



Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



Entrée



Été



30 min

**Salade de
haricots
verts -
champignons
ET VINAIGRETTE AU MIEL**



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Salade de haricots verts - champignons et vinaigrette au miel

INGRÉDIENTS

400 g d'haricots verts frais • ½ oignon rouge • 100 g de noisettes • 100 g de champignons d'Orry-la-Ville • 60 g de mozzarella

Pour la vinaigrette au miel : 2 cuillères à café de moutarde • 2 cuillères à café de miel de forêt • 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique • huile d'olive • sel et poivre

PAS À PAS

1. **Lavez** et **équeutez** les haricots. **Portez à ébullition** un grand volume d'eau salée et plongez-y les haricots verts. **Laissez cuire** 8 à 10 minutes, ils doivent rester croquants. Égouttez et passez-les sous l'eau froide. Versez-les dans un saladier et réservez.
2. **Préparez** la vinaigrette : mélangez moutarde et miel, puis ajoutez le vinaigre balsamique. **Incorporez** progressivement l'huile d'olive en fouettant.
3. **Faites griller** les noisettes à feu moyen jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Émincez l'oignon rouge et les champignons puis coupez la mozzarella en dés. **Ajoutez** oignons, champignons, noisettes et mozzarella aux haricots. **Assaisonnez** avec fleur de sel et poivre.
4. **Arrosez** avec la vinaigrette, mélangez et servez aussitôt.



PETIT +

Dans la vinaigrette, vous pouvez remplacer l'huile d'olive par de l'huile de noix qui se marie très bien avec les noisettes et les champignons.



Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Apéro



Été



45 min

Soleil d'été



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Soleil d'été

INGRÉDIENTS

2-3 tomates • 1 petite courgette • 1 petit poivron • 1 aubergine moyenne • 1 oignon • 1 jaune d'œuf • une poignée de gruyère râpé • 2 pâtes feuilletées • huile d'olive



PAS À PAS

1. **Émincez** et **faites revenir** l'oignon et les tomates dans une poêle avec de l'huile d'olive.
2. **Ajoutez** le poivron, l'aubergine et la courgette préalablement coupés en dés. **Mixez** le tout après avoir égoutté au maximum les légumes.
3. **Étalez** une pâte feuilletée sur une feuille de papier sulfurisé puis étalez la mixture dessus et **recouvrez** de gruyère râpé.
4. **Posez** l'autre pâte par-dessus et **soudez** le tour avec vos doigts.
5. **Posez** un petit bol au centre pour avoir un cercle et **découpez** des lamelles tout autour d'environ 1-2 centimètres. **Tournez** ensuite les lamelles pour donner la forme aux rayons du soleil.
6. **Badigeonnez** avec le jaune d'œuf et mettez à cuire au four préchauffé à 180°C pendant plus ou moins 15 minutes.



PETIT +

Ajoutez quelques herbes aromatiques du jardin (thym, romain ou origan) pour plus de saveur.



Où faire ses courses pour cuisiner local ? 



Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



Entrée



Automne



45 min

Gaspacho Andal'Oise



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Gaspacho Andal'Oise

INGRÉDIENTS

500 g de champignons d'Orry-la-Ville • 250 g de yaourt à la grecque • 1 gousse d'ail • 1 oignon • 1 carotte • 1 betterave • 1 pomme de terre • 1 courgette • 1 pain de campagne • 1 litre de bouillon de champignons • 1 cuillère à soupe de citron • huile d'olive • coriandre • piment d'Espelette • sel et poivre • œufs • fruits secs (amande • noix • noisette).

PAS À PAS

1. **Faites revenir** 1 oignon et 1 gousse d'ail émincés dans une casserole avec un filet d'huile d'olive.
2. **Ajoutez** les champignons nettoyés et coupés en lamelles, **faites cuire** 5 min, puis **déglacez** avec 1 cuillère à soupe de citron.
3. **Mouillez** avec la moitié du bouillon de champignons et **laissez mijoter** 10 min.
4. **Mixez**, laissez refroidir et **ajoutez** le yaourt à la grecque et les épices. Rectifiez l'assaisonnement et la texture, puis **réservez** au frais.
5. **Préchauffez** le four à 180°C. **Faites griller** des cubes de pain et des lamelles de légumes 15 min. **Mixez** 3 amandes, 3 noisettes, 3 noix.
6. Au service, **pochez** un œuf dans le reste de bouillon. Versez le gaspacho dans un bol, ajoutez l'œuf, un peu de piment d'Espelette et de la coriandre. **Servez** avec les accompagnements placés dans des ramequins.



PETIT +

Les non-végétariens peuvent ajouter aux accompagnements des petits dés de jambon sec.



Où faire ses courses pour cuisiner local ? 



Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



4



Entrée



Toute saison



1 h

**Velouté
de carotte -
betterave**
aux graines de carvi



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Velouté de carotte - betterave aux graines de carvi

INGRÉDIENTS

200 g de carottes jaunes • 50 g de betteraves crues • 140 g d'oignon rouge • 1 gousse d'ail • 2 cuillères à café de graines de carvi • 3 branches de persil • 1 cuillère à café d'huile de noisette • 1 filet d'huile de tournesol.



PAS À PAS

1. **Pelez** l'oignon et **coupez-le** en rondelles. Pelez l'ail et hachez-le.
2. **Epluchez** les carottes et **coupez-les** en morceaux.
3. **Faites revenir** dans un peu d'huile de tournesol les graines de carvi puis l'oignon, l'ail haché et les carottes.
4. Couvrez et **laissez cuire** 15 minutes, puis ajoutez de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes.
5. **Laissez cuire** à feu doux pendant 20 minutes. Une fois les légumes cuits, **mixez**.
6. **Servir** dans un récipient creux. Puis râpez la betterave sur le velouté en ajoutant le persil et un filet d'huile de noisette.
7. A déguster froid ou chaud, selon les envies !



PETIT + Pour une version de plat complet, ajoutez des lardons frits, des champignons poêlés et des croûtons de pain.



Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



4



Entrée



Été



30 min

Gaspacho de tomates et fruits rouges



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Gaspacho de tomates et fruits rouges

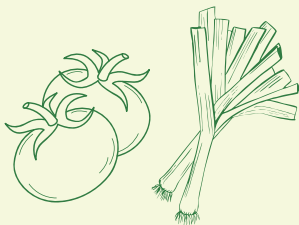
INGRÉDIENTS

600 g de tomates • 100 g de fraises • 50 g de groseilles • 4 cuillères à soupe d'huile d'olive • pousses de poireaux • graines de courge • sucre et épices.



PAS À PAS

1. **Pelez** les tomates avec un couteau dentelé ou **plongez-les** quelques instants dans l'eau bouillante pour mieux retirer leur peau.
2. **Mettez** les tomates et les fruits rouges dans un blender et **mixez**.
3. **Laissez** mariner quelques heures au frigo.
4. **Servez** frais avec un filet d'huile d'olive, les graines de courges, les pousses de poireaux.



PETIT +

Gardez quelques petits fruits pour une touche gourmande et décorative au moment de servir.

Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Parc
naturel
régional
Oise - Pays de France



4



Entrée



Automne



1h30

Terrine végétale



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Terrine végétale

INGRÉDIENTS

250 g de champignons • 150 g d'oignons • 50 g d'échalote • 100 g de pain de mie complet • 1 cuillère à café de mélange de 4 épices • 4 brins de thym • 20 g de noisettes • 3 œufs • 10 petites carottes nouvelles • 30 g de beurre • 1 cuillère à café de sucre • 1 pincée de sel • 1 cuillère à café de miel.

PAS À PAS

1. **Faites suer** 200 g de champignons coupés en lamelles, puis **égouttez** et réservez.
2. **Battez** les œufs en omelette, **trempez-y** le pain. **Faites revenir** les carottes nouvelles préalablement lavées dans du beurre avec 1 cuillère à café de sucre et une pincée de sel dans une casserole à feu doux pendant 30-40 min. **Ajoutez** 1 cuillère à café de miel lorsque l'eau est évaporée.
3. **Faites revenir** l'oignon et l'échalote émincés, ajoutez les champignons et l'huile de tournesol. **Mixez** avec le pain, le restant des œufs, assaisonnez avec sel, poivre, thym et épices.
4. **Versez** la préparation dans une terrine, ajoutez les noisettes et quelques carottes glacées au centre. **Enfournez** 20 min dans un four à 220°C, puis laissez refroidir 3 h.
5. **Démoulez**, découpez en tranches. **Décorez** avec des fanes de carottes et le reste des carottes glacées.



PETIT +

Accompagnez la terrine d'une poêlée de champignons.



Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Entrée



Printemps



15min

Salade printanière au plantes sauvages



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

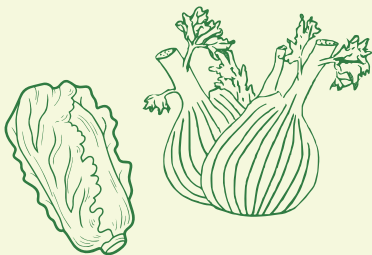
Salade printanière aux plantes sauvages

INGRÉDIENTS

1 bulbe de fenouil • 1 échalote • 1 petit chou chinois • 4 feuilles d'arroche (épinard sauvage) • 10 feuilles d'égopode • fleurs de capucine • fleurs de mauve de Mauritanie • graines de courge • graines de chanvre • graines de cumin • huile • vinaigre • sel et poivre.

PAS À PAS

1. **Lavez** puis passez le bulbe de fenouil à la mandoline pour le **réduire** en tranches fines.
2. **Ciselez** l'échalote, l'arroche, l'égopode et le chou chinois.
3. **Ajoutez** les graines, le sel, le poivre et versez deux cuillères à soupe de vinaigre puis un beau filet d'huile d'olive.



PETIT +

On peut remplacer les fleurs par d'autres, pour jouer avec les couleurs ou les saisons : bourrache, pâquerette, souci, hémérocalle...

Où faire ses courses pour cuisiner local ?





Apéro



Printemps



20 min

**Toast
au petit
épeautre**
chèvre et radis



Producteurs
Parc naturel régional
Oise - Pays de France

Toast au petit épeautre

chèvre et radis

INGRÉDIENTS

Tranches de pains au petit épeautre • fromage de chèvre frais •
1 botte de radis • ciboulette • poivre.

PAS À PAS

1. **Coupez** le pain en tranche de 1 à 2 cm d'épaisseur. Pour plus de croquant, vous pouvez les toaster.
2. Dans un petit bol, **mélangez** le chèvre, la ciboulette ciselée et le poivre. **Tartinez** la préparation sur le pain, et **poivrez** pour relever le tout.
3. **Nettoyer** les radis et coupez-les en fines lamelles. **Disposez** les radis sur la tartine comme les écailles d'un poisson.



PETIT +

Selon vos envies, troquez le radis rose
contre du concombre ou autre crudité !

Où faire ses courses pour cuisiner local ?

