



Chambres  
de **Métiers**  
et de l'**Artisanat**

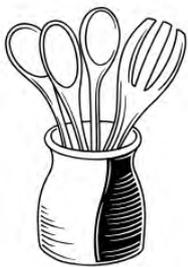
LA CITÉ  
DU **GOÛT**  
ET DES  
**SAVEURS**



- de 15 min



Facile



Peu d'ustensiles



De 1€ à 3€/pers

# Recettes AUTOMNE HIVER

PRÉFET  
DE LA RÉGION  
NOUVELLE-  
AQUITAINE  
Liberté  
Égalité  
Fraternité

AGGLOMÉRATION  
**ROYAN**  
ATLANTIQUE





## Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs  
De la Charente-Maritime

# SALADE WALDORF

(au céleri branche)

20 min

Préparation 20 min  
Cuisson 0 min



## Ingrédients

- × 1 laitue.
- × 2 pommes acides type Granny Smith.
- × 2 branches de céleri.
- × 1 jaune d'œuf.
- × 1 cuillère à soupe de vinaigre naturel blanc.
- × 1 cuillère à soupe de moutarde.
- × 200 millilitres d'huile de tournesol.
- × 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc.
- × 120 gr de cerneaux de noix.
- Sel et poivre.

## Étapes

- ✓ Grillez très légèrement les cerneaux de noix pendant quelques minutes, au four à 150°C ou à feu doux. Les noix auront plus de goût et elles perdront leur éventuelle amertume.
- ✓ Montez la mayonnaise. Pour ce faire, prenez un bol et versez-y le jaune d'œuf, la pointe de moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre blanc. Montez au fouet votre mayonnaise en ajoutant l'huile petit à petit. *Mon astuce : veillez à ce que tous les ingrédients soient à température ambiante.*
- ✓ Coupez les pommes et les branches de céleri en fine julienne (minces lanières). Vous pouvez les couper en petits cubes si vous le souhaitez, mais la sauce enrobera mieux une julienne et le rendu sur l'assiette sera plus élégant.
- ✓ Versez la mayonnaise dans un bol et ajoutez le vinaigre de vin blanc. Mélangez.
- ✓ Incorporez la julienne de pommes et de céleri et enrobez-la bien de mayonnaise.
- ✓ Dressez l'assiette avec un peu de laitue, posez la julienne de pommes et de céleri et parsemez le tout de cerneaux de noix.

## Truc & astuce

Certaines déclinaisons existent. On peut y ajouter des raisins secs mais aussi parfois des rondelles de bananes.



## Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs  
De la Charente-Maritime



35 min

Préparation

10 min

Cuisson

30 min



## Ingrédients

- × 600g rutabaga (ou navet ou céleri)
- × 100g riz rond
- × 40g sirop d'érable
- × 1 cube aromatique (bouillon de légumes ou de volaille ou Kub ...)

## Étapes

- ✓ Laver et peler les rutabagas. Les rincer.
- ✓ Les couper en quartier ou en gros morceaux
- ✓ Ajouter le riz cru, le bouillon aromatique.
- ✓ Couvrir largement d'eau et porter à ébullition.
- ✓ Laisser cuire 25 à 30 min
- ✓ Mixer la soupe en ajoutant le sirop d'érable
- ✓ Rectifier l'assaisonnement et servir

## Truc & astuce

Le rutabaga peut être remplacé par du navet ou du céleri. Pour plus de saveurs, tous ces légumes peuvent être mélangés. Le ris peut être aussi cuit (si c'est un reste, le rajouter au moment de mixer). Il peut être remplacé par du pain rassis, de la purée.

Un morceau de sucre ou du miel peuvent remplacer le sirop d'érable. L'ajout de sucre permet d'adoucir le goût terreux de certains légumes racines.



## Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs  
De la Charente-Maritime

# NAVET EN CHOUCROUTE

(aussi appelé la naveline)



Préparation 10 min  
Cuisson 30 min



## Ingrédients

- × 8 beaux navets blancs ronds ou 4 navets longs
- × 50cl Vin blanc sec
- × 50cl Bouillon de volaille
- × 3 baies de genièvre
- × 1 clou de girofle
- × 2 oignons
- × 1 branche de thym
- × 1 feuille de laurier
- × Huile d'olive
- × Sel - Poivre

## Étapes

- ✓ Épluchez les oignons et émincez-les.
- ✓ Dans une sauteuse, faites revenir vos oignons avec un filet d'huile d'olive. Salez et remuez régulièrement pendant 2 minutes.
- ✓ Ajoutez le vin blanc, les baies de genièvre, le clou de girofle, la feuille de laurier, la branche de thym et faites réduire de moitié.
- ✓ Ajoutez le bouillon de volaille et poursuivez 20 minutes supplémentaires. Passez votre liquide à la passoire fine.
- ✓ Pelez vos navets et râpez-les à la râpe à gros trous.
- ✓ Pochez vos navets 10 minutes dans votre bouillon infusé.
- ✓ Egouttez-les.
- ✓ Prêt à servir ou peuvent se congeler (alors, ne pas les égoutter).

## Truc & astuce

Cette recette accompagne les viandes fumées, des saucisses et quelques pommes de terre braisées, ils accompagnent aussi délicieusement canard ou gibiers. Pour des repas légers, cuits à la vapeur servez-les avec du poisson.



## Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs  
De la Charente-maritime



Préparation 15 min  
Cuisson 2h (à feu doux)



## Ingrédients

- × 3.5 L d'eau
- × 1 os salé (récupérer d'un jambon chez le charcutier)
- × 300 g de jambon sec (serrano, Bayonne)
- × 500 g haricots blancs (lingots – cocos)
- × 300g pois chiches (déjà cuits, en conserve)
- × 500 g cuisses de poulet
- × 100 g de lard (facultatif)
- × 150 g carotte
- × 200g pomme de terre
- × Sel - poivre

## Étapes

- ✓ Faire bouillir l'eau dans une casserole. Ajouter l'os salé, le poulet, le jambon serrano et le lard, couvrir puis laisser cuire sur feu moyen durant 1h30.
- ✓ Au bout de 45 minutes, sortir le couvercle et enlever l'écume en surface avec une louche. Recouvrir et laisser finir de cuire.
- ✓ Ajouter le reste des ingrédients : carotte coupée en rondelles, pomme de terre et haricots blanc, pois chiches et sel. Remuer et laisser cuire sur feu moyen 30 minutes de plus.
- ✓ Servir la viande dans une assiette, et dans des assiettes creuses individuelles le reste du Cocido.

## Truc & astuce

Pour des mogettes "demi-sec", il sera inutile de les faire tremper. Si vous avez des mogettes en "sec" : la veille, dans un saladier, faites tremper les mogettes dans de l'eau froide. L'eau doit recouvrir largement les mogettes. Elles doivent gonfler. Faites cuire les mogettes dans 1 litre d'eau non salée pendant 45 minutes. Si vous rajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude en même temps que l'eau, vous gagnez 15 minutes de cuisson. Goûtez régulièrement.

Pour ma part, j'aime ajouter à cette recette des poivrons émincés et revenus à l'huile, à rajouter en même temps que les légumes.

Une fois le cocido servi, le reste du bouillon fera une délicieuse soupe avec du vermicelle par exemple



## Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs  
De la Charente-maritime

# MUFFIN DE COURGE AU COMTÉ



25 min

Préparation

15 min

Cuisson

20 min



## Ingrédients

- × 250g Courge (butternut, citrouille, potiron, etc...)
- × 100g lardons fumés
- × 2 œufs
- × 5cl lait
- × 150g farine
- × 50g comté
- × 5cl huile d'olive
- × ½ sachet de levure

## Étapes

- ✓ Battre les œufs avec le lait et l'huile d'olive
- ✓ Ajouter la farine tamisée et la levure. Mélanger pour obtenir une pâte homogène
- ✓ Incorporer la chair du potiron (râpée ou grossièrement hachée), les dés de comté et les lardons fumés puis bien mélanger le tout.
- ✓ Préchauffer le four à 200°C
- ✓ Remplir les moules aux  $\frac{3}{4}$  de la hauteur. Cuire 20 min en baissant le four à 180°C.
- ✓ Démouler, déguster tiède ou à convenance.

## Truc & astuce

Ce muffin peut être confectionné avec d'autres légumes mais selon la consistance de certains, il sera préférable de blanchir (précuisson) le légume choisi (ex : carottes, céleri,...)