

en *janvier* sur le marché



Ce légume d'hiver est extraordinaire et incontournable dans la cuisine française, notamment pour parfumer bouillons, jus ou encore soupes. N'hésitez pas à le cuisiner en acteur principal, surtout en cette période où il sera tendre, doux et très parfumé.

Né, élevé et abattu au Pays basque, ce veau fermier de race blonde d'Aquitaine est élevé en troupeau et en plein air. Il est nourri essentiellement du lait tété au pis de sa mère. Il est abattu à l'âge de 5 ou 6 mois, ce qui promet une viande à la chair claire, tendre, parfumée et juteuse.

Protégées par leur coque, les noisettes séchées, bien différentes des fraîches, sont très agréables à picorer, aussi bien à l'apéritif, à la fin d'un repas ou même dans la journée. J'adore en ajouter un peu partout, et les associer à du chocolat!

en *février* sur le marché



Originnaire d'Afghanistan, ce légume n'est plus à présenter, mais sachez tout de même le sélectionner. La carotte doit être bien ferme, et sa fane bien odorante et bien verte. Lorsqu'elle est de qualité et de bonne variété, elle est sucrée et légèrement acidulée. Elle est riche en vitamines et en minéraux.

Le porc de Kintoa, appelé également porc basque, vit en liberté et se nourrit principalement de glands, châtaignes, herbes et, pour préserver un équilibre alimentaire, d'un complément de céréales sans OGM. Sa viande est de couleur rouge foncé, finement persillée; elle est tendre et juteuse en bouche avec des arômes de noix et d'épices grillées.

Seul le kiwi de l'Adour dispose d'une IGP et d'un Label rouge; néanmoins, on en trouve de superbes en saison (de novembre à février) sur nos marchés. Sa pulpe verte sucrée et acidulée contient de nombreuses vitamines, calcium, fer, acide folique, ce qui en fait un allié santé durant sa période de production.

Poireaux vinaigrette

mimosa d'œufs et croûtons

   POUR 4 - 5 PERSONNES

2 poireaux de taille moyenne - 2 œufs de ferme - ¼ de baguette de campagne rassise - ½ botte de ciboulette - vinaigre - huile de noisette - beurre ½ sel - sel

VINAIGRETTE À L'ÉCHALOTE

2 échalotes - 20 cl de vinaigre de vin - 3 cl d'huile de tournesol - 1 cl d'huile de noisettes grillées - sel



Coupez la racine des poireaux et le haut du vert. Fendez les poireaux en deux sur toute leur longueur et plongez-les dans votre évier rempli d'eau vinaigrée. Agitez-les bien et égouttez-les. Taillez-les en tronçons de 5 ou 6 cm. Placez-les bien à plat dans une assiette creuse, assaisonnez-les généreusement puis versez-y un filet d'eau, sur une épaisseur d'environ 2 mm. Couvrez l'ensemble avec du film alimentaire. Mettez à cuire 10 min au micro-ondes à puissance maximale. Laissez tiédir en gardant le film.

Préparez la vinaigrette: épluchez et ciselez les échalotes. Déposez-les dans une casserole et versez le vinaigre. Laissez-les confire pendant 15 à 20 min à feu doux en mélangeant de temps en temps jusqu'à ce que le vinaigre soit complètement évaporé. Versez ensuite les huiles peu à peu en fouettant pour bien émulsionner. Assaisonnez et laissez refroidir.

Mettez à cuire les œufs 9 min à l'eau bouillante. Refroidissez-les dans de l'eau glacée. Écalez-les. Séparez les jaunes des blancs. Concassez les blancs et gardez les jaunes pour la finition.

Taillez en petits cubes réguliers la baguette. Dans une poêle, versez un peu d'huile et de beurre. Dorez à feu doux en remuant régulièrement l'ensemble, laissez cuire jusqu'à ce que les croûtons aient une couleur blonde. Égouttez-les sur du papier absorbant.

Lavez et ciselez la ciboulette. Assurez-vous que les poireaux soient encore tièdes. Ôtez le film et nappez-les généreusement de vinaigrette à l'échalote. Répartissez dessus les blancs d'œufs concassés puis, à l'aide d'une râpe à fromage, râpez les jaunes d'œufs durs réservés. Terminez en saupoudrant l'ensemble de ciboulette.



Saltimboccas de veau fermier

jambon-fromage/condiment épinards



POUR 4 - 5 PERSONNES

SALTIMBOCCAS

4 ou 5 escalopes (ou filets) de veau fermier (environ 150 g chacune)
12 à 15 tranches de jambon sec (de Kintoa)
4 ou 5 tranches d'ardi-gasna pas trop affiné
1 botte d'épinards
1 gousse d'ail
2 œufs
10 cl de lait
chapelure
farine
huile d'olive
piment d'Espelette
sel

CONDIMENT ÉPINARDS

1 grosse botte d'épinards
3 ou 4 gousses d'ail
20 g d'ardi-gasna râpé
30 g de noix
1 citron jaune
6 c. à s. d'huile d'olive
piment d'Espelette
sel

GARNITURE

600 à 800 g de petits champignons de Paris
1 gousse d'ail
vinaigre balsamique

SALTIMBOCCAS

Lavez et équeutez les épinards. Faites chauffer une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Pelez la gousse d'ail et piquez-la sur une fourchette. Mettez poignée par poignée les épinards dans la sauteuse, et cuisez-les vivement en les remuant avec la fourchette. Assaisonnez de sel et de piment d'Espelette. Égouttez-les au maximum.

Battez les escalopes à l'aide d'une batte pour les attendrir, puis taillez-les chacune en 3 morceaux identiques. Étalez les tranches de jambon en vous assurant que toutes puissent envelopper entièrement les petites escalopes. Posez sur chacune une escalope de veau, puis posez dessus un peu d'épinards et un morceau d'ardi-gasna. Enveloppez délicatement l'ensemble.

Fouettez les œufs avec un peu de lait, de sel et d'huile d'olive dans une assiette creuse. Tamisez la farine dans une deuxième. Dans une troisième, déposez la chapelure. Passez successivement un seul côté de chaque saltimbocca dans la farine puis dans l'œuf battu, et terminez par la chapelure.

CONDIMENT ÉPINARDS

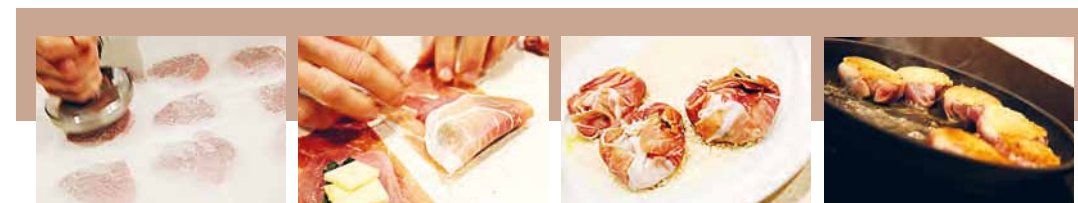
Épluchez les gousses d'ail, coupez-les en deux, retirez-en le germe. Plongez-les 2 à 3 min dans une eau bouillante afin de les adoucir, rafraîchissez-les sous le robinet. Lavez et équeutez les épinards. Râpez l'ardi-gasna.

Pilez les gousses d'ail dans un mortier ou, à défaut, un blender, avec l'ardi-gasna, les noix puis les feuilles d'épinards jusqu'à ce que le mélange soit compact et pâteux, puis versez peu à peu 6 c. à s. d'eau et l'huile d'olive en continuant de remuer. Assaisonnez l'ensemble avec du sel et du piment d'Espelette. Terminez avec le citron (zeste et jus). Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

FINITION

Dorez les saltimboccas côté panure dans une poêle avec de l'huile d'olive quelques minutes jusqu'à une jolie coloration. Tournez-les et terminez la cuisson.

Servez aussitôt avec le condiment épinards et une poêlée de champignons déglacés au vinaigre balsamique et parfumés d'une gousse d'ail hachée très finement.



Cuisinez le marché



Facile



Un peu plus technique



Rapide



Un peu long



Long

Préface d'Éric Frechon..... 5

Janvier & Février

Poireaux vinaigrette, mimosa d'œufs et croûtons 8

Saltimboccas de veau fermier, jambon-fromage/condiment épinards 10

Tarte chocolat-noisettes.....12

Carottes et betteraves en salade, vinaigrette miel-citron.....14

Longe de porc de Kintoa confite, purée de pommes de terre ratte.....17

Kiwis de Saint-Pée-sur-Nivelle en consommé, greuil et mendiants.....18

Mars & Avril

Clafoutis de morue, sarrasin et poireaux22

Pièce de bœuf rôtie aux piquillos, salade aux noix.....24

Fromage frais Biok, pruneaux et noisettes27

Blinis à l'ail des ours28

Agneau de lait des Pyrénées, gratin de pâtes à l'ardi-gasna29

Millefeuilles de fraises, pain et miel.....32

Mai & Juin

Févettes à la croque au sel, beurre fermier et oranges.....36

Merlu koskera.....39

Crêpes empilées, miel et fleurs d'acacia41

Asperges landaises, faisselle, citron et pipas42

Papillotes de truite sauvage, pommes nouvelles, aillet/oignasse 44

Riz au lait, rhubarbe et pruneaux47

Juillet & Août

Rillettes de maquereaux aux guindillas..... 50

Chipirons à la luzienne52

Gâteau basque à la confiture54

Tarte Brukiza et courgettes.....57

Ventrèche de thon rouge grillée, tomates en cocotte.....58

Soupe de pêches de vigne, verveine et riz soufflé 60

Septembre & Octobre

Bonite confite en bocal..... 64

Magret de canard Arnabar, coques et jeunes poireaux 66

Pommes belchard rôties, crème fraîche fermière.....68

Courge doubeurre rôtie.....71

Œufs de ferme gratinés, chou-fleur et piquillos.....72

Sandwichs poêlés aux figues, menthe et pistaches74

Novembre & Décembre

Croque-jambon au behi-gasna78

Coquelet de Souraïde farci rôti, cerfeuil tubéreux au jus 80

Clafoutis de poires passe-crassane, lait d'amande et graines de courge82

Piquillos farcis à la morue 84

Sauté de lapin, carottes et oignons87

Tarte-crumble, meringuée aux agrumes.....89

Index & carnet d'adresses..... 90, 91