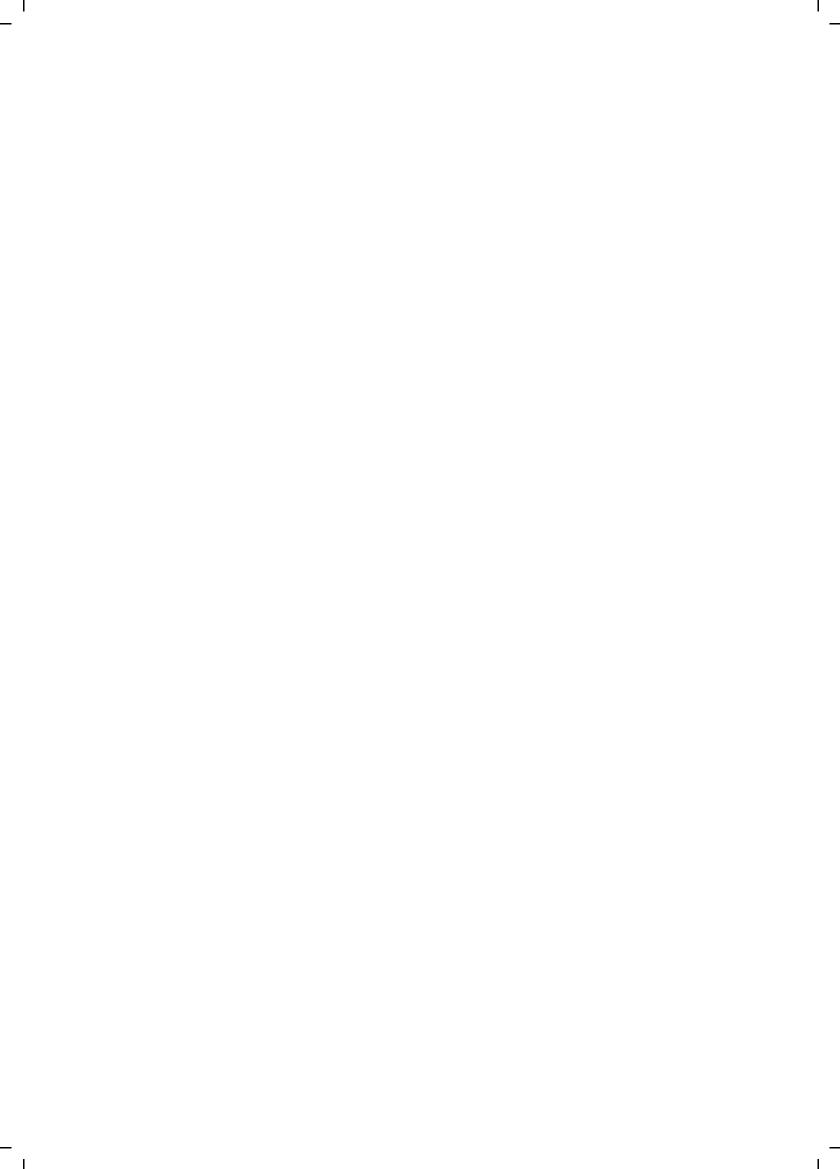
CONCOURS DES PRATIQUES AGRACE COLOCIONES PRARIES ET PARCOURS

Le livre de recettes au foin





Préface



© ADASEA du Gers

Chers éleveurs, chères éleveuses,

Chers membres du jury et invité.e.s,

Pour vous remercier de votre participation au Concours des pratiques agro-écologiques sur les prairies naturelles inondables/humides, nous vous offrons ce recueil de recettes qui vous permettra, nous l'espérons, de tenter des expériences culinaires atypiques. Ce carnet s'articule autour d'un élément ici utilisé comme épice, un mélange de plantes sèches plus ou moins odorant que vous qui vous est familier : le foin !

En effet, tantôt plus fin ou plus grossier, frais, sec, plus ou moins aromatisé, ce cortège de plantes propre à chaque prairie est un excellent condiment pour concocter de délicieux petits plats aux saveurs bien de chez nous!

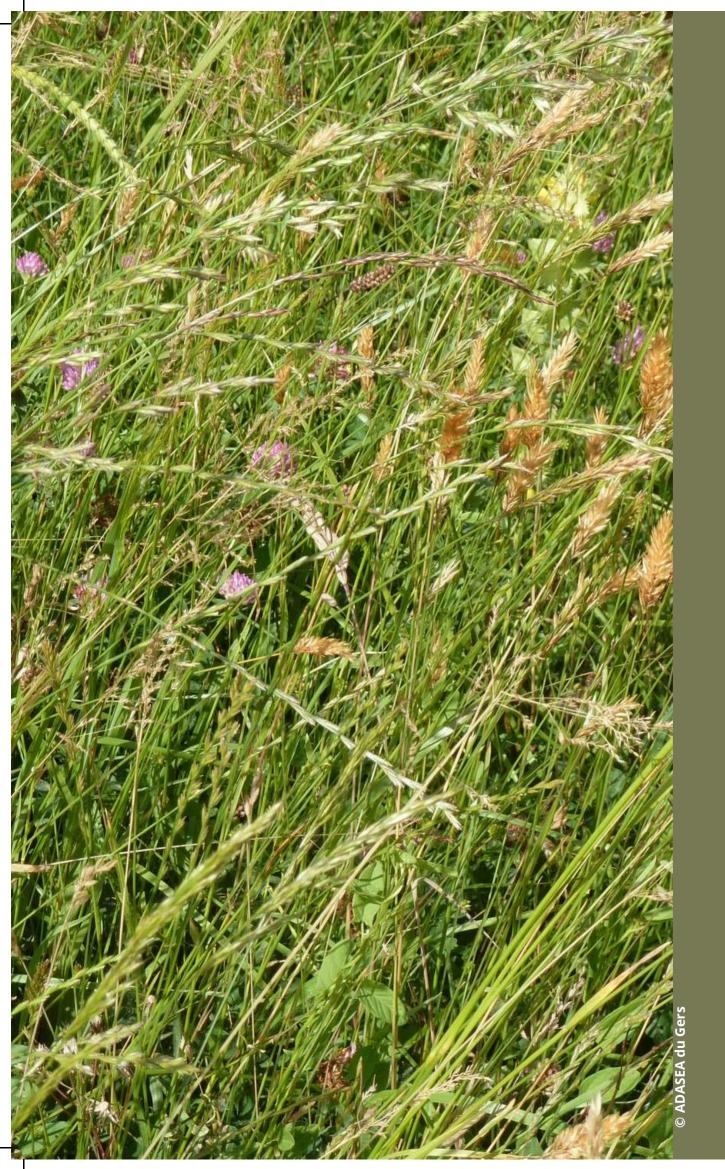
Nous avons rassemblé quelques recettes ici, mais nous sommes convaincus qu'il en reste plein d'autres. Le seul rempart étant désormais votre imagination.

Bonne cueillette et bon appétit!

L'équipe de l'ADASEA du Gers

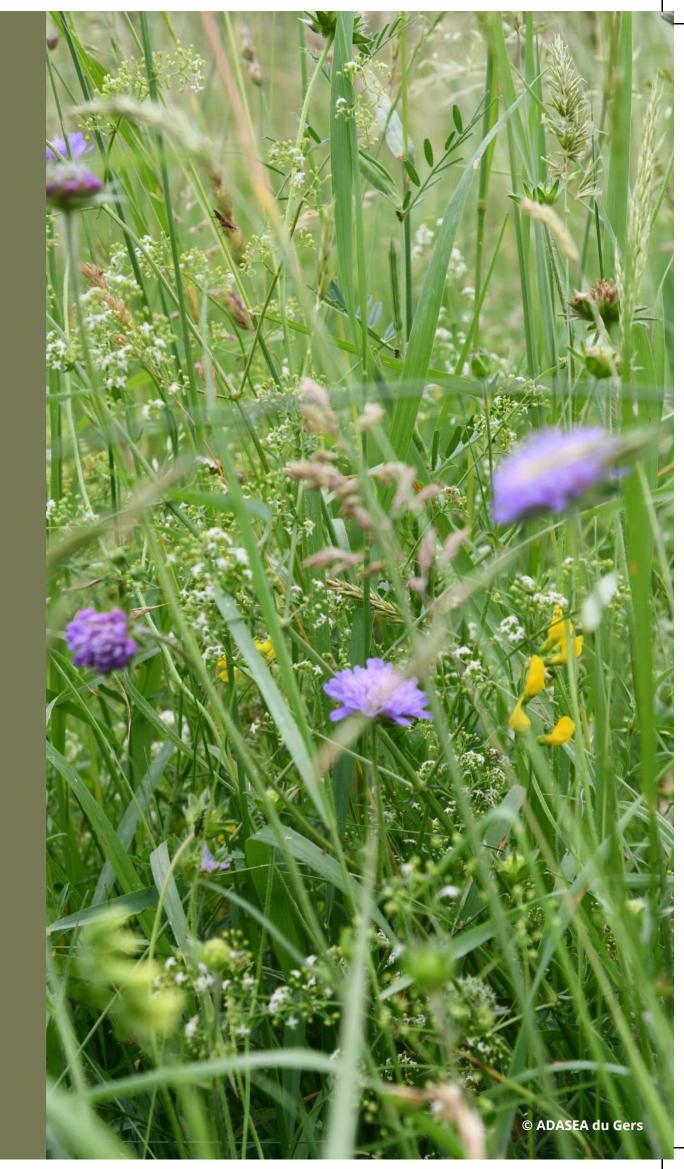
Organisateur du Concours local des Pratiques Agro-écologiques – Prairies et Parcours





Sommaire

02	Jambon au foin
04	Rôti de porc au foin
06	Poulet rôti au foin
08	Confit de foin
10	Sirop de foin
12	Cuisson à la vapeur de foin
14	La glace au foin
16	Le clafoutis pêche et foin



La prairie naturelle: bouquet de diversité

Jambon au foin

Ingrédients (pour 25 personnes) :

1 jambon frais de 10 kg

1 bouquet de thym frais

1 bouquet de romarin frais

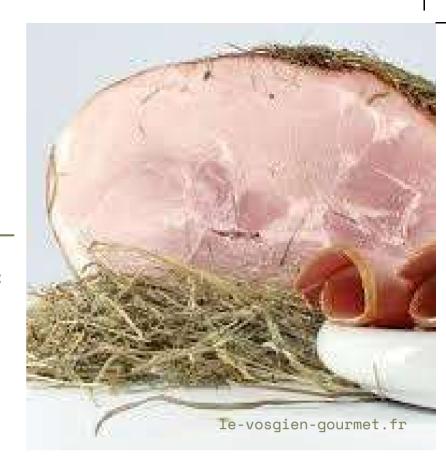
4 oignons

100 g de sel

500 g de moutarde à l'ancienne

2 I de vin blanc sec

1 grosse poignée de foin (herbes de prairie naturelles coupées et séchées depuis 2 jours)



Préparation :

Vous pouvez acheter votre jambon déjà saumuré par votre boucher, sinon diluez le sel dans 1 l d'eau et injectez cette saumure dans le jambon à l'aide d'une grosse seringue.

Faites bouillir de l'eau dans un gros fait-tout, et à ébullition, plongez le jambon, le thym, le romarin et les oignons préalablement pelés.

Laissez cuire à feu moyen pendant 2 h.

Au bout de 2 h, ajoutez le foin et laisser cuire encore 1h.

Pendant cette dernière heure de cuisson, faites préchauffer votre four à 250° (thermostat 8) et mélangez le vin blanc et la moutarde à l'ancienne.

Sortez le jambon et mettez-le dans un grand plat à gratin, côté couenne sur le dessus (enlevez au maximum le foin resté collé).

Fendez à couenne au couteau en quadrillant l'ensemble du jambon.

Versez la préparation vin/moutarde sur la couenne fendue et enfournez pendant 1 h.

Azuré commun et Dactyle aggloméré

Rôti de porc au foin

Ingrédients (pour 6 personnes)

1 rôti de porc dans l'échine 1 grand verre de lait 1 petit verre de vin blanc 1 cube de bouillon 1 bon morceau de beurre 1 paquet de foin herbes provençales sel, poivre



Préparation

Laissez la veille tremper le rôti dans le vin blanc, le lait, les herbes, l'huile, l'eau à moitié de la cocotte et le cube, et juste un peu de foin au fond de la cocotte si possible en fonte.

Le lendemain rajoutez le beurre et couvrez avec du foin et faites cuire au four à 220 pendant 40/45 min.

Poulet rôti au foin

Ingrédients (4 personnes)

Sel, poivre du moulin 2 c à soupe d'huile d'olive 125g de farine 2 poignées de foin sec (300g environ)

1 poulet fermier du Gers de 1,5 kg



Préparation

Préchauffer le four th. 6 ou 180°C.

Chemiser une cocotte en fonte avec la moitié du foin.

Placer au centre le poulet enduit d'huile, saler et poivrer.

Recouvrir le poulet avec le reste de foin et mettre le couvercle du récipient. Préparer une pâte assez ferme avec la farine et un peu d'eau afin de rendre les bords du récipient et le couvercle hermétiques. Faire cuire 1 heure sans ouvrir.

Laisser reposer puis casser la pâte devant les invités

Retirer le poulet et le servir avec des pommes de terre vapeur et une réduction de crème fraîche et de fond de volaille.

Crételle des prés

Confit de foin



Ingrédients (pour un dizaine de pots)

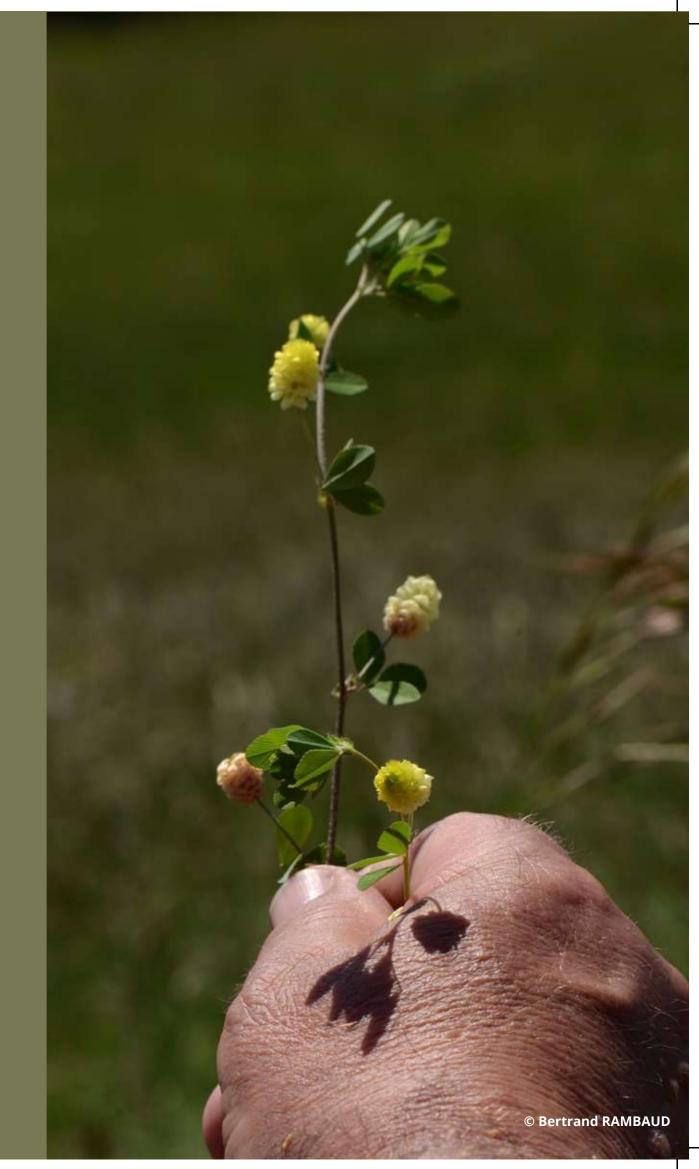
2 I d'eau 100 g de foin 1,500 kg de sucre (en fonction de votre goût) Agar agar 1 sachet environ ou pectine

Préparation

Rincez bien le foin, plusieurs fois si nécessaire pour en enlever toutes les impuretés.

Faites bouillir deux litres d'eau et faites infuser le foin pendant environ 1h. Une fois infusé, filtrez le liquide à travers un linge afin de contenir le foin. Versez le jus de foin et mélangez le sucre et l'agar-agar ou pectine préparé avec un peu d'eau froide. Faites bien dissoudre le sucre. Portez à ébullition tout en mélangeant jusqu'à ce que vous obteniez une certaine épaisseur.

Pour vérifier la bonne cuisson, prenez une assiette que vous placerez dans le congélateur pendant 15 min, verser ensuite un filet de jus sur l'assiette. Si elle se fige c'est que c'est bon. Versez dans les pots et fermez à chaud.



Trèfle des champs

Sirop de foin

Ingrédients 100 g de foin 450 g de sucre 80 cl d'eau



Préparation

Rincer le foin à l'eau fraîche et les sécher dans l'essoreuse à salade

Porter l'eau à ébullition

Mettre le foin dans un récipient assez grand pour contenir le foin et l'eau (si possible un récipient avec couvercle pour éviter l'évasion des molécules odorantes dans le réfrigérateur).

Laisser refroidir puis transférer dans une bouteille et garder au réfrigérateur. Verser l'eau chaude sur le foin.

Laisser refroidir et infuser 6 à 10 heures.

Dès que l'infusion est froide, la stocker couverte au réfrigérateur.

Filtrer l'infusion, la mettre à chauffer à feu doux dans une casserole à fond épais.

Ajouter le sucre et bien mélanger pour le faire fondre. Porter à ébullition pendant 5 à 8 minutes.

10

Fromental ou Avoine élevée

Cuisson à la vapeur de foin :

Exemple de recette avec des pommes de terre grenailles



Ingrédients (pour environ 6 personnes):

1 kg de pommes de terre grenaille 2 feuilles de laurier Quelques branches de thym 1 poignée de foin Fleur de sel

Préparation

Laver soigneusement les pommes de terre plusieurs fois. Les égoutter.
Rincer le foin à l'eau courante en le maintenant dans votre main.
Étaler dans une cocotte en fonte le foin. Ajouter quelques verres d'eau pour que le foin "baigne" légèrement afin de produire de la vapeur. Poser dessus les pommes de terre, les feuilles de laurier et les branches de thym.

COUVRIR LA COCOTTE.

Mettre à cuire à feu doux pendant 15 à 20 minutes (vérifier la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau). Servir les pommes de terre avec de la fleur de sel.

Vaches Limousine au pâturage

Glace au foin



Ingrédients
80 cl de lait
1 poignée de foin
6 jaunes d'œuf
150 g de sucre
20 cl de crème fraîche liquide

Préparation

Faire chauffer le foin dans le lait pendant 2 minutes dans une casserole.

Éteindre le feu, couvrir et laisser infuser 1 h.

Pendant ce temps, blanchir les jaunes d'œuf avec le sucre dans une jatte (assez grande pour ajouter le lait).

Filtrer le mélange de lait et l'ajouter petit à petit aux œufs en fouettant continuellement. Mettre la préparation obtenue dans une casserole sur feu moyen jusqu'à épaississement de la crème (elle doit napper une cuillère).

Incorporer la crème fraîche hors du feu. Laisser refroidir.

Passer la préparation en sorbetière.

Votre glace au foin demandera peut-être un passage au congélateur de quelques heures selon la consistance souhaitée.

Goûter dans l'herbe

Clafoutis pêche et foin



Ingrédients

1 pâte brisée 100 g de sucre glace 15 g d'amandes en poudre 30 g de farine 2 œufs frais

300 g de crème liquide 3 g de vanille liquide 45 g de foin 1 g de fleur de sel 300 g de pêche

Préparation

Chauffer la crème et incorporez-y le foin.

Laissez infusez (hors du feu) pendant 20 minutes à couvert puis passez au chinois.

Mélangez les matières sèches (farine, sucre, amande en poudre).

Ajoutez les œufs en prenant soin de bien homogénéiser l'ensemble.

Incorporez petit à petit la crème puis la vanille et le sel. Réservez l'appareil entre O et 4°C pendant idéalement 24h.

Chemisez le fond de tarte et placez la pâte sablée.

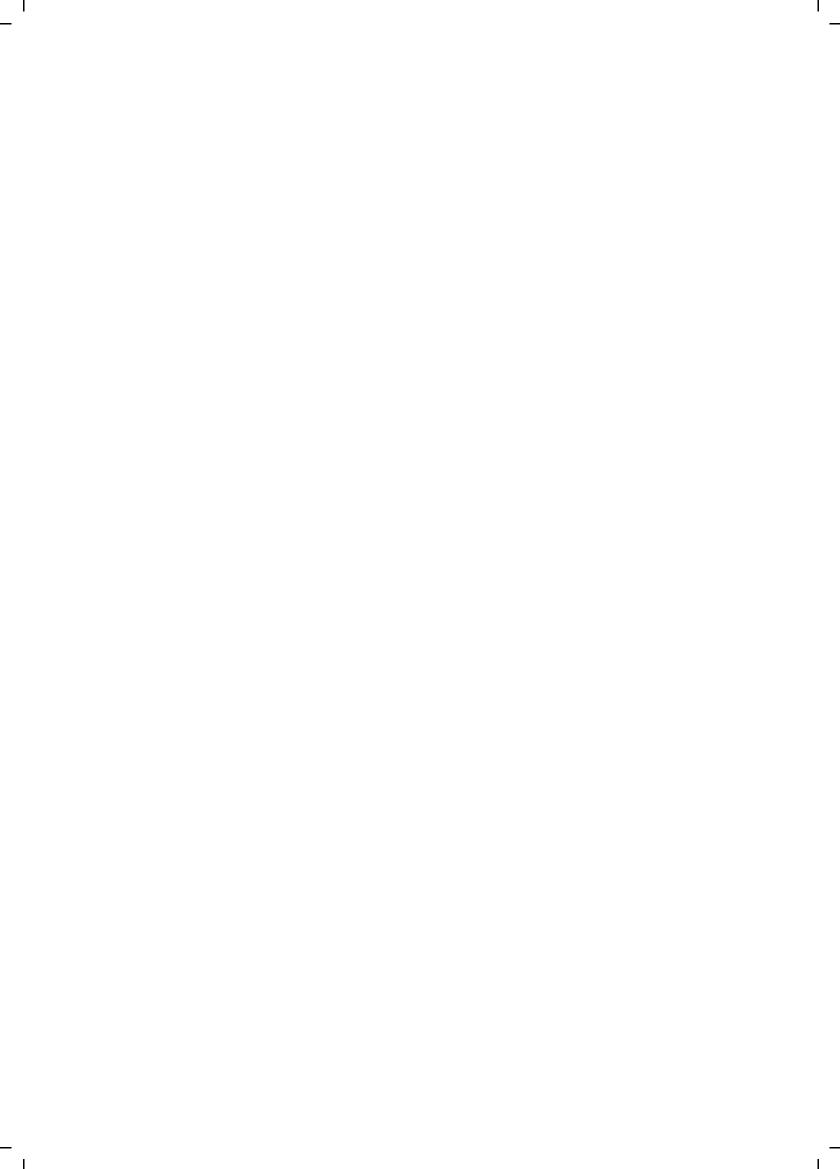
Déposez environ 300 g de pêches coupées en gros quartier.

Ajoutez ensuite l'appareil à clafoutis au foin.

Faites cuire au four à 170°C pendant environ 1h20.

Saupoudrez de sucre glace et dégustez avec une boule de glace!





Bon appétit!







REALISE PAR

adasea 32

STRUCTURE ORGANISATRICE LOCALE DU CONCOURS



ADASEA du GERS « Association agréée pour la protection de l'environnement » « Association de Développement, d'Aménagement et de Services en Environnement et en Agriculture du Gers».

Maison de l'Agriculture – 3 Chemin de la Caillaouère – CS 70161 – 32003 AUCH CEDEX 05 62 61 79 50 – Mail : a032@adasea.net – www.adasea32.fr