

Recettes recueillies par
Martine Nouet

CARNET DE RECETTES *Normandie*

Éditions **QUEST-FRANCE**

Tourteau ou araignée de mer au naturel



Pour 2 personnes

2 beaux tourteaux
(ou 2 belles araignées
de mer)

Sel, poivre

Court-bouillon

Eau

1 bouquet garni

1 branche de céleri

Poivre en grains



Préparation

- Acheter les tourteaux ou les araignées bien vivants.
- Les mettre à cuire au court-bouillon démarré à froid. Il faut compter 10 à 15 min par 500 g après ébullition. Le crabe est cuit quand la carapace commence à se détacher à l'arrière.
- Mettre les crabes à rafraîchir.
- Ouvrir la carapace, couper l'intérieur en quatre. Casser légèrement les pattes et les pincés au marteau pour qu'elles soient plus faciles à éplucher.
- Servir. À chacun de décortiquer les pattes, les pincés et l'intérieur de son crabe.

Le régal consiste à éplucher consciencieusement son tourteau et, lorsqu'on a réuni un joli tas de chair, avec la substance marron qui se trouve à l'intérieur de la carapace, à l'arroser d'un bon trait d'huile et de vinaigre, avec sel et poivre. Bien mélanger cette « minchie » et déguster avec une tartine de pain beurrée.

Sardines grillées dans la cheminée



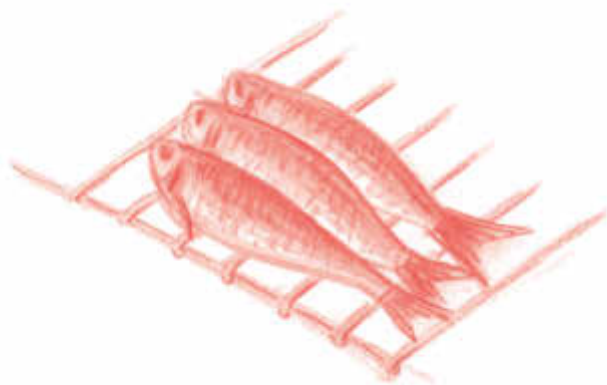
Pour 4 personnes

1 douzaine de sardines
fraîches
40 g de beurre
12 branches de thym
Persil
10 cl de vinaigre de vin
(ou de vinaigre de cidre)



Préparation

- Vider les sardines et glisser une petite branche de thym à l'intérieur de chacune.
- Préparer les braises dans la cheminée.
- Graisser le gril. Poser les sardines sur une grille qu'on peut retourner. Les faire griller quelques minutes en les surveillant. Retourner la grille à mi-cuisson.
- Servir les sardines brûlantes avec une noix de beurre après les avoir arrosées d'un filet de vinaigre et parsemées de persil haché.



Sauce normande

*Cette sauce
accompagne très bien
les légumes, les viandes
et poissons.*



**Pour 4 à
6 personnes**

1 oignon
75 g de beurre
1 grosse cuillerée à soupe
de farine
50 cl de cidre
Noix de muscade râpée
25 cl de crème fraîche
1 filet de citron
Sel, poivre



Préparation

- Éplucher et émincer l'oignon.
- Le faire blondir à feu doux, avec une noix de beurre.
- Ajouter alors le reste du beurre et la farine ; remuer jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux sans prendre couleur.
- Mouiller avec le cidre, saler, poivrer, mettre une pointe de noix de muscade et, avant de servir, ajouter la crème et le citron en battant avec un fouet.



Fumet de poissons



Pour 50 cl de fumet

- 700 g de têtes et d'arêtes de poissons (on peut y ajouter les peaux)
- 1 gros oignon piqué d'un clou de girofle
- 2 carottes
- 1 bouquet garni (céleri, thym, laurier, feuille de poireau)
- 15 cl de vin blanc (ou de cidre)
- 1 l d'eau



Préparation

- Écraser grossièrement les têtes et arêtes de poisson, les mettre dans une grosse casserole avec les légumes coupés en tranches et le bouquet garni.
- Arroser avec le vin blanc (ou de cidre) et l'eau.
- Poivrer. Ne pas ajouter de sel, car cette préparation réduit beaucoup et se sale naturellement.
- Laisser cuire et réduire pendant 1 h.
- Filtrer et employer ce fumet dans les sauces.

Le fumet de poissons est une base pour toutes les sauces à la crème accompagnant les produits de la mer.

Il peut être employé avec la sauce normande, par exemple. Dans ce cas, utiliser du cidre plutôt que du vin blanc.

Caramels à la crème

*Recette donnée par
Léontine Lemaître.*



Pour 4 personnes

50 g de beurre
75 g de sucre
9 cuillerées à soupe
de crème fraîche
1 cuillerée à soupe de miel
(facultatif)



Préparation

- Mettre le beurre à fondre dans une casserole.
- Mélanger avec le sucre et la crème. Ajouter le miel (facultatif).
- Porter à ébullition et laisser bouillir 5 à 10 min.
- Mettre le caramel dans un moule huilé.
- Le découper avant qu'il ne soit complètement refroidi.

Caramels au chocolat

Recette communiquée par Léontine Lemaître.



Pour 4 personnes

90 g de chocolat
90 g de sucre
90 g de beurre
90 g de miel



Préparation

- Mélanger le tout.
- Faire bouillir 10 min.
- Verser dans un moule huilé.
- Découper le caramel avant qu'il ne soit froid.

Table des recettes

Soupes - 6

Soupe trempée - 7
Soupe de potiron - 8
La soupe à l'oignon
de mon grand-père - 9
Potage d'hiver - 10
Consommé de printemps - 11
Crème de laitue - 12
Soupe à l'oseille - 13

Hors d'œuvre et salade - 14

Mousse de jambon - 15
Bouchées à la reine - 16
Terrine de lapin - 17
« Crêpe » vite faite - 18
Salade de bœuf
aux pommes de terre - 19
Brouillade de tomates - 20
Diablotins au camembert - 21
Crevettes grises - 22
Tomates aux crevettes - 23
Salade de rans - 24
Tarte aux moules - 25
Harengs saurs grillés - 26
Pain de thon - 27

Coquillages, crustacés et poissons - 28

Coquilles Saint-Jacques
à la normande - 29
Coquilles Saint-Jacques gratinées - 30
Coquilles Saint-Jacques au naturel - 31
Praires farcies - 32
Moules Saint-Jacques - 33
Coques au jus - 34
Tourteau ou araignée
de mer au naturel - 35

Sardines grillées dans la cheminée - 36
Friture de lançons - 37
Soles à la normande - 38
Filets de sole sauce crevette - 39
Filets de poisson sauce normande - 40
Filets de merlan au vin blanc - 41
Dorade à la crème - 42
Cabillaud à la dieppoise - 43
Turban de poisson - 44
Lotte sauce crabe - 45
Marinade de truites - 46
Truites en délice normand - 47

Viandes et abats - 48

Escalopes à la crème - 49
Bœuf mode à la normande - 50
Langue de bœuf sauce piquante - 51
Côtelettes paysannes - 52
Rôti de porc normand - 53
Jambon cuit sous la cendre - 54
Jambon cuit au cidre - 55
Pommes de terre au jambon - 56
Omelette au jambon fumé - 57
Gigot de pré-salé - 58
Cervelles d'agneau - 59
Potée normande - 60
Restes de viandes ou de volailles - 61
Tripes à la mode de La Ferté-Macé - 62
Boudin normand aux pommes - 63

Volailles - 64

Poule à la crème
de mémère Chefresne - 65
Poule au citron - 66
Pintade farcie - 67
Canard Totoche - 68
Canard rôti aux pommes - 69

Lapin caché - 70
Lapin à la moutarde - 71

Sauces - 72

La « vraie » sauce normande - 73
Sauce normande - 74
Fumet de poissons - 75
Sauce veloutée - 76
Sauce piquante - 77
Sauce poulette - 78
Sauce aurore - 79

Légumes - 80

Laitues braisées - 81
Asperges blanches à la crème - 82
Carottes braisées à la crème - 83
Œufs à l'oseille - 84
Oseille à la mode - 85
Fèves à la crème - 86
Petits pois « canard »
aux sucs de laitue - 87
Chou aux pommes à la normande - 88
Tomates surprise - 89
Pommes de terre à la normande - 90
Gratin au potiron - 91

Galettes et pains - 92

Fallue - 93
Bouillie de sarrasin - 94
Fricassée - 95
Galettes de sarrasin
de Marie-Louise - 96
Gâche - 97

Desserts au riz et crèmes - 98

La teurgoule de maman - 99
Riz sur le plat - 100
Gâteau de riz - 101
Soufflé de riz - 102
Soufflé au tapioca - 103
Mousse au citron - 104
Crème aux œufs sur le plat - 105
Crème au cacao - 106
La soupe au chocolat
de mémère Chefresne - 107
Beignets de pommes - 108
Clafoutis aux pommes - 109
Tarte aux pommes - 110
Pommes flambées au calvados - 110
Gâteau aux pommes vite fait - 111
Croûtes aux pommes - 111
Cake normand - 112
Pommes meringuées - 113
Couronne de pommes - 114
Pommes grand-mère - 115
Pommes biscotines - 115
Gâteau au citron du samedi - 116
Gâteau de guerre pour 6 parts - 117
Baba ou savarin - 118
Gâteaux économiques - 119
Pain perdu - 119
Croquants - 120
Madeleines - 120
Caramels à la crème - 121
Caramels au chocolat - 121