

# MARCQ-EN-BARŒUL

Jeudi 13 octobre 2016 - Hippodrome

## Mon livre de recettes de cuisine

offert par la Ville de Marcq-en-Barœul



[marcq-en-baroeul.org](http://marcq-en-baroeul.org)



MARCQ-EN-BARŒUL  
UN ART DE VIVRE

La Semaine Nationale du Goût est une invitation à découvrir des saveurs, la diversité de nos produits, à transmettre des savoir-faire et à encourager des comportements et des consommations alimentaires qui s'inscrivent dans un mode de vie équilibré et durable.

Le jeudi 13 octobre 2016, la Ville de Marcq-en-Barœul, le Club des Restaurateurs et les artisans marcquois s'associent pour offrir aux enfants une journée pédagogique afin de transmettre et partager ces savoirs, valoriser l'éducation au goût dans un contexte ludique.

Les chefs des plus belles tables se sont impliqués dans ce livre de recettes de cuisine pour permettre aux enfants et à leurs parents de les mettre en application, en espérant que chacun y trouvera l'envie et le plaisir de cuisiner.



# Rose des sables

La recette de Gilian Loesfeld,  
Chef du restaurant « À l'Œil »  
304 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny

## Ingrédients (6 portions)

- 250 g de chocolat pâtissier
- 250 g de végétaline
- 200 g de sucre glace
- 500 de pétales de maïs soufflé (type corn flakes).

## Préparation :

- Faire fondre le chocolat et la végétaline
- Incorporer hors du feu le sucre glace
- Mettre le tout dans un grand saladier et y verser une bonne quantité de pétales de maïs
- Bien mélanger, en ajouter s'il y a encore trop de chocolat liquide au fond du saladier
- Disposer en petits tas sur une feuille de papier aluminium et placer au frigo une demi-heure.

## Conseil :

Les roses de sable se gardent 2 ou 3 jours dans une boîte au réfrigérateur.



# Crème de "potiron de la Jardine'hier"

La recette de Jean-Marc Legleye,  
Chef du restaurant « L'Auberge de la Garenne »  
17 chemin de Ghesles

## Ingrédients (pour 10 personnes)

- 2 kg de potiron
- 3 feuilles de céleri
- 200 gr d'oignon
- 1 petit poireau
- 1 pincé de paprika
- 3 litres de fond de volaille (ou 6 cubes)
- ¼ litre de crème liquide



## Préparation des légumes :

- Eplucher le potiron et les oignons
- Les couper en morceaux de taille moyenne
- Couper et laver le poireau et les feuilles de céleri

## Cuisson :

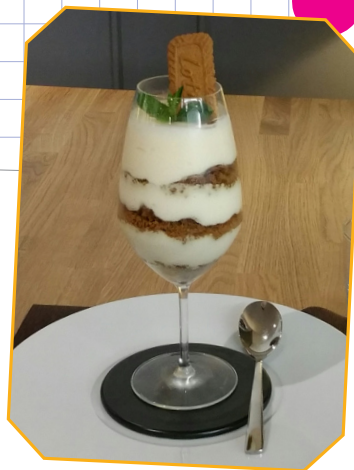
- Faire suer à blanc les oignons, les feuilles de céleri et le poireau
- Ajouter les morceaux de potiron et mouiller le tout avec le fond de volaille
- Ajouter le paprika
- Laisser cuire 30 minutes
- Mixer le tout, y ajouter la crème et vérifier l'assaisonnement
- Servir !

# Tiramisu au spéculoos

La recette de Pierre-Joseph Laurent et Stéphane Chausset,  
Chefs du restaurant « Le Mercure »  
157 avenue de la Marne

## Ingrédients (pour 6 personnes)

- 150 gr de spéculoos (25 à 30 biscuits)
- 250 gr de mascarpone
- 70 gr de sucre en poudre
- 3 œufs entiers
- 1 pincée de sel fin
- 4 c à café de chocolat en poudre



## Préparation :

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs
- Battez les jaunes d'œufs avec le sucre et le mascarpone dans un saladier jusqu'à obtenir une crème bien lisse et onctueuse
- Ajoutez la pincée de sel fin aux blancs d'œufs puis montez-les en neige bien fermes, incorporez-les délicatement à la préparation mascarpone, à l'aide d'une spatule.
- Cassez les spéculoos en morceaux et disposez-les au fond de chaque verre. Émiettez-les dans un bol en les écrasant avec le dos d'une cuillère ou le bout d'un rouleau à pâtisserie, par exemple.
- Ajoutez sur le dessus une couche de crème au mascarpone puis une nouvelle couche de spéculoos, répétez l'opération 1 à 2 fois en terminant par une couche de mascarpone. Versez le mascarpone avec un verre doseur pour plus de facilité.
- Placez le tiramisu au frais pendant 12 heures minimum avant le service.
- Saupoudrez de chocolat en poudre, bonne dégustation.

## Pour plus de gourmandise

Faites fondre au four micro-onde ou casserole, 200 gr de Nutella avec 10 cl de lait, puis nappez chaque couche de spéculoos.

# Les ganses "Grand-mère Simone"

La recette de Thibaut Fourdrinier,  
Chef du restaurant « La Salle à Manger »  
99 rue Jules Delcenserie

## Ingrédients (pour 8 personnes)

- 500 f de farine fluide
- 3 œufs
- 70 g de beurre très mou
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 paquets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel fin
- 1 zeste de citron jaune rapé
- 2 zestes d'orange rapés
- 1/2 paquet de levure alsacienne
- Rhum brun et eau de fleur d'orange



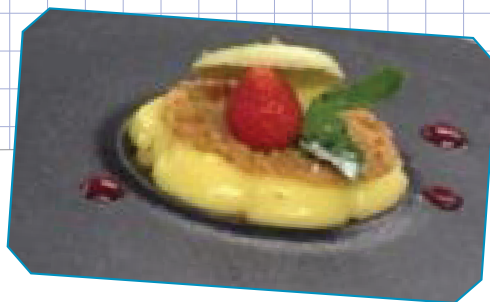
## Préparation :

- Mettre la farine tamisée avec la levure en fontaine, ajouter au milieu tous les ingrédients et travailler la pâte rapidement pour éviter de la corder
- Couvrir d'un papier film et laisser reposer dans une pièce fraîche pendant 2 heures
- Diviser la pâte en pâtés de 150 g environ et l'étaler à l'aide d'un laminoir à pâte sur une épaisseur de 2 mm environ. Fariner la table légèrement
- couper des bandelettes à l'aide d'une roulette cannelée de 1,5 cm environ sur 20 cm de largeur
- Faire les ganses et réserver sur une serviette fleurée de farine
- Frire à l'huile dans une poêle. Égoutter. Présenter dans une belle corbeille avec une serviette, saupoudrer de sucre glace.

Déguster avec un vin d'orange, gourmandise de Noël par excellence.

# Croquelin en millefeuilles et sa crème citronnée

La recette de Frédéric Poix,  
Chef du restaurant de l'Hippodrome  
137 boulevard Clemenceau



## **Ingrédients (pour 4 personnes)**

### **Croquelin**

- 50 g d'amandes hachées
- 15 g de farine
- 50 g de sucre glace
- 40 g de beurre fondu
- ½ orange
- Le zeste de l'orange râpée

### **Crème citronnée :**

- 25 g de beurre
- 50 g de sucre
- 1 zeste de citron
- 60 g d'œufs
- 35 g de jus de citron

## **Préparation :**

- **Croquelin :**  
Mélanger le tout dans un gros bol pour obtenir une pâte puis créer de petites boules avec cette pâte, écrasez les avec la paume de la main, enfourner 5 minutes dans un four à 180°
- **Crème citronnée :**  
Porter à ébullition le jus de citron avec la moitié du sucre, blanchir l'autre moitié du sucre avec les œufs et ensuite l'ajouter au liquide chaud et cuire jusqu'à obtenir une crème
- Mettre à refroidir au réfrigérateur.

# Okonomiyaki

La recette de Louis Barriquand,  
Chef du restaurant « L'Îlot des Saveurs »  
53 rue de Menin

## Ingrédients (pour 12 personnes)

- 500 f de farine fluide
- 3 œufs
- 70 g de beurre très mou
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 paquets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel fin
- 1 zeste de citron jaune rapé
- 2 zestes d'orange rapés
- 1/2 paquet de levure alsacienne
- Rhum brun et eau de fleur d'oranger



## Préparation :

- Mettre la farine tamisée avec la levure en fontaine, ajouter au milieu tous les ingrédients et travailler la pâte rapidement pour éviter de la corder
- Couvrir d'un papier film et laisser reposer dans une pièce fraîche pendant 2 heures
- Diviser la pâte en pâtés de 150 g environ et l'étaler à l'aide d'un laminoir à pâte sur une épaisseur de 2 mm environ. Fariner la table légèrement
- couper des bandelettes à l'aide d'une roulette cannelée de 1,5 cm environ sur 20 cm de largeur
- Faire les ganses et réserver sur une serviette fleurée de farine
- Frire à l'huile dans une poêle. Égoutter. Présenter dans une belle corbeille avec une serviette, saupoudrer de sucre glace.

Déguster avec un vin d'orange, gourmandise de Noël par excellence.



# Paulova framboise, litchi et citron vert

La recette de Thierry Legrand,  
Chef du restaurant « Le Petit Boulevard »  
851 avenue de la République



## Ingrédients (pour 8 personnes)

### Meringue :

- 4 blancs œufs
- 1 pincée de sel
- 100g de sucre
- 100g de sucre glace
- 1 citron vert jus et zeste

### Crème :

- 175g de crème 35% de matière grasse
- 25g de Soho litchi
- 70g de Philadelphia ou mascarpone

### Confit framboises :

- 200g de framboises
- 30g de cassonade
- 2g de pectine NH

### Finition :

- 400g de framboises
- 150g de litchis

## Préparation :

### ● Meringue :

Monter en neige les blancs avec le sel et le sucre. Ajouter le sucre glace et le citron avec une spatule. Cuire à 150° dans cadre 12x35x2

### ● Crème :

Fouetter la crème, le soho et le philadelphia ou le mascarpone ensemble et mettre en poche

### ● Confit framboises :

Mettre le tout à bouillir les framboises, la cassonade et la pectine 1mn et laissez refroidir puis mixer. Vous pouvez utiliser une confiture

### ● Dressage :

Dressez du confit sur la meringue, étaler la crème et garnir avec les fruits.

# Tarte au chocolat

La recette de Grégory Gressier,  
Chef du restaurant « Le Quesne »  
101 avenue de la Marne



## Ingrédients (6 parts) pour 500 g de pâte

Pour la rectte, vous n'aurez besoin que de 200g de pâte, une bonne excuse pour en réaliser deux !)

- 230 g de farine
- 140 g de beurre
- 1 œuf entier (50 g)
- 1 jaune d'œuf (20 g)
- 90 g de sucre glace
- 40 g de poudre d'amande
- 4 pincées de sel fin
- les zestes d'un 1 citron
- 1 demi-gousse de vanille
- 170 g de chocolat noir
- 30 g de chocolat au lait
- 150 g de lait demi écrémé
- 150 g de crème liquide
- 1 œuf entier (50 g)

## Préparation :

- Le travail du beurre : dans le bol d'un robot, pétrissez, à vitesse lente, le beurre pommade (sorti préalablement du réfrigérateur 1h30 avant) à l'aide d'une "feuille" (accessoire du robot), puis crèmez-le, en incorporant le sucre glace, de manière à obtenir une texture crémeuse.
- L'adjonction des poudres : ajoutez les zestes de citron, puis la poudre d'amande. Fouettez de nouveau, en veillant à bien racler les parois du bol pour bien ramener la pâte vers le centre de la cuve. Ajoutez alors l'œuf, le jaune d'œuf, la vanille réduite en poudre, puis la farine et le sel préalablement mélangés. Attention : à partir du moment où vous avez incorporé la farine, le mélange doit se faire en deux fois et très rapidement.
- Le travail de la pâte : terminez en déposant la pâte sur votre plan de travail, puis en l'étalant avec la paume de votre main en trois ou quatre ultimes mouvements. Couvrez avec du film alimentaire, puis mettez le tout au réfrigérateur pendant trois ou quatre heures afin que se développent un maximum d'arômes.

La ganache chocolat :

- La pâte sucrée : la veille, préparez la pâte sucrée. A l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étalez-la sur environ un demi centimètre d'épaisseur, puis, sans attendre, placez la pâte sur un cercle ou un moule à tarte légèrement beurré, en épousant les bords à l'aide du pouce. Le jour même, déposez, en surface, une feuille de papier sulfurisé, garnissez le fond de tarte de gros haricots ou de plombs alimentaires, puis faites cuire le fond de tarte à 180° pour un four pendant environ 15 min, jusqu'à ce que la pâte soit de couleur légèrement blonde.
- La ganache chocolat : dans une casserole, portez à ébullition le lait et la crème. Dans un saladier, versez, en deux fois, le lait et la crème bouillant, sur les deux chocolats préalablement hachés finement au couteau. Quand le chocolat est entièrement fondu, incorporez l'œuf entier et mélangez. La ganache est semi-liquide.
- La cuisson de la tarte chocolat : versez la ganache chocolat dans le fond de pâte sucrée déjà cuit, jusqu'à un demi-centimètre du bord. Faites cuire le tout au four à 150°, pendant 15 à 20 min selon les fours. La tarte est prête à déguster quand la ganache est tremblotante. Si elle est encore trop liquide, c'est qu'elle n'est pas assez cuite. Si elle est trop compacte, c'est qu'elle est trop cuite. Laissez tiédir la tarte à température ambiante et dégustez-la tiède.

# Tartare de saumon à la granny smith

La recette de Jean-Pierre Capet,  
Chef du restaurant « L'Estaminet »  
101 rue Pavé Stratégique

## Ingrédients (pour 6 personnes)

- Mélange de saumon
- 450 g de saumon très frais sans la peau et coupé en très petits dés (brunoise)
- 1 petite pomme verte en très petits dés (même grosseur que le saumon)
- Quelques feuilles de Basilic frais haché finement (ou plus au goût)
- Tomates séchées.
- Sel, poivre



## Préparation

- Au moment de servir, ajouter le saumon, les pommes et le basilic, bien mélanger.
- Rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.
- Servir immédiatement et accompagner le tartare de chips, croûtons grillés ...

## Variantes

La recette se fait aussi bien avec un poisson blanc, du thon, des pétoncles...

## Remerciements aux Chefs membres du Club des Restaurateurs

- **À l'Œil** - Gilian Losfeld  
304 avenue du Maréchal de Lattre de Tassigny - 03 20 98 71 80
- **L'Auberge de la Garenne** - Jean-Marc Legleye  
17 chemin de Ghesles - 03 20 46 20 20
- **Le Mercure** - Pierre-Joseph Laurent et Stéphane Chausset  
157 avenue de la Marne - 03 28 33 12 12
- **La Salle à Manger** - Thibaut Fourdrinier  
99 rue Jules Delcenserie - 03 20 65 21 19
- **Le Restaurant de l'Hippodrome** - Frédéric Poix  
137 boulevard Clemenceau - 03 20 72 15 16
- **Le Quesne** - Grégory Gressier  
101 avenue de la Marne - 03 20 65 86 18
- **L'Estaminet** - Jean-Pierre Capet  
101 rue Pavé Stratégique - 03 20 80 74 60
- **Le Petit Boulevard** - Thierry Legrand  
851 avenue de la République - 03 20 98 43 83
- **L'Îlot des Saveurs** - Louis Barriquand  
53 rue de Menin - 03 66 08 55 65

## Remerciements aux partenaires de la Journée du Goût à l'Hippodrome de Marcq-en-Barœul

- L'apiculteur leersoisi **Pierre de Sariat**
- L'héliculteur cominois **Fabien Lesaffre**
- La maison du pain **Denis Huguet**
- La Jardine Hier
- La poissonnerie Martin



[marcq-en-baroeul.org](http://marcq-en-baroeul.org)



MARCO-EN-BAROEUL  
UN ART DE VIVRE

