





Mangez le **PAS-DE-CALAIS** est un beau livret de cuisine participatif, réalisé à l'initiative du Conseil Départemental de l'Économie Sociale et Solidaire du Pas-de-Calais. Il sent bon le partage, le plaisir d'être ensemble et de se nourrir de ce lien qui nous unit : la cuisine d'ici. Le CDESS, c'est aussi cet endroit où l'on aime se retrouver, partager, travailler ensemble pour que l'Économie Sociale et Solidaire soit connue, reconnue, dans le département.

Voici des recettes glanées et récoltées sur le territoire, elles contribuent à la mise en valeur du patrimoine culinaire du Pas-de-Calais. Ce livret vous présente, par la même occasion, des acteurs de l'Économie Sociale et Solidaire.

N'hésitez pas à vous rendre sur la plateforme www.budgetcitoyen.pasdecalais.fr et à y découvrir une multitude d'autres acteur(e)s et initiatives !

C'est à travers des recettes équilibrées, variées, simples à réaliser avec des produits cultivés localement que ces auteur(e)s transmettent la richesse de leur territoire et le dynamisme des gens qui l'habitent.

Cerise sur le gâteau, un « crash-test » a été réalisé par le Chef de l'Estaminet du Conseil départemental, Hervé Duplouy, et son équipe. Tests validés !

A vous maintenant de réaliser ces recettes, seul, en famille ou entre amis, et surtout de vous régaler de leurs histoires !





L'Édito...

Le développement d'une alimentation durable de qualité pour tous les habitants du Pas-de-Calais est l'un des enjeux prioritaires du Département.

Cette ambition s'inscrit dans l'ensemble des politiques départementales, concrètement, et au quotidien (soutien à l'agriculture, restauration dans les collèges...)

L'expérience de ce livre de recettes, menée ici par les acteurs de l'Economie Sociale et Solidaire, en particulier les confréries emblématiques du Pas-de-Calais et les agents départementaux symbolise cet attachement au territoire, cet ancrage local et définitivement humain qui en fait la richesse.

Ecouter pour construire ensemble, pour faire vivre chaque jour la notion de collectif, c'est bien une des valeurs fondamentales de la politique de développement des valeurs de l'Economie Sociale et Solidaire dans le Pas-de-Calais.

De collectif il est ici question dans ce livret « Mangez le Pas-de-Calais », qui est un livre de recettes à la fois traditionnelles ou étonnantes, issues de nos terroirs et territoires, et leur diversité d'acteurs qui ont participé à l'écriture de ces recettes sucrées et salées.

Un livret somme toute réconfortant comme l'est la bonne cuisine.

Vous prendrez beaucoup de plaisir à parcourir ces pages, en saliver d'avance et tester ces recettes à la maison, en famille, entre amis.


N'hésitez pas à en parler autour de vous, et surtout ... continuons à partager nos recettes et aussi nos histoires !

MANGEZ
15
RECETTES LOCALES



 Temps de cuisson

 Temps de préparation

 Plat végétarien

Page 5	La ficelle verquinoise
Page 7	La courge butternut farcie
Page 9	Le flan chèvre-cresson
Page 11	Les lasagnes végété
Page 15	La quiche orties
Page 17	Les cookies chocolat-échalotes
Page 19	La lubia aux légumes
Page 21	La tarte au lebouli

Page 6	La marmelade de poireaux
Page 8	Les courgettes à l'aigre-doux
Page 10	La tartine saumon fumé-cresson
Page 12	Le gâteau pommes cassonnad'
Page 16	Le gâteau invisible
Page 18	La tarte à l'échalote
Page 20	Les bouraks

CONFRÉRIE DE L'ORDRE DU POIREAU DE FRANCE



30min

La ficelle verquinoise



20min

250g de farine
2 œufs + 2 jaunes
60cl de lait
10g de levure de boulanger
5g de sel
4 gros poireaux (1kg)
50g de beurre
150g de lard
150g de jambon
250g de crème épaisse
Gruyère râpé



8
pers.

-Faites la pâte à crêpes en mélangeant la farine, les 2 œufs, le lait, la levure et le sel. Laissez lever **1h**. Réalisez 8 grandes crêpes, réservez. Préchauffez le four à 180°C.

-Pour la garniture, ciselez les blancs de poireaux et faites-les suer dans une poêle avec le beurre. Coupez le lard en lardons et faites-le blanchir à l'eau bouillante pendant **2 minutes**. Faites-les rissoler ensuite avec le jambon coupé en dés. Réservez.

-Dans un saladier, mélangez la crème et les 2 jaunes d'œufs. Ajoutez les poireaux et les lardons.

-Mettez 2 cuillères à soupe de garniture sur chaque crêpe. Roulez chaque crêpe et repliez chaque extrémité. Déposez les ficelles sur une plaque allant au four. Parsemez de gruyère.

-Passez au four **10 minutes** environ.



La **Confrérie du poireau** a pour but de promouvoir les légumes, et le poireau en particulier. Elle a vu le jour lors des Poireaux Folies à Verquin en 2007. Elle stimule la consommation des produits régionaux et locaux en participant, entre autres, à la semaine du goût dans les établissements scolaires. Vous n'imaginez pas tout ce que l'on peut cuisiner avec du poireau : quiches, verrines, veloutés, marmelades, vol-au-vent, pâtés, pain... Après tout, n'oublions pas que le poireau est le légume le plus mangé par les Français !



2h



15min

La marmelade de poireaux



500g de poireaux
5 cl de vinaigre balsamique
200g de sucre
1 cuil. à soupe de moutarde
1 pincée de sel
2 bocaux à confiture



-Émincez finement les poireaux.

-Mélangez tous les ingrédients dans une cocotte et faites chauffer à feu doux, à couvert, pendant **1h30 à 2h**, jusqu'à totale évaporation. Mélangez régulièrement.

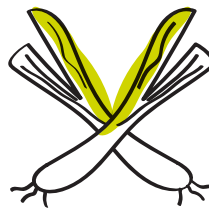
-Passez vos bocaux à l'eau bouillante, ou au lave-vaisselle, tout seuls.

-Mettez la marmelade en bocaux. Elle se conserve quelques mois.

-La marmelade de poireaux se marie à merveille avec un bon pâté maison, du foie gras, des viandes blanches et même avec des fromages forts.



carte
p.13-14



6

LES JARDINIERS PARTAGEURS



1h30



20min

La courge butternut farci au riz et aux amandes

2 petites courges butternut
4 oignons + les verts
100g de riz
60g d'amandes concassées
70g de parmesan
2 pincées de curry
1 cuil. à soupe d'huile d'olive
20cl de crème liquide
2 tranches de lard
sel et poivre



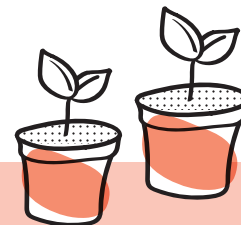
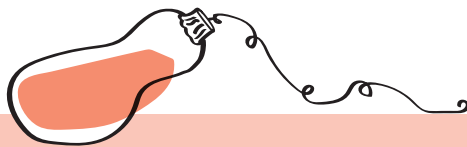
8
pers.

-Coupez les courges en 2, épépinez-les, versez-y un peu d'huile d'olive et enfournez **30 minutes** à 180°C. Pendant ce temps, faites cuire le riz à l'eau salée. Égouttez et réservez.

-Quand la pointe du couteau entre sans peine, sortez les courges du four et extrayez délicatement la chair.

-Faites revenir dans l'huile d'olive les oignons épluchés et finement émincés, ainsi que le lard coupé en lardons. Ajoutez la chair des courges et les amandes. Assaisonnez avec le sel, le poivre et le curry. Mélangez bien.

-Hors du feu, ajoutez les verts d'oignons ciselées, le riz et la crème. Farcissez les courges avec ce mélange. Saupoudrez de parmesan. Remettez au four **30 minutes** jusqu'à ce que ça soit bien doré.



7

Les **Jardiniers partageurs** officient à Polincove (entre Calais et Saint-Omer) depuis 2017. Ils ont commencé avec une ancienne pâture qu'ils ont transformée en jardin collectif et partagé (il y a des parcelles individuelles, sur le modèle des jardins ouvriers, et une parcelle commune). Aujourd'hui, ils cultivent 3 parcelles et cuisinent avec ingéniosité les «cadeaux» du jardin. Leur but : montrer que faire son potager, sans produit chimique ni pesticide, c'est possible, et pas si compliqué ! Et surtout que respecter les saisons, c'est bien meilleur dans l'assiette.



9min

Les courgettes à l'aigre-doux



30min

+ 3j

2,4kg de courgettes

3 oignons rouges



Du gros sel

Sirop

1/2 litre d'eau

1/2 litre de vinaigre blanc

300g de sucre

3 cuil. à café de curry

2,5 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne

1 grand bocal type «Le Parfait»

-Premier jour : lavez les courgettes et épluchez-les seulement si la peau est trop dure. Découpez-les en bâtonnets de 3cm de longueur et versez le sel dessus. Laissez dégorger jusqu'au lendemain.

-Deuxième jour : lavez et égouttez les bâtonnets de courgettes. Préparez le sirop en faisant bouillir ses ingrédients **5 minutes**, puis versez le tout sur les courgettes auxquelles vous aurez ajouté les oignons rouges coupés en fines lamelles. Laissez reposer jusqu'au lendemain.

-Troisième jour : faites bouillir le tout **4 minutes**. Mettez les courgettes et le sirop dans le bocal ébouillanté. Fermez-le de suite.

Ces pickles sont à déguster à l'apéro ou dans un sandwich !



CONFRÉRIE DU CRESSON DE NORRENT-FONTES



20min

Le flan chèvre-cresson



20min



1 botte de cresson (180g env.)

125g de ricotta

200g de chèvre frais

20cl de lait de soja

4 œufs

sel et poivre

10 petits moules en silicone



-Lavez le cresson, enlevez les grosses tiges, séchez-le délicatement puis hachez-le au mixeur.

-Préchauffez votre four à 160°C.

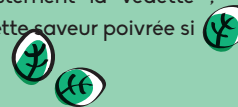
-Dans un saladier, mélangez vigoureusement les fromages, les œufs, le lait de soja. Ajoutez le cresson haché, mélangez à nouveau.

-Graissez vos moules. Et versez-y l'appareil.

-Enfournez **15 à 20 minutes**.



Le cresson est une particularité régionale, notamment dans le secteur de Lillers et Norrent-Fontes. Les champs de cresson sont en fait des bassins d'eau vive, à l'écosystème délicat, un véritable patrimoine naturel. La **Confrérie du Cresson de Norrent-Fontes** assure la protection des cressonnières, ainsi que la défense de ce produit si particulier. Particulier ? En fait, pas du tout, il s'utilise exactement comme l'épinard. Mais l'épinard lui vole injustement la vedette ; le cresson, lui, a ce «je-ne-sais-quoi» en plus qui lui confère cette saveur poivrée si intéressante.



La tartine saumon fumé-cresson



20min

8 tranches de pain de mie
4 tranches de saumon
1/2 botte de radis
1 botte de cresson
1 pomme granny smith
1/2 citron
2 cuil. à soupe de fromage blanc
Sel et poivre



-Recouvrez 4 tranches de pain de saumon fumé, puis étalez le fromage blanc, salez et poivrez.

-Épluchez et coupez la pomme en petites allumettes. Pressez le citron sur la pomme, pour éviter qu'elle brunisse. Répartissez la pomme sur le fromage blanc.

-Équettez, lavez et séchez le cresson. Disposez les feuilles sur les pommes.

-Rincez et coupez en fines rondelles les radis. Puis, disposez-les sur le cresson.

-Recouvrez avec les 4 tartines restantes, coupez-les en 2 pour faire des triangles. Et partez en pique-nique !!!!



carte
p.13-14



10

LE BOOKKAFÉ BISTROT LITTÉRO-SOLIDAIRE



1h30

Les lasagnes "végé"



30min



8 feuilles/pâtes à lasagnes

1 cuil. à soupe de curry

1 cuil. à soupe de paprika

2 gousses d'ail

6 oignons

8 tomates, 8 courgettes, 2 poivrons,
2 aubergines (moi j'aime bien
aussi ajouter des carottes râpées)

1 boîte de pulpe de tomates
(850 ml)

Laurier, thym

250g gruyère rapé

1l de crème fraîche liquide

3 paquets (125g) de grana padano

Muscade



6
pers.



-Dans un grand faitout on met une larme d'huile d'olive et les épices... Dès que ça sent bon les épices, on jette les oignons épluchés et tranchés, et l'ail épluché et passé au presse ail. Pendant que ça se colore, on coupe en petits morceaux les poivrons, on les jette dans le faitout. On mélange régulièrement pour pas que ça attache. On ajoute les tomates coupées grossièrement. On sale et on poivre. On ajoute les courgettes et les aubergines en rondelles, disons 1cm d'épaisseur.

-Maintenant on ajoute la pulpe, une feuille de laurier et du thym qu'on est allé cueillir dans le jardin. On laisse mijoter le tout à couvert **20 à 30 minutes**.

-Pendant ce temps, on préchauffe le four à 200°C. On met à chauffer la crème avec sel, poivre et muscade. Quand elle est chaude, on jette les paquets de padano un par un, on mélange entre chaque. On coupe le feu dès que ça épaissit.

-On empile dans un plat beurré : 1 couche de lasagne, 1 couche de sauce, 1 couche de crème et ainsi de suite jusqu'à épuisement. On met du gruyère râpé sur la dernière couche et on fait cuire à 160°C, **50 minutes**. On sert lorsque c'est bien gratiné.

Le **Bookkafé** est un café solidaire créé en 2016 à Bruay-la-Buissière. Ateliers, expositions, concerts, livres : la culture y est présente sous toutes ses formes. Et la culture culinaire a une place privilégiée ! Maggie et Anaïs cuisinent avec amour pour leurs usagers, pour les couvrir, leur rendre service et aussi pour leur faire tester plein de choses !!!

Au Bookkafé, on cuisine avec des produits de saison, locaux et en circuit court.



30min

Le gâteau pommes cassonnad'



20min

1 pot de yaourt (garder le pot pour le reste de la recette)



2 œufs

3 pots de farine

2 pots de sucre en poudre

1/2 pot d'huile classique ou noisette ou noix

1 sachet de levure chimique

1 sachet de sucre vanillé

De la cassonade !!!!!!! Plein !

Des pommes (plus y'en a mieux c'est, disons au moins 6)

-Tu préchauffes ton four à 180°C et tu prends un saladier. Tu mets tout ton pot de yaourt dedans. Tu nettoies ton pot et tu t'en sers pour les mesures !

-Tu ajoutes les 3 pots de farine, les 2 de sucre : tu mélanges à la cuillère. Bim les 2 œufs, l'huile, la levure, le sucre vanillé : tu mélanges, tu mélanges. Il ne faut pas de grumeaux : rien rien rien.

-Tu épluches et tu tranches les pommes (au choix en carrés ou en lamelles, moi j'aime bien en lamelles). Tu mélanges bien les pommes.

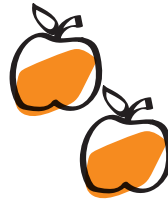
-Dans un plat beurré tu mets ton gâteau tout en entier dedans. Tu saupoudres plein de cassonade avant de mettre au four **30 minutes**.



8
pers.



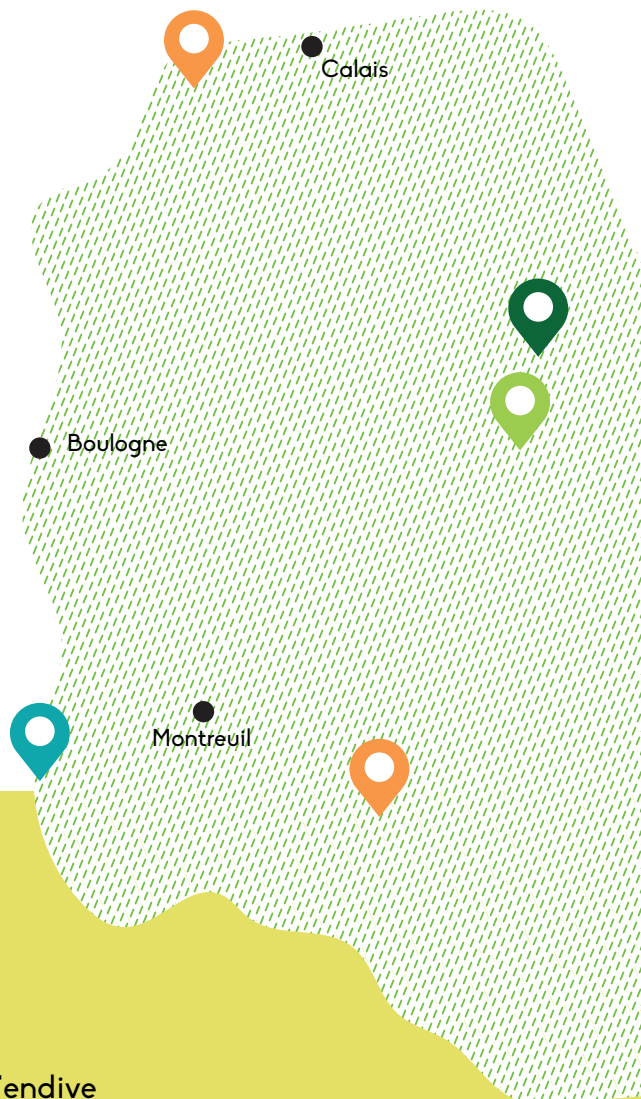
12



MANGEZ
les
PRODUITS LOCAUX



du
Pas-de-Calais
Le Département



l'échalote

Les 3 sortes (la jersey, la cuisse de poulet et la polka) sont aussi bonnes crues que cuites.

BUSNES



le cresson

Soupes, salades, cakes, le cresson est bon au goût et pour la santé (fer, calcium, vitamine C...)

NORRENT-FONTES & LILLERS



le hareng

Il se pêche le long de nos côtes et nourrit notre population depuis des siècles.

BERCK



l'endive

Amère ou sucrée, braisée, en gratin ou en salade, elle est la star de notre terroir.

SAINT-OMER, HAISNES...



l'ail

Souvent fumé, présenté en tresse, il est à l'honneur tous les ans, lors de la foire.

LOCON

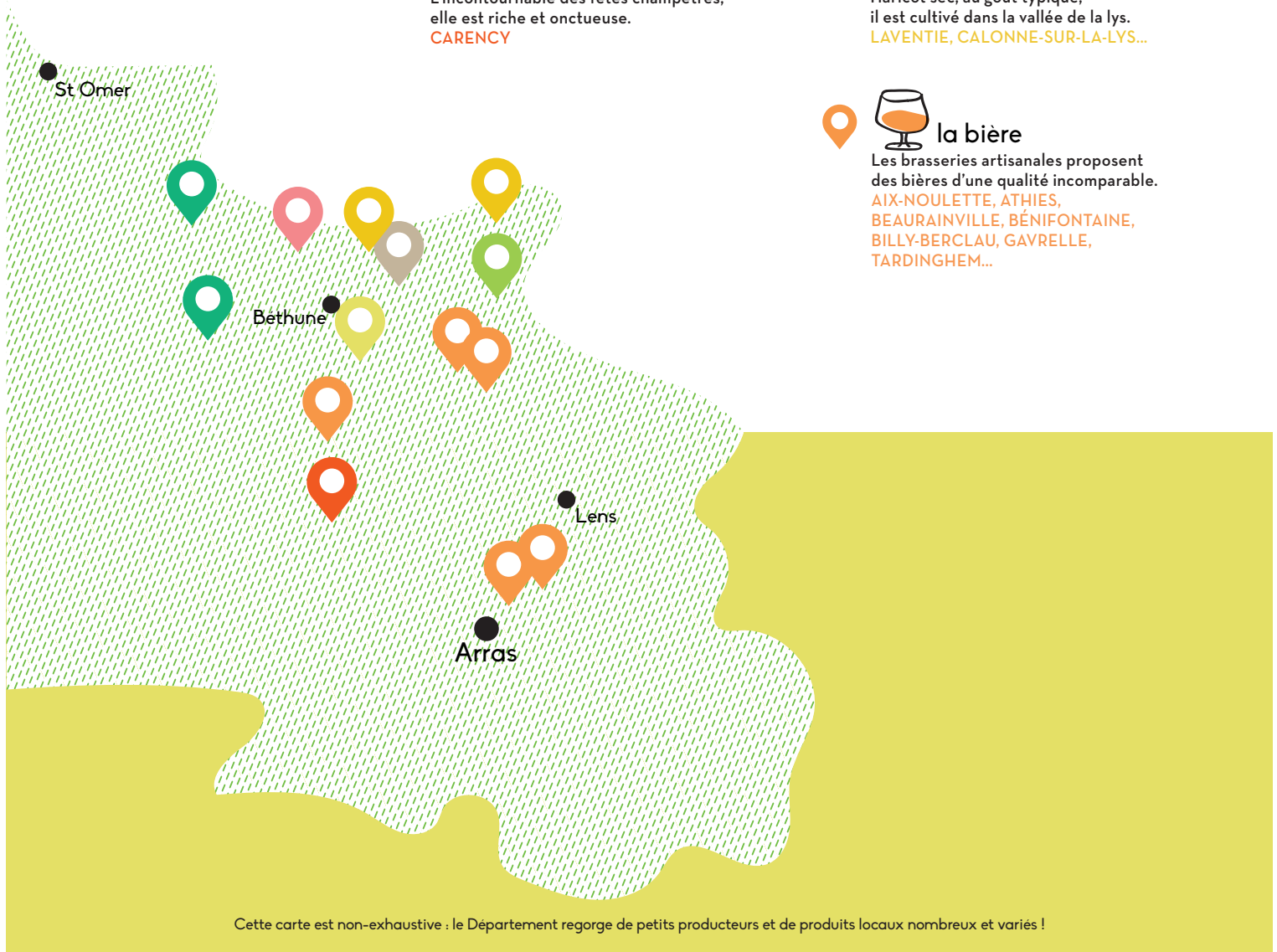

le poireau
On le mange tout entier,
le vert est très riche en vitamines.
VERQUIN


le chou-fleur
Aussi bon cru que cuit, il est la
spécialité des marais audomarois.
SAINT-OMER


la tarte au lebouli
L'incontournable des fêtes champêtres,
elle est riche et onctueuse.
CARENCEY


les lingots du Nord
Haricot sec, au goût typique,
il est cultivé dans la vallée de la lys.
LAVENTIE, CALONNE-SUR-LA-LYS...


la bière
Les brasseries artisanales proposent
des bières d'une qualité incomparable.
AIX-NOULETTE, ATHIES,
BEAURAINVILLE, BÉNIFONTAINE,
BILLY-BERCLAU, GAVRELLE,
TARDINGHEM...



Cette carte est non-exhaustive : le Département regorge de petits producteurs et de produits locaux nombreux et variés !

LES POPOTES PAPOTENT



40min

La quiche orties



30min

200g de farine complète
100g de beurre
5cl d'eau
200g d'orties cueillies la veille
4 œufs
20cl de crème
2 gousses d'ail
1 oignon
50g de lardons
2 cuil. à soupe d'huile d'olive
sel et poivre



8
pers.



-Confectionnez la pâte en mélangeant dans un bol mixeur : la farine, le beurre à température, l'eau et 1 pincée de sel. Étalez la pâte dans une tourtière.

-Hachez ail et oignon et faites-les revenir avec l'huile d'olive.

-Hachez les orties et ajoutez-les dans la poêle quand ail et oignon sont fondus. Faites revenir le tout **10 minutes**. Laissez tiédir.

-Battez les œufs avec la crème, salez et poivrez. Mélangez l'appareil et les orties. Répartissez l'appareil sur le fond de tarte, puis ajoutez les lardons.

-Enfournez **30 minutes** à 180°C.

Les **Popottes papotent**, c'est une association du CPIE du Val d'Authie, qui se construit autour d'un jardin partagé à Auxi-le-Château. Ce jardin est le ciment autour duquel les bénévoles se retrouvent pour des ateliers nature, bien-être, cueillette, cuisine, préservation... Les Popottes prônent une alimentation équilibrée, défendent la saisonnalité des produits et mettent en avant les produits locaux. Ensemble, on apprend à respecter la nature. Et la première pierre est souvent la cuisine !



50min

Le gâteau invisible



20min

600g de pommes Jonagold

150g de betteraves crues

2 œufs

80g de sucre de canne blond

1 cuil. à soupe de poudre de noisettes

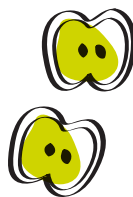
1 cuil. à soupe de poudre d'amandes

90g de maïzena

150ml de lait

1 cuil. à soupe de mélasse de grenade OU 1 cuil. à café de vinaigre balsamique

1/2 cuil. à café de vanille en poudre



-Au mixeur, fouettez les œufs avec 60g de sucre, les poudres de noisettes et d'amandes. Ajoutez la maïzena et fouettez encore. Ajoutez le lait petit à petit tout en fouettant toujours. La pâte est liquide, c'est normal !

-Prélevez 4 cuillères à soupe de pâte dans un bol et ajoutez la mélasse de grenade en remuant.

-Incorporez la vanille dans la plus grande quantité de pâte. Vous avez donc une pâte à la vanille et une pâte à la grenade.

-Préchauffez le four à 180°C.

-Pelez les pommes, coupez-les en tranches fines de 2mm d'épaisseur. Incorporez-les dans la pâte à la vanille. Pelez les betteraves, coupez-les en fines rondelles de 2mm d'épaisseur. Incorporez-les dans la pâte à la grenade.

-Dans un moule à cake, versez la moitié des pommes, alternez avec une couche de betterave et finissez avec une couche de pommes. Tassez avec une cuillère.

-Laissez cuire **25 minutes** à 160°C, puis **25 minutes** à 180°C. Lorsque la pointe de votre couteau s'enfonce facilement, les fruits sont cuits. Laissez refroidir avant de démouler.



CONFRÉRIE DE L'ORDRE DE L'ÉCHALOTE DE BUSNES



30min

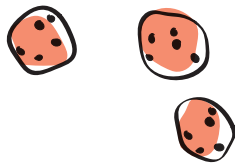
Les cookies chocolat-échalotes



1h15



- 2 œufs
- 200g de sucre en poudre
- 200g de cassonade
- 1 pincée de sel
- 1 cuil. à café de vanille liquide
- 200g de beurre
- 450g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 200g de chocolat noir
- 50g d'échalotes de Busnes
- 50g d'eau



-Émincez les échalotes. Faites-les confire avec 50g de sucre et 50g d'eau. Réservez.

-Battez les œufs avec 150g de sucre et la cassonade. Ajoutez le sel et la vanille. Ajoutez à ce mélange la farine et la levure. Faites fondre le beurre et ajoutez-le à ce mélange. Cassez le chocolat en petits morceaux. Ajoutez-le à la pâte, ainsi que les échalotes tièdes.

-Laissez poser la pâte dans une boîte hermétique au frigo **1 heure** environ.

-Chemisez une plaque à four de papier sulfurisé. Avec une cuillère à café, prélevez de grosses noix de pâte, façonnez-les en boulettes, déposez-les sur la plaque et aplatissez-les à la main. Espacez bien les cookies, faites plusieurs fournées **10 minutes** à 240°C.



A Busnes, l'échalote est reine : elle a ses producteurs, sa foire et sa confrérie. La **Confrérie de l'ordre de l'échalote de Busnes**, née en 1997, met en valeur ce légume-condiment, cultivé de manière traditionnelle et récolté à la main fin juillet, début septembre. Et rien de tel que de faire goûter de bons plats pour défendre un produit : tartes, tartinades, cookies... Les membres de la confrérie jouent d'ingéniosité pour mettre en avant l'échalote lors de leurs diverses manifestations.



30min

La tarte à l'échalote



20min

200g de beurre
15 échalotes de Busnes (400g)
150g d'eau
15cl de crème fraîche
80g de lard coupé en lardons
3 jaunes d'œufs
1 cuil. à café de sucre
1 pâte brisée
Sel et poivre

-Épluchez les échalotes. Hachez-les très finement.

-Faites fondre le beurre dans une poêle, ajoutez les échalotes et recouvrir d'eau en mélangeant de temps en temps avec une cuillère en bois. Laissez compoter jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau.

-Mélangez la compotée d'échalotes tiède avec la crème, les jaunes d'œufs, les lardons, le sel et le poivre.

-Versez l'appareil sur le fond de tarte et enfournez **20 minutes** à 180°C.



carte
p.13-14



18

INDELAB FABLAB ATELIER & TIERS-LIEU



40min

La lubia



15min

2 tomates
2 oignons
200g lingots du Nord
300g carottes
4 pommes de terre
4 merguez
2 blancs de poulet (400g)
2 gousses d'ail
1 cuil. à café de paprika
1 cuil. à café de ras el-hanout
1 boîte concentré de tomates (80g)
2 feuilles de laurier
Huile d'olive
Sel et poivre



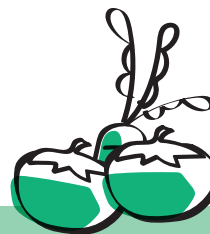
4
pers.

-Faites tremper les haricots la veille.

-Épluchez et coupez les oignons et l'ail. Faites-les revenir dans de l'huile d'olive, avec les épices. Ajoutez les carottes en rondelles, les haricots et le laurier. Couvrez d'eau. Faites cuire environ **10 minutes** à feu doux.

-Ajoutez ensuite les pommes de terre coupées en quartiers et faites cuire encore **10 minutes** à feu doux.

-Ajoutez le poulet (coupé en 2) et les merguez, les tomates en quartiers et le concentré de tomates. Salez, poivrez. Laissez mijoter le tout **20 minutes**.



IndeLab est un lieu pour tous ceux qui ont envie de construire, de créer et de réparer par eux-mêmes. Pour ceux qui ont envie d'apprendre et de faire. Imprimantes 3D, lasers et autres outils numériques sont à la disposition des usagers. A priori aucun lien avec la cuisine, me direz-vous ! Et pourtant, l'envie de se préparer de bons petits plats est partout. Ces deux recettes sont des spécialités algériennes, assez méconnues. Elles se cuisinent sans problème avec des produits locaux.



15min

Les bouraks



15min

2 oignons
500g hachis de bœuf
1 botte de ciboulette
3 gousses d'ail
150g de fromage type chèvre frais
1 cuil. à café de curry
1 cuil. à café de cumin
1 cuil. à café de ras el-hanout
8 feuilles de brick
Huile d'olive
Beurre
Sel et poivre

-Faites revenir les oignons émincés avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le hachis, l'ail et les épices et cuisez le tout **5 minutes**. Ajoutez la ciboulette et le fromage. Laissez refroidir.

-Préchauffez le four à 200°C.

-Farcissez les feuilles de brick comme des nems (étalez de la farce à une extrémité, roulez et repliez de chaque côté).

-Badigeonnez de beurre les 2 faces de chaque bourak. Placez-les sur une plaque allant au four.

- Enfournez **10 minutes** environ à 180°C.



4
pers.



20

LA CONFRÉRIE DES DORÉS MUSIS



35min

La tarte au lebouli



30min

+2h

Pâte

250g de farine

50g de beurre

1 œuf

75ml de lait tiède

1/4 cube de levure de
boulangier

25g de sucre

Lebouli

75cl de lait

3 œufs

150g de sucre

75g de farine

Sel

-Pour la pâte, faites tiédir le lait et délayez la levure. Ajoutez tous les ingrédients de la pâte. Pétrissez, formez une boule et laissez-la reposer pendant **2 heures**.

-Préchauffez votre four à 200°C.

-Pour le lebouli, faites bouillir le lait avec la moitié du sucre.

Battez les œufs énergiquement avec l'autre moitié du sucre, la farine, le lait et une pincée de sel.

Ajoutez cette préparation au lait bouilli (lebouli) et faites épaissir l'ensemble à feu doux en mélangeant jusqu'aux premiers bouillons. Retirez du feu et réservez.

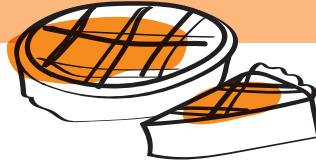
-Étalez la pâte dans une tourtière, puis versez le lebouli par-dessus. S'il reste de la pâte, faites des lanières de pâtes et déposez-les dessus.

-Enfournez **5 minutes** à 200°C, puis **30 minutes** à 160°C.

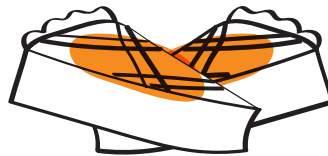
8
pers.










































































Qu'est-ce donc qu'un Doré Musis ? Voilà une jolie histoire locale : à Carency, au moment de la ducasse, les habitants faisaient des tartes au lebouli en quantité. Les tartes étaient bien dorées, et comme elles étaient en surnombre, il arrivait qu'elles moisissent (moisis = musis). Les Dorés Musis sont donc les habitants de Carency. Et la **Confrérie des Dorés Musis** met en valeur la tarte au lebouli, ou «à gros bords», comme patrimoine local. La recette que la confrérie nous transmet est un mélange de 10 recettes de grands-mères du village !



carte
p.13-14



À CHAQUE PRODUIT sa SAISON

	JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
 endive												
 chou-fleur												
 hareng												
 carotte												
 ail												
 lingots												
 bière												



N'hésitez pas à vous rendre sur la plateforme

www.budgetcitoyen.pasdecalais.fr

et à y découvrir une multitude
d'autres acteur(e)s et initiatives !

**Un grand merci aux structures suivantes
pour leur gentille participation :**

La Confrérie de l'Ordre du Poireau de France - VERQUIN

Les Jardiniers Partageurs - POLINCOVE

La Confrérie du Cresson - NORRENT-FONTES

Le Bookcafé - BRUAY-LA-BUISSIÈRE

Les Popotes papotent - AUXI-LE-CHÂTEAU

La Confrérie de l'Ordre de l'Échalote - BUSNES

Indelab Fablab - BRUAY-LA-BUISSIÈRE

La Confrérie des Dorés Musis - CARENCY



 **Pas-de-Calais**
Le Département

Imprimé en mai 2021
à l'imprimerie du Département du Pas-de-Calais
Arras
Ne peut être vendu