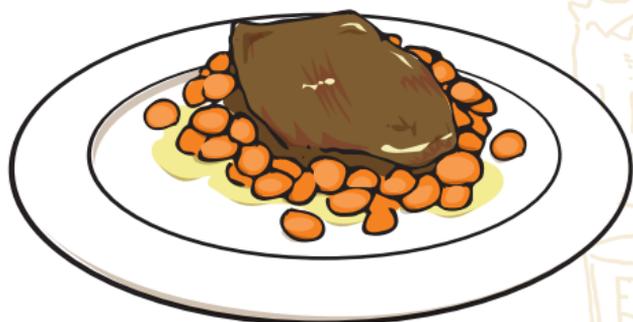




Viande bovine

PALERON DE BŒUF DE L'AVESNOIS AUX CAROTTES



Ingrédients pour 4 personnes

600 g de paleron coupé en
cubes

600 g de carottes

Une tranche de lard fumé
(200 g)

2 oignons

2 gousses d'ail

50 cl de vin rouge

50 cl de bouillon

Huile d'olive

Herbes de Provence

Sel et poivre

Commencez par faire revenir les oignons dans de l'huile d'olive, ajoutez la viande de bœuf dès que les oignons deviennent transparents. Faites revenir les morceaux sur toutes les faces. Ajoutez des herbes de Provence, du sel et du poivre. Découpez la tranche de lard fumé puis ajoutez les lardons, les carottes coupées en rondelles et l'ail. Versez le vin et le bouillon. Baissez le feu dès que cela bouillonne, puis laissez mijoter pendant environ 3h. Ajoutez un peu d'eau pour laisser suffisamment de liquide pour que cela n'attache pas.

Cette recette vous est proposée par :

M. et M^{me} Vandermarcq

Producteur de viande bovine

« produit du Parc naturel régional de l'Avesnois »

à Saint Aubin - Tél : 03 27 61 27 90

AV - 98 - 02





Viande bovine

FILET DE BŒUF EN CROUTE



Ingrédients pour 8 personnes

1,2 kg de filet de bœuf ficelé

600 g de champignons de

Paris

6 échalotes

40 cl de fond de veau

*Une cuillère à café de
concentré de tomate*

400g de pâte feuilletée

Un bouquet garni

Sel et poivre

Dans une poêle, saisir le filet ficelé, 2 min sur chaque face. Le réserver sur une grille. Éplucher et hacher deux échalotes, les faire suer avec un peu de beurre. Ajouter les champignons émincés et laisser cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau. Saler, poivrer et hacher le tout finement. Éplucher et hacher les échalotes restantes. Les faire chauffer dans une casserole avec le vin rouge, le bouquet garni et le concentré de tomate. Faire réduire et ajouter le fond de veau et un tiers de la préparation de champignons. Laisser cuire 5 min et réserver. Étaler la pâte feuilletée. Déposer sur la pâte le reste de la préparation de champignons et le rôti défilé. Refermer la pâte pour entourer complètement le rôti. Dorer avec un jaune d'œuf et mettre au four à 220°C environ 20 min, suivant la cuisson de la viande recherchée. Servir avec la sauce.

Cette recette vous est proposée par :

M. et M^{me} DUPIRE

Éleveurs de viande bovine

« produit du Parc Naturel régional de l'Avesnois »

à Pont sur Sambre - tél : 03 27 39 00 07

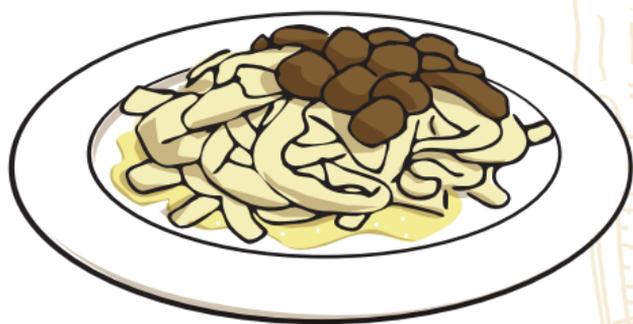
AV - 98 - 02





Viande bovine

TAGLIATELLES DE VEAU AVESNOIS À LA CRÈME ET AUX CHAMPIGNONS



Ingrédients pour 4 personnes

500 g de tagliatelles

600 g de veau coupé en dés

1 oignon

50 g de beurre

1 boîte de champignons

émincés

500 ml d'eau

1 cuillère à soupe de farine

250 ml de crème fraîche

Un bouquet garni

Sel et poivre

Faîtes revenir les morceaux de veau avec le beurre et l'oignon émincé. Ajoutez les champignons égouttés et une cuillère à soupe de farine. Ajoutez ensuite le bouquet garni, salez et poivrez. Couvrez le tout de 500 ml d'eau puis faites cuire 45 min à couvert. Ajoutez la crème en fin de cuisson et laissez cuire encore pendant 5 min. Servez avec les tagliatelles.

Cette recette vous est proposée par :

M. et M^{me} Gérard

Producteurs de viande bovine

« produit du Parc Naturel régional de l'Avesnois »

A Sorle le Château – tél : 03 27 61 71 00

AV - 98 - 02





Viande bovine

BŒUF BRAISÉ AUX POMMES ET AU CIDRE DE L'AVESNOIS



Ingrédients pour 4 personnes

1 kg de gîte ou paleron

Une tranche de lard fumé

6 pommes de l'Avesnois

1 l de cidre de l'Avesnois

4 échalotes

Une cuillère à soupe de farine

Une branche de thym

2 bâtons de cannelle

4 cuillères à soupe d'huile

100 g de beurre, sel et poivre

Éplucher et hacher finement les échalotes. Chauffer l'huile dans une cocotte. Saisir le morceau de bœuf ficelé et le colorer sur tous les côtés. Couper la tranche de lard en morceaux et l'ajouter dans la cocotte, avec les échalotes, la cannelle, le thym. Laisser colorer 10 minutes à feu doux en remuant. Ajouter la farine, mélanger puis verser le cidre et un quart de litre d'eau. Saler, poivrer et laisser mijoter à couvert 3 h à feu doux. Arrêter la cuisson lorsque la viande est cuite et fondante. Laisser la viande sous couvert. Eplucher et couper les pommes en quartiers. Faites chauffer le beurre dans une poêle, y saisir les quartiers de pommes et les colorer sur toutes les faces. Servir le morceau de viande dans un plat avec les quartiers de pommes, napper avec la sauce.

Cette recette vous est proposée par :

M. et M^{me} Destailleurs

Producteurs de viande bovine

« produit du Parc Naturel régional de l'Avesnois »

A Ohain – tél : 03 27 60 45 88

AV - 98 - 02



La tartine du dimanche soir



les Boutiques de l'Avesnois®

L'Alliance des Savoir-Faire au cœur du Parc Naturel Régional de l'Avesnois.



Ingrédients pour 4 personnes

2 endives,

4 tranches de pain,

3 tomates

1 maroilles mignon de 360g,

1 c. à soupe de sucre,

3 c. à soupe d'huile d'olive,

20g de beurre

Sel et poivre

Coupez les tomates en rondelles et étalez-les sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de sucre. Mettez à cuire 30 minutes dans un four à 150°. Pendant ce temps ôtez la base des endives et coupez-les en rondelles. Mettez le beurre à fondre et faites sauter les endives 5 minutes. Salez et poivrez.

Toastez les tranches de pain de campagne, recouvrez-les de tomates confites, d'endives, puis de tranches de Maroilles.

Passez quelques instants sous le grill de four pour faire fondre le Maroilles.

Servez aussitôt avec une salade.

Cette recette vous est proposée par :

M. et M^{me} Gravez

Ferme du Pont des Loups

2 rue du Pont des Loups à Saint Aubin

Tél : 03 27 57 84 09

Le réseau des Boutiques de l'Avesnois vous offre de multiples avantages :

- > Des commerces de proximité
- > Une large gamme de produits de l'Avesnois
- > Un accueil convivial
- > Des conseils personnalisés
- > Une information sur les activités de découverte proposées par le Parc naturel régional de l'Avesnois

Venez vite nous rejoindre !

Ferme du Tout Vent

59330 BEAUFORT
06 74 67 82 78

La Pommeraie du Courtil

59216 BEUGNIES
03 27 61 60 12

La Ferme Hélicicole de l'Avesnois

59222 CROIX CALUYAU
03 27 77 39 07

Saveurs et senteurs d'ici et d'ailleurs

59132 EPPE SAUVAGE
03 27 59 38 72

La Ferme des Bahardes

59219 ETRCEUNGT
03 27 59 24 06

La Ferme du Pont de Sains

59613 FOURMIÉS
03 27 60 83 89

Au Baron

59570 GUSSIGNIES
03 27 66 88 61

Les Vergers Tellier

59530 LE QUESNOY
03 27 26 29 06

Le Lycée agricole de Le Quesnoy

59530 LE QUESNOY
03 27 20 07 40

La Boutique du terroir-Defroid- mont

59550 MAROILLES
03 27 84 65 65

Au petit panier d'Obies

59570 OBIES
03 61 99 17 18

La maison du bocage écomusée de l'avesnois

59177 SAINS DU NORD
03 27 59 82 24

La Ferme du Pont des Loups

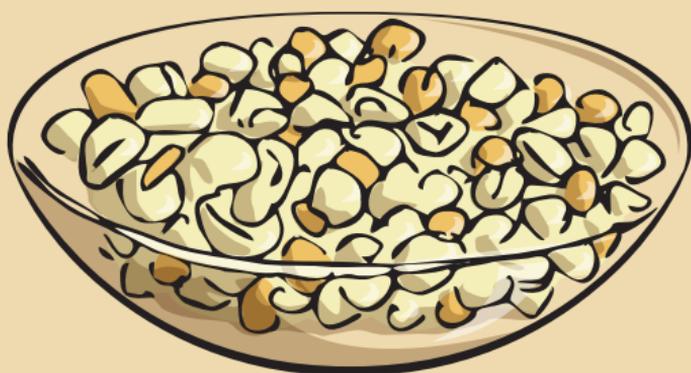
59440 SAINT AUBIN
03 27 57 84 09

Pomme de terre au maroilles et ciboulette



les Boutiques de l'Avesnois®

L'Alliance des Savoir-Faire au cœur du Parc Naturel Régional de l'Avesnois.



Ingrédients pour 4 personnes

1,5 kg de pomme de terre

« charlotte ou rate »

1 bouquet de Ciboulette

1 Maroilles mignon

33 cl de crème fraîche liquide

Sel et poivre

Eplucher et couper les pommes de terre en dés de 3 cm environ, les faire cuire à la vapeur. Couper le Maroilles en petits dés et réserver. Ciseler finement la ciboulette.

Placer dans un saladier ou un plat la moitié des pommes de terre cuites, puis les dés de Maroilles et enfin l'autre moitié des pommes de terre. Ajouter la crème liquide puis recouvrir de film plastique étirable.

Passer au micro-onde pendant 3 minutes puis retirer le film, saler, poivrer et incorporer la ciboulette. Mélanger délicatement. Servir chaud.

Cette recette vous est proposée par :

La boutique de l'ESAT du Pont de Sains

A Féron BP 50080

59613 FOURMIES Cédex

Tél : 03 27 60 83 83

Email : pontdesains@wanadoo.fr

Le réseau des Boutiques de l'Avesnois vous offre de multiples avantages :

- > Des commerces de proximité
- > Une large gamme de produits de l'Avesnois
- > Un accueil convivial
- > Des conseils personnalisés
- > Une information sur les activités de découverte proposées par le Parc naturel régional de l'Avesnois

Venez vite nous rejoindre !

Ferme du Tout Vent

59330 BEAUFORT
06 74 67 82 78

La Pommeraie du Courtil

59216 BEUGNIES
03 27 61 60 12

La Ferme Hélicicole de l'Avesnois

59222 CROIX CALUYAU
03 27 77 39 07

Saveurs et senteurs d'ici et d'ailleurs

59132 EPPE SAUVAGE
03 27 59 38 72

La Ferme des Bahardes

59219 ETRCEUNGT
03 27 59 24 06

La Ferme du Pont de Sains

59613 FOURMIÉS
03 27 60 83 89

Au Baron

59570 GUSSIGNIES
03 27 66 88 61

Les Vergers Tellier

59530 LE QUESNOY
03 27 26 29 06

Le Lycée agricole de Le Quesnoy

59530 LE QUESNOY
03 27 20 07 40

La Boutique du terroir-Defroid- mont

59550 MAROILLES
03 27 84 65 65

Au petit panier d'Obies

59570 OBIES
03 61 99 17 18

La maison du bocage écomusée de l'avesnois

59177 SAINS DU NORD
03 27 59 82 24

La Ferme du Pont des Loups

59440 SAINT AUBIN
03 27 57 84 09

Tiramisu

aux pommes et speculoos



les Boutiques de l'Avesnois®

L'Alliance des Savoir-Faire au cœur du Parc Naturel Régional de l'Avesnois.

Ingrédients pour 4 personnes

6 pommes Belchard chantecler

1 bâton de cannelle

200 g de mascarpone

4 œufs

50g de sucre en poudre

80 g de spéculoos

2,5 cl d'Amaretto



Éplucher et couper les pommes en petits dés puis les faire cuire à couvert sur feu doux, avec le bâton de cannelle et 2 cuillères à soupe d'eau.

Retirer du feu quand les pommes sont bien fondantes. Vous pouvez les écraser pour obtenir une compote ou laisser en morceaux.

Dans un saladier, battre au fouet les jaunes d'œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter ensuite le mascarpone. Monter les blancs en neige ferme avec le sel et les incorporer ensuite à la crème au mascarpone. Mélanger délicatement et parfumer avec l'Amaretto. Réserver au frais au moins 3 heures.

Servir ce tiramisu dans des verrines préparées au dernier moment pour que les Speculoos restent croquants.

Garnir le fond des verrines avec les pommes et saupoudrer de Spéculoos grossièrement émiettés. Napper avec la crème au mascarpone. Et pour la touche finale, saupoudrer de miettes de Spéculoos.

Cette recette vous est proposée par :

M. et M^{me} DEMAY
Pommeraiie du Courtil
66 route nationale
59216 BEUGNIES
Tél. : 03 27 61 60 12

Le réseau des Boutiques de l'Avesnois vous offre de multiples avantages :

- > Des commerces de proximité
- > Une large gamme de produits de l'Avesnois
- > Un accueil convivial
- > Des conseils personnalisés
- > Une information sur les activités de découverte proposées par le Parc naturel régional de l'Avesnois

Venez vite nous rejoindre !

Ferme du Tout Vent

59330 BEAUFORT
06 74 67 82 78

La Pommeraie du Courtil

59216 BEUGNIES
03 27 61 60 12

La Ferme Hélicicole de l'Avesnois

59222 CROIX CALUYAU
03 27 77 39 07

Saveurs et senteurs d'ici et d'ailleurs

59132 EPPE SAUVAGE
03 27 59 38 72

La Ferme des Bahardes

59219 ETRCEUNGT
03 27 59 24 06

La Ferme du Pont de Sains

59613 FOURMIÉS
03 27 60 83 89

Au Baron

59570 GUSSIGNIES
03 27 66 88 61

Les Vergers Tellier

59530 LE QUESNOY
03 27 26 29 06

Le Lycée agricole de Le Quesnoy

59530 LE QUESNOY
03 27 20 07 40

La Boutique du terroir-Defroid- mont

59550 MAROILLES
03 27 84 65 65

Au petit panier d'Obies

59570 OBIES
03 61 99 17 18

La maison du bocage écomusée de l'avesnois

59177 SAINS DU NORD
03 27 59 82 24

La Ferme du Pont des Loups

59440 SAINT AUBIN
03 27 57 84 09