



# Des vacances gourmandes dans les Vallées des Saveurs



## Carnet de recettes

Découvrez quelques bons produits de chez  
nous & apprenez à les cuisiner !

*Rien n'est plus agréable que de cuisiner ensemble...*

*Les quelques recettes de mises en bouche et de goûters/desserts que nous vous  
proposons sont faciles et le temps de cuisson est court.*

*Les enfants adoreront vous aider à préparer, décorer et surtout déguster !*

Retrouvez ces recettes et plus encore sur  
[www.valleesdesaveurs.be](http://www.valleesdesaveurs.be)



# Apéritif :

## KIR DU TERROIR



### Ingrédients pour 1 litre :

10 cl de crème de framboise

½ l de vin de framboise (disponible dans les boutiques du terroir de la région)

½ l de mousseux

Quelques fruits rouges surgelés

1. Dans une grande carafe, effectuer le mélange des ingrédients
2. Mettre quelques fruits rouges surgelés dans chaque verre (cela peut remplacer les glaçons et donner tout de même de la fraîcheur)

A boire avec modération !

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs



# Mise en bouche :

## OMELETTE DE POMMES DE TERRE



### Ingrédients :

2 oignons blancs

600 gr de pommes de terre

8-10 c à soupe d'huile d'olive ou un peu de beurre

10 œufs

Sel, poivre

1. Peler les oignons et les pommes de terre et les couper en petit dés.
2. Rincer les pommes de terre et les essuyer avec un essuie-tout.
3. Chauffer l'huile dans une poêle (antiadhésive) et faire revenir les oignons avec les pommes de terre.
4. Mélanger dans un bol les œufs avec du sel et du poivre et verser le mélange sur les oignons et pommes de terre.
5. Laisser cuire à feu doux (environ 5 à 10 minutes)
6. Retourner l'omelette à l'aide d'une assiette ou d'un couvercle et cuire doucement l'autre côté.
7. Servir en cubes chauds ou froids.

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs



# Mise en bouche :

## FROMAGE MARINÉ



### Ingrédients :

Un morceau de fromage de +/- 400gr (Tôme du P'tit Moressée\*)

2 piments rouges

Gros sel

2 gousses d'ail

1 dl d'huile de colza (Société Alvenat \*)

1 dl d'huile d'olive

Thym

1. Ecraser l'ail et le piment rouge (sans les pépins) dans un mortier.
2. Ajouter l'huile et du gros sel (selon goût).
3. Couper le fromage en dés et les ajouter à l'huile parfumée.
4. Laisser mariner pendant 1 à 2 heures (voir +).
5. Servir avec des cures dents...

### **\*Le P'tit Moressée**

Moressée, 3 • 5377 Heure

T. +32(0)86/32.33.87

F. +32(0)86/32.12.30

[jfleboutte@skynet.be](mailto:jfleboutte@skynet.be)

### **\*Société Alvenat (huilerie)**

Rue du Moinil, 8 • 5363 Emptinne

T. +32(0)83/61.23.22

G. +32(0)476/32.63.01

[manu.lange@skynet.be](mailto:manu.lange@skynet.be)

[www.alvenat.be](http://www.alvenat.be)

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs.



# Mise en bouche :

## POTAGE AU TOPINAMBOUR



### Ingrédients (pour 12 personnes):

500gr de topinambour (du Pré Gourmand\*)

1 oignon

½ cube de volaille

¼l de lait

¼l d'eau

1dl de crème

1dl de crème fouettée avec 1c à s d'huile de truffe.

(Un peu de truffe en garniture).

1. Laver le topinambour et le couper en cube.
2. Faire revenir l'oignon dans un peu d'huile puis ajouter le topinambour arroser avec l'eau, le lait, ajouter le cube et cuire 45 min.
3. Mixer puis ajouter 1 dl de crème, rectifier.
4. Battre légèrement l'autre dl de crème et ajouter une c à s d'huile de truffe.  
On peut agrémenter de 2 scampis ou 2 écrevisses.

### \*Le Pré Gourmand

Rue de la Louve • 5377 Heure

T. +32(0)470/58.21.80

[contacts@pregourmand.be](mailto:contacts@pregourmand.be)

[www.pregourmand.be](http://www.pregourmand.be)

### \*Société Alvenat (huilerie)

Rue du Moinil, 8 • 5363 Emptinne

T. +32(0)83/61.23.22

G. +32(0)476/32.63.01

[manu.lange@skynet.be](mailto:manu.lange@skynet.be)

[www.alvenat.be](http://www.alvenat.be)

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs.



# Mise en bouche :

## BOULETTES DE VIANDE



### Ingrédients :

500 gr de haché de porc (Délices Fermiers\*)  
1 oignon, 1 gousse d'ail  
1 piment rouge  
1 œuf, 1 c à soupe de persil haché  
Sel, poivre, une pointe de cannelle  
25 gr d'amandes hachées  
50 gr de chapelure  
Beurre de ferme pour cuire

1. Peler et hacher finement l'oignon et l'ail.
2. Ecraser le piment rouge.
3. Mettre le haché dans un plat et rajouter l'oignon, le poivron, l'ail, l'œuf, le persil, sel et poivre, la cannelle, les amandes hachées et la chapelure et bien mélanger le tout.
4. Tourner environ 20 petites boulettes.
5. Chauffer le four à 180° et cuire les boulettes pendant 10 à 15 minutes.
6. Servir les boulettes chaudes ou froides

### \*Délices fermiers

Place de l'Eglise, 6 • 5377 Nettinne

T. +32(0)83/68.80.83

G. +32(0)474/20.01.12

info@delicesfermiers.be

www.delicesfermiers.be

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs.



# Mise en bouche :

## MINI BROCHETTES DE POULET AU SHERRY



### Ingrédients :

500 gr de blanc de poulet fermier (ou 10 à 12 ailes de poulet)

Sel, poivre

1 c à café de curry

1/2 c à café de thym

3 c à soupe beurre de ferme

1 dl de sherry (ou à défaut du porto)

2 c à soupe de vinaigre de xérès

1 c à soupe de miel

1. Couper les blancs de poulet en petit dés de 1 cm
2. Epicer les morceaux avec du sel, poivre et curry et composer des brochettes (10-12 pièces).
3. Verser le vinaigre, le sherry et le miel sur les brochettes.
4. Cuire les brochettes dans une poêle.
5. Laisser mijoter pendant 10 minutes.
6. Enlever les brochettes et faire réduire le jus de cuisson, arroser les brochettes.

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs



# Mise en bouche :

## ROULADE DE CARPACCIO DE BŒUF



### Ingrédients :

10-12 tranches de bœuf finement coupées

Fleur de sel

Huile extra vierge

Roquette ou une autre salade mélangée

### Pour le pesto :

50 gr de pignons de pin

2 gousses d'ail sans le cœur

50 gr de parmesan

60 gr de roquette et 10 gr de feuilles de basilic

1,5 dl d'huile d'olive extra vierge

Poivre, sel marin

1. Griller brièvement les pignons de pin et laisser refroidir.
2. Rincer la roquette et l'essorer.
3. Mixer tous les ingrédients jusqu'à obtention d'une sauce lisse. Poivrer.
4. Badigeonner 10 petits plats avec un peu d'huile.
5. Déposer une tranche de viande de bœuf et au centre un peu de salade et un peu de pesto.
6. Fermer la tranche (comme un bonbon) et garnir avec un peu de copeaux de parmesan, pignons ...

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs





# Accompagnements - Sauces

## MAYONNAISE SAFRANÉE



Ajouter à quelques cuillères de mayonnaise un peu de vin blanc et du safran.

---

## SAUCE AUX HERBES



### Ingrédients :

- 4 c à soupe de mayonnaise
- 2 c à soupe de yaourt nature
- 1 c à soupe de vinaigre de cidre
- 1 c à soupe de persil haché
- 1 c à soupe de ciboulette
- 1 c à soupe de basilic

Mélanger le tout

# Dessert / Goûter

## FONDANTS AU CHOCOLAT



### Ingrédients pour 8 fondants

4 cuil. à soupe de beurre

55 g de sucre en poudre

1 œuf

85 g de farine fermentante

1 cuil. à soupe de cacao amer

55 g de chocolat noir

1. Chemiser un moule à muffins ou disposer 8 moules en papier doublés (pour que ce soit plus résistant) sur une plaque.
2. Dans un bol, mettre le beurre ramolli, les œufs, la farine et le cacao, et battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
3. Répartir la moitié de la pâte dans les moules et creuser une cavité au centre de chacun.
4. Casser le chocolat noir en 8 morceaux, mettre dans les cavités et couvrir avec la préparation restante.
5. Préchauffer le four à 190°.
6. Cuire pendant 20 minutes jusqu'à ce que la pâte lève et soie souple au toucher.
7. Laisser tiédir 2 à 3 minutes, servir chaud.

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs



# Dessert / Goûter

## MUFFINS AUX PÉPITES DE CHOCOLAT



### Ingrédients pour 8 muffins

7 cuil. à soupe de beurre

100g de sucre en poudre

2œufs

100g de farine fermentante

100g de pépites de chocolat noir

1. Chemiser un moule à muffins ou disposer 8 moules en papier doublés (pour que ce soit plus résistant) sur une plaque.
2. Dans un bol, mettre le beurre ramolli + les œufs et la farine, et battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
3. Ajouter les pépites de chocolat à la préparation.
4. Préchauffer le four à 190°.
5. Verser la préparation dans les moules.
6. Cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pâte lève et soie bien dorée.
7. Transférer sur une grille et laisser refroidir.

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs



# Dessert / Goûter

## MUFFINS FAÇON MARBRÉ



### Ingrédients pour 21 muffins

175 g de beurre

175 g de sucre en poudre

3 œufs

175 g de farine fermentante

55 g de chocolat noir

1. Chemiser un moule à muffins ou disposer 21 moules en papier doublés (pour que ce soit plus résistant) sur une plaque.
2. Dans un bol, mettre le beurre ramolli, les œufs et la farine, et battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
3. Répartir la préparation obtenue dans deux bols, ajouter le chocolat fondu dans un et bien mélanger.
4. Remplir les moules en papier en alternant la préparation au chocolat et la préparation nature.
5. Chaque moule doit contenir en tout 4 cuil. à café de préparation.
6. Préchauffer le four à 190°
7. Cuire pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que la pâte lève et soie bien dorée.
8. Transférer sur une grille et laisser refroidir

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs



# Dessert / Goûter

## MUFFINS À DÉCORER



### Ingrédients pour 24 muffins

225 g de beurre

225g de sucre en poudre

4 œufs

225 g de farine fermentante

1. Chemiser un moule à muffins ou disposer 24 moules en papier doublés (pour que ce soit plus résistant) sur une plaque.
2. Dans un bol, mettre le beurre ramolli + les œufs et la farine, et battre à l'aide d'un batteur électrique jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
3. Verser la préparation dans les moules.
4. Cuire au four préchauffé 15 à 20 minutes à 190°, jusqu'à ce que les muffins aient levé et soient dorés.
5. Transférer sur une grille et laisser refroidir

### Pour la garniture :

1. Battre le beurre en crème dans un bol de sorte qu'il blanchisse,
2. Tamiser le sucre en poudre et battre jusqu'à obtention d'une consistance homogène.
3. Napper les muffins froids et décorer selon gout....

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs



# Dessert / Goûter

## BROWNIES AU MOKA ET AUX NOIX DE PÉCAN



### Ingrédients pour 16 brownies

55 g de beurre + un peu pour graisser

115 g de chocolat noir, cassé en morceau

175 g sucre en poudre

2 oeufs

1 cuil à soupe de café soluble, délayé en 1

cuil à soupe d'eau

85 g de farine fermentante

55 g de noix pécan concassées

1. Graisser et chemiser un moule carré.
2. Dans une casserole, mettre le chocolat et le beurre, chauffer à feu doux jusqu'à ce que le tout ait fondu et remuer.
3. Laisser refroidir.
4. Dans un bol, mettre les œufs et le sucre, battre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et incorporer la préparation de chocolat et le café froid.
5. Ajouter la farine, mélanger et incorporer délicatement les noix pécan.
6. Répartir la préparation obtenue dans le moule et cuire au four 25 à 30 minutes à 180°, jusqu'à ce que le gâteau soit ferme.

Retrouvez la liste complète des producteurs de la région au centre de la brochure touristique des Vallées des Saveurs





Ce livret de recette a été réalisé par

Suzanne Leboutte

Ferme de la Bourgade

Moressée, 10 – 5377 HEURE

T.+32(0)86/21.13.60

info@golffermier.be

www.lafermedelabourgade.be



Pour plus d'informations :



Maison du Tourisme Condroz-Famenne

Rue de L'Eglise, 4 – 5377 HEURE

T.086/40.19.22 – F.086/40.19.23

info@valleesdessaveurs.be [www.valleesdessaveurs.be](http://www.valleesdessaveurs.be)

