

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

Comme son nom l'indique, la région des Hauts de France est située dans la partie septentrionale de la France, elle borde l'Île de France au sud et est frontalière de la Belgique.

La région a une superficie de **31813 km²** pour environ **5 973 098** millions d'habitants. (chef-lieu de région : Lille)

Elle est composée des départements

- **le Nord (59)** ; préfecture Lille.
- **Le Pas-de-Calais (62)** ; préfecture Arras.
- **L'Oise (60)** ; préfecture Beauvais
- **La Somme (80)** ; préfecture Amiens
- **L'Aisne (02)** ; préfecture Laon

Elle bénéficie d'un climat océanique instable, humide et faiblement ensoleillé. Les vastes plaines et ses 140 km de littoral en font une région agricole et maritime.

Principaux produits.

Produits de l'élevage.

- Bœuf de race « belle bleue » (LR), porc, agneau.
- Volaille fermière de Licques (LR), poulets, dindes, pintades, chapons, poulardes.
- Lapins de chair « le Janequin » et le lapin « d'Artois ».

Produits de l'agriculture

- pommes de terre Bintje, pommes de terre de Méréville (IGP), rattes du Touquet.
- Légumes des marais de Saint-Omer, choux-fleurs, choux pommés, rouges et de Bruxelles, artichauts, poireaux, céleris, betteraves, endives et chicorées à torrifier.
- Haricots verts et lingots du Nord (LR).
- Ail fumé d'Arleux.
- Pommes de l'Avesnois, fraises.

Produits de la pêche

- harengs, maquereaux.
- Congres, soles, turbots, daurades, cabillauds, églefins, merlus, grondins, flétans.
- Moules de bouchot.
- Crevettes grises.

Produits de l'agroalimentaire

- produits issus de la transformation des pommes de terre.
- Produits issus de la découpe de la volaille.
- Produits issus de la transformation des harengs (hareng saur, harengs marinés salés, fumé.)
- Sprats, véritable haddock, saumons, flétans.
- Brasseries, sucreries, torréfaction de la chicorée.

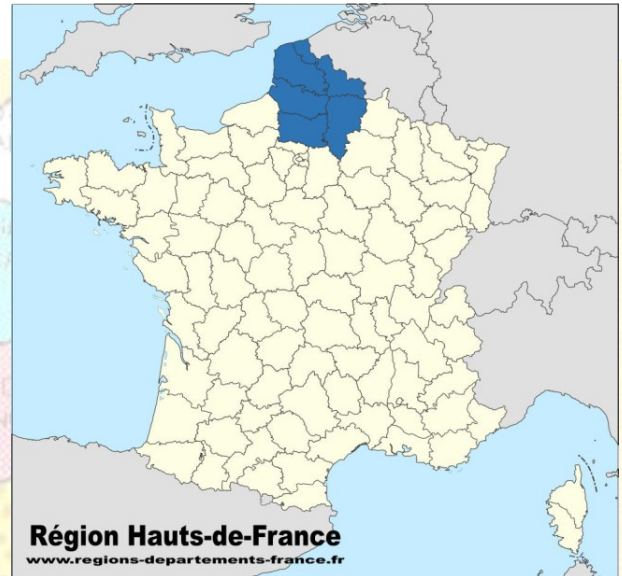
Produits laitiers

- fromages : Maroilles (AOC), vieux Lille, gris de Lille, mimolette vieille ou boule de Lille, boulettes d'Avesnes, Tome de Cambrai, Bergues, fromages de type monastique.

Boissons

- bière blonde, brune, ambrée de garde.
- Genièvre, Guignolet, chicorée torréfiée en grains cidre, poiré, perlé de groseilles.

La carte



Les spécialités régionales

- Soupe aux poireaux à la bière
- asperge à la flamande, endives au jambon
- flamiche aux poireaux, goyère de Valenciennes
- bouffis grillés aux pommes de terre, waterzoi de poisson.
- Maquereau à la Boulonnaise, anguilles au vert.
- Hoche-pot, carbonnade flamande, potée Artésienne.
- Coq à la bière, lapin aux pruneaux.
- Chou rouge à la flamande, jets de houblon à la crème.
- Tarte au sucre, à la rhubarbe, aux pruneaux, cramique aux raisins.
- Chiques de Bavay, bêtise de Cambrai.
- Moules frites.

Les recettes

Soupe à la bière.

Oignons ciselés sués au beurre et sucrés, singés et mouillés à la bière blonde parfumés à la cannelle est liées à la crème ou à la crème et aux jaunes d'œufs : servir avec de fines tranches de pain de seigle grillées.

Flamiche au poireau.

Quiche aux poireaux étuvés en pâte brisée ou feuilletée. À l'origine les poireaux étuvés étaient singés et additionnés d'œufs entiers et de crème.

Goyère de Valenciennes

Sorte de tarte en pâte levée (briochée) garnie d'un appareil à base de maroilles écrasé, d'œufs et de fromage blanc.

Waterzoi de poissons.

Poireaux, oignons, céleri émincés ou en julienne, sués au beurre : recouvrir de tronçons de poissons, mouiller au vin blanc et au fumet de poisson : cuire, réduire la cuisson : lier à la crème et aux jaunes d'œufs.

Hochepot

Sorte de pot-au-feu comportant plusieurs viandes d'origine différentes et de nombreux légumes. Aromatiser avec quelques baies de genièvre, clou de girofle et un bouquet garni.

Carbonnade flamande

Fines tranches de macreuses ou de paleron revenues au saindoux alternées d'oignons émincés sués également au saindoux légèrement sucré et déglacée au vinaigre. Mouiller à la bière blonde, recouvrir d'une grande tranche de pain moutardée et cuire très lentement à couvert.

Lapin aux pruneaux et aux raisins.

Morceaux de lapin marinés au vin rouge avec des baies de genièvre traités en ragoût avec des pruneaux et des raisins sec de Smyrne et de Malaga et des lardons. La sauce peut être liée en fin de cuisson avec le foie mixé et un peu de gelée de groseilles.

Tarte au sucre.

Pâte brisée au beurre ou pâte feuilletée abaissée finement et saupoudrée de vergeoise blonde ou brune. Humecter à l'eau, cuire au four et parsemer de noisettes de beurre. Peut être accompagnée de crème parfumée à la vanille et à la cannelle.

Cramique aux raisins.

Pâte levée aux raisins (proche de la pâte à brioche à baba) moulée dans un moule à cakes dorée et cuite au four.

Appellations classiques :

Garniture flamande : boule de chou braisé, carotte et navets tournés et glacés à blanc, morceau de lard du braisage des choux, rondelles de saucisson approché, pommes à l'anglaise.

Les bonnes tables de la région

La Table - Hôtel Clarence

32 rue de la Barre, Lille, 59000, France

Le Restaurant du Cerisier

14 avenue du Peuple-Belge, Lille, 59000, France

Nature

20 place de Saint-Vaast, Armentières, 59280, France

Menu Régional

Flamiche aux poireaux et aux lardons

Carbonnade flamande

Jets de houblons et rattes du Touquet à la vapeur

Salade de chicons au vinaigre de cidre

Maroilles affiné

Crème à la chicorée caramélisée à la vergeoise blonde

Les sites internet

Dans ce cours :

- Carte et ressources
- Les spécialités culinaires et recettes
- Les bonnes tables et Les chefs connus
- Les sites internet

Les ressources régionales

Produits de l'élevage et gibiers d'eau

- Porc picard, Agneau de pré-salé de la baie de somme, de l'Authie.
- Canards sauvages, bécasses.

Produits de l'agriculture

- Blé, orge, colza
- Betteraves sucrières
- Pommes de terre féculières et de consommation
- Cultures maraichères : petits pois, haricots, épinards, carottes de saint Valéry, oignons, potirons, laitues, endives, oseille, lentillons de noyons, haricots blancs de Soissons, artichauts de Laon, pommes de terre de Picardie.
- Cresson de fontaine de Bresle, rhubarbe, champignon de Paris, asperges de Méréville
- production fruitière : cerise de Sauvigny, fruit rouge du Noyonnais (fraise, framboise, groseilles,)
- raisin d'appellation champagne.
- Pommes de table est à cidre de (Rambour), poire à poiré.

Produits de la pêche

- poissons plats, plies ou carrelets, soles, limande
- hareng frais côtier.
- Anguilles, sandres, brochets, grenouilles, coque, moule de bouchot, crevettes grises.

Produits élaborés

- conserves de légumes
- ovoproduits, macarons D'Amiens.
- Andouillettes D'Amiens, pâté d'Abbeville.
- Produits dérivés des pommes de terre.
- Moutarde picarde, salicornes de la baie de somme.
- Miel de tilleul, sucre de betterave.

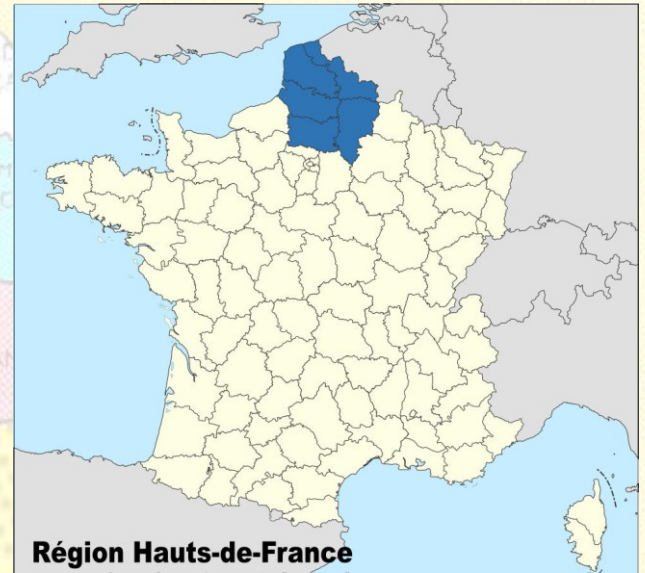
Produits laitiers

- Maroilles (AOC), Rollot de la somme.
- Boulettes d'Avesnes
- Tome au foin.

Boissons

- bière du pays Picard.
- Cidre de Thiérache, poiré.
- Eau-de-vie de cidre
- vins de Champagne et des coteaux champenois.

La carte



Les spécialités régionales

- Soupe des hortillonnages, soupe à l'oseille.
- Ficelle picarde, flamiche aux poireaux et soufflé aux poireaux.
- Pâté de canard D'Amiens, pâté d'anguilles de la baie de somme, tourte au Maroilles
- anguilles au cidre, à la bière, harengs marinés.
- Hénon à la crème.
- Bœuf à la picarde.
- Canard sauvage à la picarde, aux pruneaux.
- Boulettes frites de pommes de terre.
- Haricots de Soissons au beurre.
- beignets D'Amiens, galopin, gâteau battu
- rabote, tarte à la rhubarbe.

Les recettes

Soupe des hortillonnages

Potage taillé avec légumes nouveaux provenant des terres alluviales des marais de la Somme (chou pointu, poireau, laitue, oseille, petits pois, cerfeuil, pommes de terre).

Soupe du vermandois

Soupe à base de légumes en feuilles (laitue, épinard, oseille, pourpier, cresson et de pommes de terre).

Ficelle picarde

Crêpe roulée finement avec une tranche de jambon garnie de Duxelles de champignons. Napper de sauce Mornay à la crème et gratiner.

Flamiche aux poireaux

Tourte en pâte brisée garnie d'un appareil composé d'une fondue de poireaux légèrement singée, d'œufs et de crème. L'appellation flamiche se réfère non pas à la préparation qui peut se réaliser entre autres avec du potiron ou des oignons mais à sa technique de cuisson. Tout comme la flammekueche alsacienne la flamiche était en pâte à pain cuite à la flamme dans le four du boulanger juste avant la cuisson du pain.

Pâté de canard en croûte D'Amiens

Canard colvert ou rouennais entièrement désossé et mariné, garnie d'une farce à base de maigre et de gras de porc, de veau, de foie de canard, de foie gras, d'œufs et d'épices.

Le canard est enrobé dans une abaisse de pâte à pâté et cuite au four. Un fonds de canard réduit et gélatineux et versé à l'intérieur par la cheminée en fin de cuisson. Ce pâté en croûte se réalise avec tous les gibiers d'eau.

Tarte ou flamiche au maroilles

Tarte ronde en pâte levée recouverte de maroilles. Parfois d'un appareil composé de maroilles, d'œufs et de crème.

Anguilles au cidre de la matelote

Tronçon d'anguilles jaunes traitées en ragoût à blanc.

Pâté d'anguilles

Tourtière foncée en pâte brisée garnie de tronçons de filet d'anguilles marinées, de fines herbes et d'oignons nouveaux. Servir chaud ou froid en entrée.

Bœuf à la picarde

Ragoût de bœuf à brin mouillé au fond et au vin blanc garni de carotte détaillé en rondelles. Saupoudrez de persil fraîchement haché

Gâteau battu

Gâteau cuit dans un moule spécial au et cannellées réalisées à partir d'une pâte levée

Les bonnes tables de la région

La Grange de Belle-Église

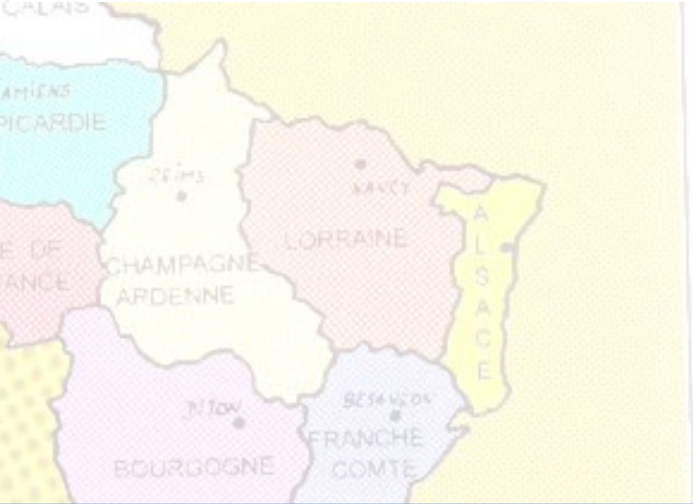
28 boulevard René-Aimé-Lagabrielle, Belle-Église, 60540, France

La Table du Connétable - Auberge du Jeu de Paume

4 rue du Connétable, Chantilly, 60500, France

Ail des Ours

11 rue Sire-Firmin-Leroux, Amiens, 80000, France



Menu Régional

Soupe des hortillons primeur

Pâté d'anguilles d'Abbeville beurre fondu aux salicornes.

Gigot de pré-salé rôti de la baie de somme
Haricots de Soissons au beurre et aux herbes potagères

Boulette frite de pommes de terre

Maroilles affiné

Rabote picarde coulis de fruits rouges de Noyon

Les sites internet