt-sur-Somme (lesaltimbanque.fr). À Audresselles (Pas-de-Calais), village côtier de la Côte d'Opale, la jeune et talentueuse *Solène Elliott* (24 ans) concocte un menu entrée-plat-dessert à 36 € d'une fraîcheur et d'une créativité épatantes (hoteldelaplage-audresselles.com).



TATIN D'OIGNONS ROUGES AUX PLEUROTÉS

👤 4 🍷 15 min 🔥 35 min

Préchauffez le four à 180 °C. Coupez la base de **400 g de pleurotes** et brossez-les avec un pinceau humide pour bien les nettoyer. Épluchez et coupez **5 oignons rouges** en 3 quartiers, faites-les revenir 5 min dans une grande poêle allant au four avec **30 g de beurre**, **3 branches de thym frais** effeuillé, **sel** et **poivre**. Déglacez avec **10 cl de vinaigre balsamique**, ajoutez **20 g de sucre** et faites mijoter 2 min. Disposez **1 disque de pâte feuilletée** sur les oignons, enfournez pour 25 min. Faites revenir les pleurotes 8 min dans une autre poêle avec **1 noix de beurre**, **sel** et **poivre**. Démoulez la tarte tatin en la retournant, répartissez les pleurotes avant de servir.

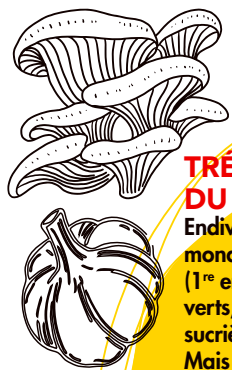
A. CHEMIN/CUISINE ET VINS DE FRANCE



UNE RÉGION HAUTEMENT GOURMANDE

Ils en sont fiers : les Hauts-de-France sont la première région française à avoir été labellisée Région européenne de la gastronomie, succédant à la Slovénie, à la région portugaise de Coimbra ou à Minorque... Tout au long de 2023, ses 5 départements – Aisne, Nord, Oise, Pas-de-Calais et Somme – en profiteront pour faire connaître et apprécier un patrimoine culinaire souvent ignoré, voire moqué. Plus d'une centaine d'événements autour des produits locaux, dont la 2^e édition du festival Omnivore Nord, sont prévus afin d'attirer touristes français et étrangers. En 2023, y a pas à tortiller, on met le cap au Nord pour se régaler ! Programme sur gastronomy.hautsdefrance.fr

CUISINE DE NOS RÉGIONS



TRÉSORS DU TERROIR

Endives (1^{re} production mondiale), pommes de terre (1^{re} en Europe), haricots verts, petits pois et betteraves sucrières (1^{re} en France)... Mais aussi poissons, frais ou transformés par fumaison et salaison, à Boulogne-sur-Mer, le plus gros port de pêche français. Sans oublier la chicorée d'Oye-Plage, les pleurotes de Bazinthen et l'ail fumé IGP d'Arleux. Côté spécialités, outre le maroilles, seule AOP de la région, les célèbres gaufres, et, moins connues, les babeluttas (bonbons au caramel) et les nieulles d'Armentières (petits sablés).



ÇA BRASSE À TOUT-VA!

Le mouvement *craft beer* (bière artisanale) a partout le vent en poupe, mais dans cette région, c'est une vraie tradition. On y compte au moins 150 brasseries. À Domart-en-Ponthieu (Somme), 3 copains trentenaires ont transformé une ancienne ferme en fabrique à bières, avec boutique, bar-dégustation et stages. Blonde, blanche, brune, ambrée ou IPA : il y en a pour tous les (bons) goûts! brasseriedelasomme.fr



CARPACCIO DE HADDOCK, EFFILOCHÉE D'ENDIVES

👤 4 🍹 20 min ❄️ 10 min 🔥 Sans

Entreposez **400 g de filet de haddock** avec peau au congélateur le temps de préparer la sauce. Pour cela, pressez **1/2 orange** et versez son jus dans le bol d'un mixeur. Ajoutez **100 g de chair de mangue** et mixez en coulis. Ajoutez **1 cuil. à s. de vinaigre balsamique**, **1 cuil. à s. d'huile de colza** et **1 cuil. à s. d'huile d'olive**, **5 branches de coriandre**, **sel**, **poivre** et mixez jusqu'à obtenir une sauce onctueuse ; réservez au frais. Sortez le haddock et découpez-le en fines lamelles. Disposez-les en rosace sur 4 assiettes. Coupez la base de **2 endives**, puis effeuillez-les et émincez-les en fines lanières. Disposez un buisson d'endives effilochées au centre de chaque assiette. Pelez **1 petite betterave cuite**, coupez-la en bâtonnets et répartissez-les sur les endives. Assaisonnez le carpaccio avec la sauce acidulée à la mangue. Servez.

L. NICOLAS / CUISINE ET VINS DE FRANCE

CH'TIRAMISU

👤 6 🍹 30 min 🔥 Sans 🕒 6 h

Dans une assiette creuse, mélangez **15 cl d'expresso serré**, **1 cuil. à s. de chicorée liquide** et **40 g de sucre glace**. Séparez **3 œufs**. Montez les blancs en neige. Fouettez les jaunes avec **350 g de mascarpone** (sorti à l'avance du frigo), **40 g de sucre glace** et **3 cl de rhum** ; incorporez délicatement les blancs en neige. Trempez rapidement **15 spéculoos** dans le mélange café-chicorée ; tassez 1,5 biscuit dans le fond de 6 verres hauts. Recouvrez avec la moitié du mascarpone, émiettez 1 spéculoos et couvrez avec le reste de mascarpone. Réservez au moins 6 h au frais. Au moment de servir, saupoudrez de **chicorée en poudre** à travers une petite passoire.

L. ROUVAIS / CUISINE ET VINS DE FRANCE





HUÎTRES À LA CHICORÉE & CROMESQUIS AU MAROILLES

HUÎTRES. Ouvrez à l'avance **8 huîtres de Jersey** (ou petites huîtres, n° 5 ou 4), pour éliminer leur eau 3 fois. Fouettez **2 cuil. à s. d'huile de noisette**, **1 cuil. à c. de chicorée liquide**, **1 cuil. à c. de moutarde douce**; poivrez bien. Au dernier moment, versez un peu de vinaigrette dans chaque huître et décorez avec du zeste de **citron vert**. **CROMESQUIS.** Battez **240 g de maroilles** coupé en morceaux avec **160 g de farine**, **2 œufs** et du **poivre**, pour obtenir une pâte. Ajoutez **2 échalotes** ciselées finement. Malaxez à la main en incorporant **80 g de maroilles** en dés, sans les écraser. Formez des boulettes, faites-les frire 3-4 min jusqu'à coloration légère. Servez chaud, avec une pointe de moutarde et une pluche de cerfeuil.

Recettes du chef Nicolas Gautier (photo à gauche) du restaurant Nature à Armentières.



SALADE D'HIVER AUX HARENGS FUMÉS

👤 4 🍴 30 min 🔥 20 min

Lavez **600 g de petites pommes de terre à chair ferme** et faites-les cuire à la vapeur env. 20 min : elles doivent être cuites mais encore fermes. Laissez-les tiédir. Pendant ce temps, épluchez **1 petite betterave cuite** et coupez-la en fins bâtonnets. Détaillez **4 filets de hareng fumé** en dés et **100 g de tomme de brebis** en copeaux. Pelez et émincez **1 oignon rouge**. Rincez et ciselez **8 brins de persil**. Épluchez les pommes de terre et coupez-les en rondelles épaisses. Dans un saladier, mélangez-les à la betterave, aux harengs, persil, oignon et à la moitié des copeaux de fromage. Préparez la vinaigrette dans un bol en émulsionnant à la fourchette **2 cuil. à s. de moutarde à l'ancienne**, **2 cuil. à s. de vinaigre** et **4 cuil. à s. d'huile** avec du **sel** et du **poivre** fraîchement moulu. Versez la sauce sur la salade, remuez délicatement, décorez avec le reste de copeaux de fromage et servez aussitôt.

P.-L. VIEL / CUISINE ET VINS DE FRANCE



DEUX CHEFS PIONNIERS

À gauche, **Alexandre Gauthier**, seul chef 2* de la région à La Grenouillère (La Madelaine-sous-Montreuil) et parrain de l'année gastronomique 2023. À droite, **Florent Ladeyn**, 1* à L'Auberge du Vert Mont, à Boeschepe. Dans des registres très personnels, les deux chefs engagés sont reconnus pour leur cuisine profondément ancrée dans le territoire. Deux figures inspirantes pour les jeunes pousses de la gastronomie locale.

PÊCHE À PIED EN BAIE DE SOMME



Seau et couteau en main, on suit Reinette, une pro de la pêche à pied, dans ses spots de la Baie de Somme. Elle repère salicorne, aster maritime (aussi appelé oreille de cochon ou épinard de mer), obione et autres plantes halophiles, à rincer et à déguster crues ou à peine cuites. Mais l'activité majeure, c'est la pêche aux coques, très abondantes ici. Un gabarit de 3 cm et 5 kg max/pers. à respecter, même si on prévoit des **vongole** pour toute une tablée!

