



PATRIMOINE

LÉGUMIER

des Hauts-de-France



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



DES LÉGUMES TRADITIONNELS POUR UNE ALIMENTATION SAINTE, DURABLE ET LOCALE

Espaces naturels régionaux (www.enrx.fr) et Gîtes de France® (www.gites-de-france.com) sont associés dans une démarche régionale de **sauvegarde du patrimoine légumier** des Hauts-de-France.

Ils sont à l'origine de la création des **Jardins-Vitrines du patrimoine légumier** cultivés dans une centaine de gîtes et chambres d'hôtes labellisées Gîtes de France® en Hauts-de-France.

Les semences et bulbes de légumes sont fournis par le **Centre régional de ressources génétiques** (CRRG) d'Espaces naturels régionaux (ENRx) qui apporte son expertise auprès des propriétaires volontaires.

Les touristes français et étrangers accueillis dans ces hébergements peuvent ainsi découvrir et/ou déguster ces légumes des Hauts-de-France, **directement du potager à l'assiette** :

Carotte de Tilques et de Saint-Valery-sur-Somme - laitue Lilloise et Grand-mère à feuilles rouges - haricot à rames Princesse - flageolet vert Verdelys - échalote Ardente et Malys - chicorée à tête d'anguille - poireau Leblond - oignon Rouge d'Abbeville - navet de Péronne - chou frisé Vert grand du Nord - mâche Verte de Cambrai...

L'opération régionale **Jardins-Vitrines du patrimoine légumier** des Hauts-de-France est labellisée **Région Européenne de la Gastronomie 2023**.

<https://gastronomie-hautsdefrance.fr/>



RÉGION EUROPÉENNE DE LA GASTRONOMIE
HAUTS-DE-FRANCE 2023

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



L'OPÉRATION JARDINS-VITRINES



En 2021, l'opération **Jardins-vitrines du patrimoine légumier** s'étend à l'ensemble de la région Hauts-de-France et obtient le label **Région Européenne de la Gastronomie 2023**.

En quoi les jardins-vitrines Hauts-de-France contribuent-ils à promouvoir la gastronomie de la région Hauts-de-France ?

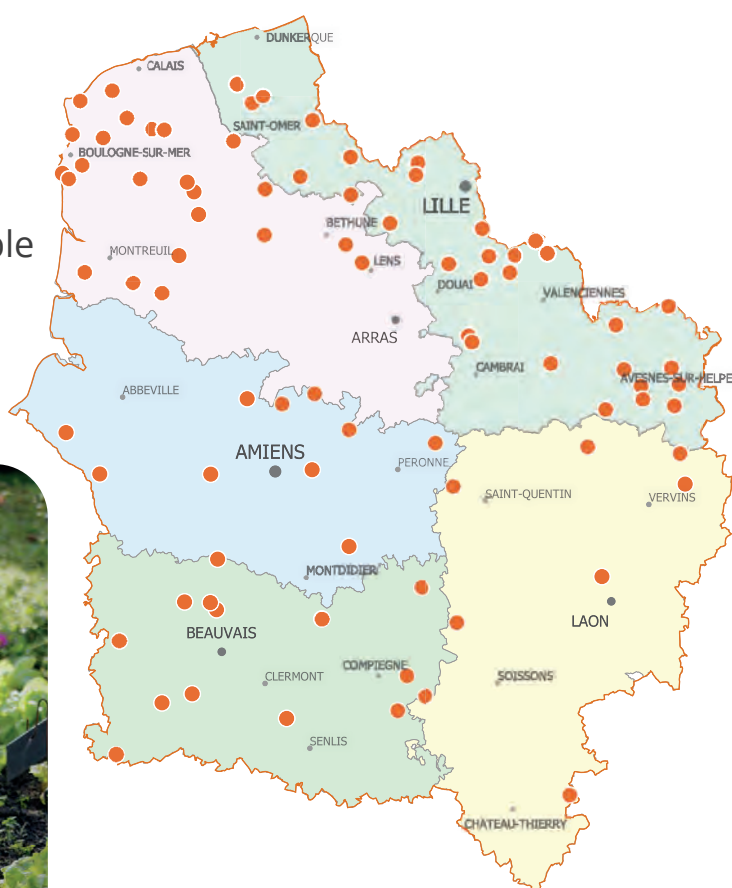
- Manger mieux et manger sain dans les Hauts-de-France. Retrouver le goût et les saveurs.
- Participe à l'équilibre alimentaire (légumes). Découvertes et partages de recettes originales.
- Productions locales et de saison : productions directes du potager à l'assiette au sein du gîte ou de la table d'hôtes.
- Potagers sans pesticide, produits à minima en agriculture biologique.

En 2023, quelques 100 Jardins Vitrines sont cultivés par des propriétaires de gîtes volontaires.

Les touristes hébergés sont invités à découvrir les 14 variétés légumières proposées dans ce classeur et à les savourer au travers de recettes originales.

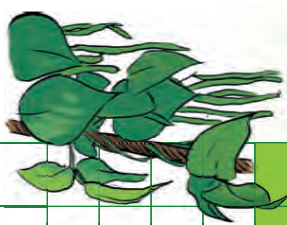
Répartition des Jardins vitrines sur les Hauts-de-France

(Sources : IGN, Géo2France - Réalisation : ENRx - Mars 2022)





CALENDRIER DE CULTURE : LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



Légumes	Janvier	Février	Mars	Avril	Mai	Juin	Juillet	Août	Septembre	Octobre	Novembre	Décembre
Laitue Lilloise												
Échalote Malys												
Échalote Ardente												
Échalote Lyska												
Oignon Rouge d'Abbeville												
Poireau Leblond												
Chou frisé Vert grand du Nord												
Carotte géante de Tilques à pétioles verts												
Carotte de Saint-Valery												
Chicorée à tête d'anguille												
Flageolet vert Verdelys												
Flageolet blanc de Flandre												
Haricot Princesse à rames												
Navet de Péronne												
Mâche verte de Cambrai												
Laitue Grand-mère à feuilles rouges												

Semis

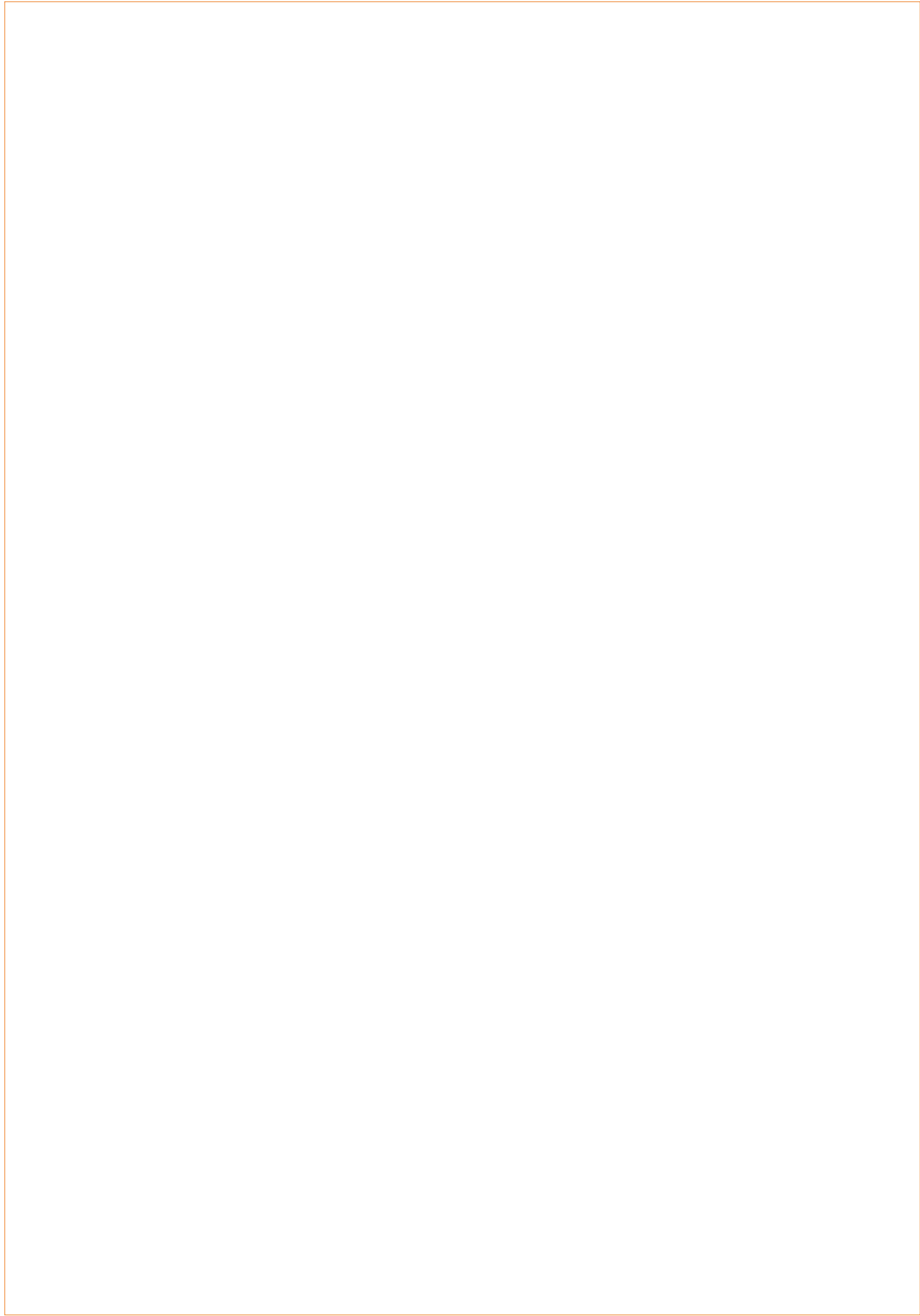
Plantation

Récolte





© ENIR/CRRG - février 2023 - Illustration : Winoc



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LA CAROTTE DE SAINT-VALERY

POUR LA PETITE HISTOIRE

La carotte de Saint-Valery est à la fin du 19^{ème} siècle citée dans tous les livres d'horticulture comme une variété à **grand rendement**. Son bassin d'origine est **Saint-Valery-sur-Somme** qui était une zone de production de carotte.

Elle est devenue très vite une variété patrimoniale française grâce à sa diffusion par les **semenciers** (Clause, Truffaut, Vilmorin...). De part son grand gabarit, elle était reconnue comme référence, aussi bien en tant que plantes **potagères** que **fourragères**.

Son déclin auprès des professionnels commence dans les années 1960 au profit des **nantaises**. Aujourd'hui, elle reste une valeur sûre auprès des jardiniers amateurs grâce à sa forme inimitable et son goût.

DESCRIPTION

Sa forme est originale avec une racine **conique**, à large collet, longue, **lisse** et **pointue**.

L'intérieur de la racine peut être différent selon les souches. Certaines sont orangées tandis que d'autres sont à chair jaune. La carotte de Saint-Valery relancée par le Centre Régional de Ressources Génétiques à un **gros cœur jaune**.

LE CONSEIL AU POTAGER

Ne pas semer trop vite cette carotte. Préférez un semis de **mai à juin**. Si vous faites un semis en avril, il vaut mieux la protéger avec un **voile** pour assurer une levée rapide.

Récoltez à partir **d'octobre** et conservez les carottes avec leur terre **en silo** (tas de carottes recouvert de paille) dans votre jardin ou dans un endroit frais et humide (ex : cave). Elle se conserve très bien **jusqu'en avril**.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

La carotte de Saint-Valery est commercialisée par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,

59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr



FLAN À LA CAROTTE DE ST-VALERY

(4 personnes)

Préparation : 30 min. / Cuisson : 40 min.

- 300 g de carottes (après épluchage) détaillées en cube
- 25 g de fécule de pomme de terre
- 45 g de gruyère râpé
- 2 œufs
- 65 g de petit suisse
- Sel, poivre et persil

Faire cuire les carottes à l'eau bouillante salée et poivrée, jusqu'au moment où les carottes s'écrasent facilement. Égoutter et réduire en purée.

Fouetter les œufs avec le fromage blanc, la fécule de pomme de terre, le gruyère et le persil haché. Mélanger le tout avec les carottes et vérifier l'assaisonnement. Graisser les ramequins, y verser la préparation et cuire au bain-marie à 190°C pendant 35 à 40 minutes. Démouler tiède.



SES QUALITÉS

La carotte a une bonne réputation en terme de santé au vue de tous les dictons qui lui sont attribués.

Elle est très riche en **vitamine A**. Elle est source de **vitamines B9** et de **potassium**. Elle est riche en **caroténoïdes** qui sont des pigments ayant un effet **antioxydant**. Le plus connu est le carotène mais le cœur jaune de la carotte de Saint-Valery apporte également de la **lutéine**. (Source : Aprifel)

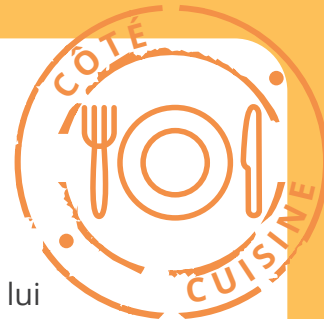


POUR LA DÉGUSTER...

Cette carotte se consomme de **septembre à avril**.

Elle est réputée pour une consommation **cuite ou crue**. Idéale dans un pot au feu, elle se consomme également en soupe, jus, gâteau... sans oublier la délicieuse carotte vapeur.

Râpée, elle étonne par sa couleur qui mélange l'orange et le jaune.



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LA CAROTTE GÉANTE DE TILQUES À PÉTIOLÉS VERTS

POUR LA PETITE HISTOIRE

Le cœur historique de cette production est situé à l'Ouest du **marais audomarois**, à cheval sur 8 villages dont l'épicentre est **Tilques**.

La culture de cette carotte s'est développée à la fin du 19^{ème} siècle et a connu son apogée dans les années 1930-1950. À la fin des années 1970, les silos de carottes disparaissent peu à peu du paysage, concurrencés par d'autres bassins de production.

Depuis la fin des années 1990, cette carotte de terroir retrouve un regain d'intérêt auprès des consommateurs, notamment grâce à sa valorisation sous la marque « **Valeurs Parc** » du Parc Naturel Régional des Caps et Marais d'Opale. Les surfaces sont aujourd'hui en expansion et la carotte de Tilques retrouve le chemin des étals en circuits-courts et en supermarchés.

DESCRIPTION

C'est une carotte **tardive** de conservation très **rustique**.

Sa taille et sa forme sont originales. Elle est de forme cylindro-conique, de 20 à 30 cm de longueur avec un **gros cœur tendre**.

De gros calibre avec un grand feuillage, elle est rustique, **peu sensible** aux maladies avec semble-t-il une moindre sensibilité à la **mouche de la carotte**.

LE CONSEIL AU POTAGER

Ne pas semer trop vite cette carotte de conservation. Préférer un semis de **mai à juin**. Si vous faites un semis en avril, il vaut mieux la protéger avec un **voile** pour assurer une levée rapide.

Récolter à partir **d'octobre** et conserver les carottes avec leur terre en **silo** (tas de carottes recouvert de paille) dans votre jardin ou dans un endroit frais et humide (ex : cave). Elle se conserve très bien **jusqu'en avril**.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Grâce au travail conjoint du Centre Régional de Ressources Génétiques, de l'Institut National d'Horticulture d'Angers, du Pôle Légumes Région Nord (Lorgies) et des producteurs de carottes de Tilques, la variété a été inscrite en 2007 au catalogue officiel des espèces potagères, sous l'appellation « Géante de Tilques à pétioles verts ».

Elle est commercialisée par les Graines Bocquet.

255, rue de la mairie
59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr





GÂTEAU À LA CAROTTE DE TILQUES

- 2 carottes de Tilques râpées
- 4 œufs
- 200 gr de sucre fin
- 150 gr de beurre
- ½ cuillère à café de cannelle
- 200 gr de farine tamisée
- Un peu de levure
- Une pincée de sel

Mélanger les carottes finement râpées et le sucre pour que chaque brin de carotte paraisse givré. Laisser reposer 2h de manière que le sucre fonde, puis ajouter le beurre fondu, la cannelle, la farine et la levure, le sel et les œufs battus jusqu'à ce qu'ils blanchissent.

Faire cuire au four dans un moule à génoise bien beurré et fariné, 50 minutes à 150°. Démouler et laisser refroidir sur une grille. Déguster avec une crème chantilly.

Recette proposée par « l'Auberge de Booneghem » à Nieurlet.



SES QUALITÉS

La carotte a une bonne réputation en terme de santé au vue de tous les dictons qui lui sont attribués.

Elle est très riche en **vitamine A** grâce aux carotènes. Elle est source de **vitamines B9** et de **potassium**. (Source : Aprifel)



POUR LA DÉGUSTER...

Cette carotte au gros cœur tendre se consomme d'**octobre à avril**. La culture dans son berceau d'origine lui permet d'exprimer toutes ses qualités gustatives !

Elle est réputée pour une consommation **cuite**. Idéale dans un pot au feu, elle se consomme également en soupe, jus, gâteau... sans oublier la délicieuse carotte vapeur.

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LA CHICORÉE À TÊTE D'ANGUILLE

POUR LA PETITE HISTOIRE

La chicorée Tête d'anguille était une des variétés de **chicorée à café** cultivée dès le milieu du XIX^{ème} siècle.

Cette variété était la plus cultivée pour les sécheries grâce à son bon rendement. Étonnamment, la Tête d'anguille est **appréciée comme légume** grâce à sa moindre amertume et sa texture plus tendre comparée aux autres variétés de chicorée à café. Ainsi, dès le début du XX^{ème} siècle, une partie de la production est vendue sur les marchés et les épiceries autour de Dunkerque sous forme de botte de racines de chicorée.

Dans les années 1950, cette variété fut abandonnée pour la sécherie parce que son arrachage mécanique était difficile et son taux de matière sèche trop faible. Néanmoins, la Tête d'anguille est restée la variété préférée, pour une consommation en légume.

À l'heure actuelle, entre Dunkerque et Calais, une poignée de maraîchers continue à produire cette chicorée originale au goût particulier, qui menaçait de tomber petit à petit dans l'oubli.

DESCRIPTION

Elle se caractérise par sa longue racine cylindrique et son **collet** proéminent en fuseau, **ressemblant à une tête d'anguille** (en flamand : Palingkop).



LE CONSEIL AU POTAGER

La tête d'Anguille pousse dans tous les types de sol. Néanmoins, sa longue racine se récolte plus facilement en terrain **sableux**.

Ses graines sont **semées** en pleine terre dès la **mi-mai**, les racines sont **récoltées** à partir d'**octobre**.

Pour une conservation optimale, il est conseillé de garder les racines en pleine terre et de les arracher au fur et à mesure ou d'arracher la totalité et les stocker en silos.

Les racines se **consomment** relativement **jeunes**, avant que le cœur ne soit trop fibreux et, par conséquent, trop amer. Il a toujours été conseillé de les laisser « **cracher le feu** » une dizaine de jours hors terre, à température ambiante, avant leur consommation.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Inscrite en 2013 comme variété de conservation au catalogue officiel des espèces potagères grâce à la collaboration du CRRG et des Graines Sabau, elle est de nouveau disponible.

Elle est commercialisée par les Graines Sabau à Bourbourg qui ont conservé et sélectionné cette variété en attendant sa remise sur le marché.

Tél. 03 28 22 29 91
grainessabau@nordnet.fr



SES QUALITÉS

Déjà dans l'antiquité, la racine de chicorée était utilisée pour ses vertus médicinales. Elle est reconnue comme plante **dépurative, diurétique, tonique et digestive**.

Elle contient des **prébiotiques** qui facilitent la digestion et l'assimilation par l'organisme.

Dans les Flandres maritimes, on lui vante des qualités de « **laveuse de sang** ».

CHICORÉE À TÊTE D'ANGUILLE AU GRATIN (4 personnes)

- 4 pommes de terre
- 2 racines de chicorée Tête d'anguille
- 150 g de lardons fumés
- 25 cl de crème fraîche
- Gruyère râpé
- Sel, poivre, sucre en poudre

Peler les pommes de terre et les racines de chicorée.

Les couper en lamelles grossières, les cuire à l'eau bouillante pendant 20 minutes et les déglacer au sucre en poudre.

Dans un plat à gratin, alterner pommes de terre, lardons et racines de chicorée, puis finir par des pommes de terre. Arroser de crème fraîche, saler poivrer sur le dessus et saupoudrer de gruyère.



POUR LA DÉGUSTER...

Traditionnellement, la racine est cuite **15 à 20 minutes** à l'eau bouillante et mangée tiède avec une vinaigrette* et un œuf dur coupé en dés, ou en salade avec des pommes de terre et du hareng.



Sa pointe d'amertume vous étonnera, et pour les curieux de cuisine, cette racine sera l'occasion de surprendre vos invités en l'ajoutant dans un bouillon, une poêlée de légumes ou une potée. Elle accompagne aussi bien les viandes que le poisson.

** L'inuline contenue dans la racine de chicorée peut induire un peu d'inconfort digestif nettement atténué par cette astuce (comme dans le chou-fleur, l'artichaut ou le topinambour...)*

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE

LE CHOU FRISÉ VERT GRAND DU NORD

POUR LA PETITE HISTOIRE

Le chou frisé Vert grand du Nord est connu depuis le **18^{ème} siècle** comme ses cousins : chou Cavalier et Caulet des Flandres.

Parmi ces grands choux **fourragers**, il est le seul à être destiné également à **l'alimentation humaine**. On lui trouve d'autres usages : comme plante **ornementale** dans les jardins, les feuilles servaient de **décoration** hivernale des tables lors de réceptions. Rien ne se perd dans ces choux majestueux, puisque la tige centrale ligneuse (non comestible par les humains et les animaux) servait après séchage de **combustible** ou pour la fabrication de cannes.

Ce type de chou est redevenu au goût du jour sous le nom de **chou Kale**. A l'heure actuelle, il est cultivé par de nombreux maraîchers en circuit court. Le chou frisé Vert grand du Nord présente l'avantage d'être plus grand que les variétés modernes qui sont ½ naines.

DESCRIPTION

C'est un chou non-pommé de **grande taille** pouvant atteindre facilement 1,50 mètre de hauteur, avec une grosse tige supportant des feuilles très frisées. Il est préférable de consommer les feuilles après les premières gelées car cela les rend plus tendres et plus digestes.

Il peut passer tout l'hiver au jardin car il est très rustique et résistant au froid.

LE CONSEIL AU POTAGER

Vous pouvez le **semer d'avril à juin** avec un **repiquage de mai à juillet**.

C'est un chou **rustique** qui ne craint pas le froid et qui peut rester en place tout l'hiver. La seule vigilance à avoir, comme tous les choux, est vis-à-vis des **insectes ravageurs** (chenilles, aleurodes, pucerons) qui nécessite de les couvrir d'un filet protecteur.

Les feuilles se récoltent à partir des premières gelées **du bas vers le haut**.



Chou frisé vert grand.
Héd. au douzième.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Le chou frisé Vert grand du Nord est commercialisé par le semencier Semailles en Belgique.

Site internet :
www.semaille.com



SES QUALITÉS

Comme tous les choux, le chou frisé Vert grand du Nord est un élément important pour notre **alimentation hivernale**, il est une source de **fibres** et de **vitamines** (B9, C et K1).



GRATIN DE CHOUX FRISÉ VERT GRAND DU NORD (4 personnes)

Préparation : 20 min / Cuisson : 20 min

- 1 chou frisé Vert grand du Nord
- 4 pommes de terre
- 100 g de fromage râpé
- 500 g de chair à saucisse
- 25 cl de crème liquide

Détailler les feuilles du chou et peler les pommes de terre. Faire cuire les légumes 15 minutes à la vapeur.

Préchauffer le four à 200°C. Huiler un plat à gratin et déposer en couches successives : 1/3 des feuilles de chou, la moitié de la chair à saucisses, les pommes de terre en rondelles, le poivre et le fromage râpé, le reste de la chair à saucisse et le reste de chou.

Verser la crème, poivrer et parsemer de fromage râpé pour. Enfourner pour 20 minutes environ.



POUR LE DÉGUSTER...

Pour préparer le chou frisé Vert grand du Nord, il suffit de bien nettoyer les feuilles à l'eau, de les sécher, d'enlever la tige et la **nervure centrale**, puis de les couper en morceaux avant de les déguster crues ou cuites.

Pour **assouplir** les feuilles un peu trop coriaces, frottez-les entres elles après les avoir ciselées et arrosées d'huile d'olive.

Comme le chou Kale qui à New York est dégusté en **smoothie** (par exemple avec du kiwi), le chou frisé Vert grand du Nord peut se décliner cru dans d'innombrables salades.

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LES ÉCHALOTES RÉGIONALES

LES VARIÉTÉS DES HAUTS-DE-FRANCE

Depuis la fin des années 1980, le CRRG a collecté et évalué de nombreuses souches d'échalotes avec une belle diversité de formes, de précocités et de goûts.

Grâce à ce travail, **3 variétés** sont maintenant inscrites au Catalogue officiel des espèces potagères et rediffusées par Artois-Bulbes.

MALYS

Grosse et précoce

Retrouvée dans le **Calaisis**, cette échalote est originale grâce à sa forme **aplatie**, ses bulbes de grande taille et sa belle couleur cuivrée. Elle peut être plantée de bonne heure (**février-mars**) jusque début mai.

Elle concilie rendement, conservation, souplesse de plantation et goût original.



LYSKA

Grosse et productive

Issue d'une souche surnommée « Polonaise » ou « Russe », selon les endroits, cette grosse échalote **tardive** (plantation à partir de la fin avril) est ronde avec une belle couleur cuivrée et présente une excellente **conservation**. Son goût est modéré avec une légère pointe de piquant.



ARDENTE

Petite et pleine de caractère

Probablement issue à l'origine d'un type « **ronde de Jersey** », elle s'est très bien acclimatée à notre région pour donner une échalote originale. C'est une petite échalote à la saveur **piquante** et **persistante**. Elle est **tardive** (plantation à partir de la **fin avril**) et bénéficie d'une excellente conservation.



POUR LA PETITE HISTOIRE

Depuis le **moyen-âge**, le Nord de la France serait une terre d'élection pour les échalotes. Sa culture s'est développée au cours des années 1950, notamment dans la **Plaine de la Lys**. L'échalote peut se cultiver dans l'ensemble de la région mais sa terre de prédilection se situe autour de **Béthune** et **Merville** où subsistent encore de nombreux producteurs d'échalotes.

LES CONSEILS AU POTAGER

Planter la variété précoce (**MALYS**) en **février-mars** et les variétés tardives (**LYSKA** et **ARDENTE**) **fin avril-mai**, afin d'éviter le risque de montée en graines.

Éviter un retour trop précoce des échalotes ou autres alliacées (ail, oignon, poireau) dans votre parcelle, si possible pas avant **8 ans**.

Récolter à maturité lorsque le **feuillage** jaunit et se fane. Arracher vos échalotes et les étaler sur le sol ou en **clayettes** quelques jours afin de les sécher. Conserver les bulbes dans un endroit sec et aéré.

OÙ ACHETER LES PLANTS ?

Les 3 variétés d'échalotes sont produites et commercialisées par Artois-Bulbes GIE. Vous pouvez également les trouver en jardinerie, en vente par correspondance ou par l'intermédiaire de commandes groupées (ex : Plantons Le Décor).
Artois-Bulbes GIE
459 rue des caudrons - 62400 Locon
Tél. 03 21 65 40 16
Courriel : etsdufossedenisa@aol.com

CONFIT D'ÉCHALOTES

- 10 gr de beurre
- 10 échalotes
- 1 cuillère à soupe de sucre en poudre
- 3 cuillères à soupe de vin rouge
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

Dans une casserole, faire fondre le beurre. Ajouter les échalotes émincées finement et faites-les revenir à feu doux pendant 10 minutes. Ajouter le sucre en poudre, le vin rouge et le vinaigre balsamique. Laisser cuire à couvert à feu doux pendant 10 minutes.



LEURS QUALITÉS

L'échalote est peu calorique. Elle est intéressante comme apport de **potassium** et de **vitamines C et B9**. Elle est riche en **polyphénols** qui sont des substances à effet **antioxydant**. (Source : Aprifel)

POUR LA DÉGUSTER...

L'échalote est un **condiment** permettant de relever le goût de nombreux plats. **Crue**, dans les salades, elle apporte un léger goût piquant. **Cuite**, elle permet l'élaboration de délicieuses sauces ou confits.

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LE FLAGEOLET BLANC DE FLANDRE

POUR LA PETITE HISTOIRE

Ce haricot était déjà cultivé dans les années **1850** en **Flandre intérieure**. Actuellement, une dizaine de producteurs continuent de semer cette variété locale dans les secteurs de Steenvoorde, Winnezeele, Wormhout, Zegerscapel.

À la différence du Lingot du Nord, il était **séché en perche** et non pas sur perroquet. Pour réduire les coûts, cette technique de séchage tend à disparaître au profit d'un séchage sous hangar.

Sa culture dans les petites exploitations des Flandres diminue face à la concurrence des grandes cultures moins exigeantes en main d'œuvre. Néanmoins, ce petit haricot sec reste un incontournable du **patrimoine culinaire flamand**.



DESCRIPTION

C'est un **haricot nain sec précoce** avec un petit feuillage qui mûrit après le 15 août.

Son grain est petit, aplati avec un bout tronqué et de couleur blanche. Il est apprécié pour la **finesse de sa peau**.

LE CONSEIL AU POTAGER

Ce haricot, productif, redoute les sols trop compacts, il préfère les **terres fraîches, légères** et bien **fumées**. Semez du **15 mai** au **20 juin** sur un sol bien réchauffé en lignes espacées d'au moins 35 cm.

Arrachez les plantes entre le **15 août** et le **15 septembre** lorsqu'elles commencent à perdre des feuilles ou à jaunir.

Séchez **les plantes entières** avant d'écosser les gousses. Conservez les grains dans un endroit frais et sec.

Une fois qu'ils sont bien secs, vous pouvez éventuellement réaliser un passage au **congélateur (au moins 72 h)** pour anéantir le développement des larves de bruches (insectes qui provoquent des trous dans les grains).



OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Le Flageolet Blanc de Flandre est commercialisé par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,

59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr



HOUMOUS AUX FLAGEOLETS BLANCS DE FLANDRE

- 250 gr de Flageolets Blancs de Flandre
- 1,5 litre de bouillon de légumes
- Le jus d'1 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à café de paprika
- Sel et poivre

Laisser tremper les haricots 15 minutes. Les mettre dans une casserole avec le bouillon de légumes, porter à ébullition puis laisser cuire pendant 1 h.

Les égoutter et les laisser refroidir. Mixer ensemble les haricots, le jus de citron, les gousses d'ail épluchées, le paprika et l'huile d'olive, rectifier l'assaisonnement si nécessaire et mettre au frais.



SES QUALITÉS

Riches en **protéines**, **vitamines** et **sels minéraux**, ce flageolet blanc est consommé en **grains secs**.

Sa peau est fine, ce qui permet de limiter les problèmes digestifs. (Source : Aprifel)



POUR LE DÉGUSTER...

Traditionnellement dégusté en **accompagnement** avec une échine de porc ou un gigot d'agneau, ce haricot se mange également en **potée** (dans une terrine en terre cuite : le « **potch** » en flamand) avec des navets, des carottes, du chou et du lard, en **soupe** ou en **salade** avec vinaigrette.

Pour sa cuisson : laisser **tremper** les flageolets **30 minutes** dans de l'**eau froide**. Les faire chauffer jusqu'au **premier bouillon**. Vider l'eau puis les **replonger** dans de l'**eau bouillante** (avec thym, laurier, ail, sarriette...) et laisser **cuire 1h** à la casserole ou 20 minutes à l'autocuiseur. Ajouter le sel en fin de cuisson.

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LE FLAGEOLET VERT VERDELYS

POUR LA PETITE HISTOIRE

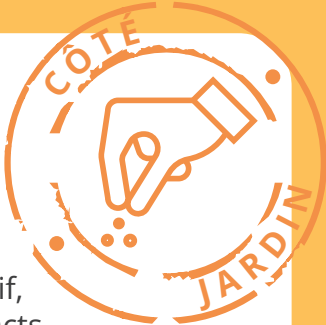
La culture de ce **haricot nain sec**, appelé en Plaine de la Lys « **chevrier vert** », a démarré au début des années 1950. Comme pour son ancêtre le lingot, les terres argileuses de la **Plaine de la Lys** étaient bien adaptées à ce flageolet à bout carré. C'est pourquoi sa culture a connu une expansion dans les années 1960 – 1970.

Pour conserver la couleur verte et brillante de la graine, les gousses de ce haricot doivent être séchées à l'abri de la lumière sur des « **perroquets** » (cf. photo ci-dessous). Autrefois, ces perroquets étaient recouverts de bottes de paille, de roseaux ou de toiles de jute.



DESCRIPTION

La variété de flageolet Verdelys est une variété **précoce** qui donne des plantes **rustiques** au développement moyen avec un beau feuillage vert franc. Elle produit des grains de qualité reconnaissables à leurs **bouts carrés** et à leur belle couleur verte si appétissante !



LE CONSEIL AU POTAGER

Ce haricot, très productif, redoute les sols trop compacts, il préfère les **terres fraîches, légères et bien fumées**. Semez du **15 mai au 20 juin** sur un sol bien réchauffé en lignes espacées d'au moins 35 cm.

Arracher les plantes entre le **15 août** et le **15 septembre** lorsque celles-ci commencent à perdre des feuilles ou à jaunir.

Sécher **les plantes entières** avant d'écosser les gousses. Conserver les grains dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière.

Une fois qu'ils sont bien secs, vous pouvez éventuellement réaliser un passage au **congélateur (au moins 72 h)** pour anéantir le développement des larves de bruches (insectes qui provoquent des trous dans les grains).

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Cette variété locale, multipliée depuis plus de 50 ans, a fait l'objet d'un travail de sélection mené par GSN-Semences à Coutiches. Cette démarche, initiée par le CRRG, a permis de l'inscrire en 2004 au Catalogue officiel sous le nom de Verdelys. À l'heure actuelle, elle est diffusée auprès des jardiniers amateurs par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,
59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr

FLAGEOLETS VERTS VERDELYS AUX CÂPRES (4 personnes)

- 200 gr de flageolets secs
- 2 échalotes ciselées
- 1 carotte coupée en morceaux
- 2 feuilles de sauge
- 1 gousse d'ail fumé d'Arleux émincée
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ¼ de tasse de petites câpres rincées à l'eau
- Sel et poivre

Aux flageolets, ajouter les échalotes, la carotte, la sauge et l'ail et mettre à cuire avec suffisamment d'eau pour tout juste couvrir. Porter à ébullition et laisser cuire à feu doux pendant 40 à 50 minutes. Vérifier la cuisson en cours.

Lorsque les flageolets sont cuits, retirer les feuilles de sauge et égoutter. Les mettre dans un plat. Ajouter l'huile d'olive, mélanger, garnir de câpres. Ajouter le sel et poivre en fin de cuisson.



SES QUALITÉS

Riches en **protéines**, **vitamines** et **sels minéraux**, ce flageolet vert est consommé en grains secs.

Sa **peau est très fine**, ce qui permet de limiter les problèmes digestifs.



POUR LE DÉGUSTER...

Traditionnellement dégusté en **accompagnement** avec un rôti de porc, un gigot d'agneau boulonnais, ce haricot se mange également en **salade** ou est excellent en **purée**.

Quelques conseils pour sa préparation et sa cuisson :

- Réaliser un **trempage à l'eau froide** durant 30 minutes.
- Rincer et égoutter les haricots.
- Mettre les haricots dans une casserole ou un autocuiseur. Pour 1 volume de haricots mettre 5 volumes d'eau.
- Temps de cuisson :
 - à la casserole : **1h20** (après ébullition) ;
 - à l'autocuiseur : **40 minutes** (après le chuintement de la soupe).

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE

LE HARICOT

PRINCESSE À RAMES

POUR LA PETITE HISTOIRE

Le haricot Princesse à rames est une très vieille variété de **haricot mangetout**. Elle était déjà citée dans la première édition des Plantes potagères de Vilmorin et Andrieux de 1856.

Elle était largement cultivée en **Belgique**, aux **Pays-Bas**, ainsi que dans le **Nord** de la France. C'est la région de la **Pévèle** qui était la principale productrice pour approvisionner les marchés de Lille et ses environs. Il était connu, à l'époque, sous le nom pittoresque de « **pois de suc** » (pois de sucre).

Les **gousses** sont originales, **aplaties** avec le **grain apparent**. Tout le contraire de nos haricots verts actuels dont la gousse est cylindrique avec un grain caché.

Il est encore produit par des maraîchers et toujours très apprécié des consommateurs pour son goût et son absence de fil.



DESCRIPTION

C'est une variété de haricot à rames qui donne des **gousses aplaties**, droites avec du **grain apparent**, sans fil. Elle atteint facilement **2 m à 2,50 m** de hauteur et fournit de belles **grappes de gousses** facilitant leur cueillette.

LE CONSEIL AU POTAGER

Semis entre **mai et juillet** sur un sol réchauffé pour une pousse rapide. Il peut être semé plus tôt en **serre** en **avril**, mais il faut se méfier des gelées tardives.

Ne pas oublier **d'installer les rames** car il est très vigoureux. Elles doivent être solides et bien ancrées dans le sol. Pour cela, vous pouvez utiliser des tuteurs en bois ou en bambou, mais aussi en fer (ex : grillage à béton). N'hésitez pas à laisser aller votre imagination dans les formes de rames : tipi, pergola, arcade...

Le « Princesse » est **rustique** et ne demande pas de soin particulier. Les gousses se récoltent en 4 à 6 cueillettes de **juillet à septembre**. Elles présentent l'avantage de ne pas faire de fil et peuvent ainsi attendre quelques jours sur la plante avant la cueillette. Bien qu'étant avant tout un **haricot mangetout**, il peut également se consommer en grains.



OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Le CRRG préserve de nombreuses souches de haricot Princesse à rames provenant principalement de la région de la Pévèle. À partir de l'une d'entre-elles, la société GSN-Semences, basée à Coutiches, a mené un travail de sélection aboutissant à l'inscription de la variété « Princesse améliorée à longues gousses » en 2016.

Elle est commercialisée pour les jardiniers amateurs par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,

59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr

SES QUALITÉS

Le haricot mangetout a toutes les qualités d'un légume d'exception : **peu calorique, riche en fibres**, en **oligo-éléments** et en **vitamines**. De plus, comme toutes les légumineuses (fèves, haricots, pois), il apporte des **protéines**, apport intéressant notamment pour les régimes végétariens.

Le haricot Princesse a des qualités supplémentaires grâce à sa plus riche teneur en matière sèche : il est plus **nourrissant** notamment sur les fibres, les protéines et les vitamines. (Source : Aprifel)



POUR LE DÉGUSTER...

Le haricot vert se **consomme cuit** à la casserole, à la vapeur ou à la poêle. La durée de cuisson permet de jouer sur la texture du haricot. À la casserole, il suffit de **5 à 8 minutes** dans l'eau bouillante pour avoir un haricot « Al dente » **ferme et croquant**. Avec **10 à 15 minutes** de cuisson il sera **plus tendre**.

Un petit conseil : si vous souhaitez arrêter la cuisson et conserver la couleur verte plongez vos haricots cuits pendant **2 minutes** dans l'**eau froide**.

Le haricot vert est le légume idéal pour **accompagner** tous les plats de viande et de poisson.



HARICOTS PRINCESSE À LA TOMATE ET AUX LARDONS (2 personnes)

- 250 gr de haricots Princesse
- 1 grosse tomate
- 100 gr de lardons
- 1 petit oignon
- Sel, poivre

Équeuter les haricots, les laver, les cuire 10 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée et égoutter.

Éplucher, émincer l'oignon et faire revenir dans une grande poêle avec les lardons.

Laver la tomate, la couper en morceau et ajouter dans la poêle. Bien mélanger puis ajouter enfin les haricots. Saler et poivrer. Laisser cuire quelques minutes à feu doux.



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LA LAITUE GRAND-MÈRE À FEUILLES ROUGES

POUR LA PETITE HISTOIRE

Autrefois dans les potagers des Hauts-de-France de nos grands-parents, les **laitues d'hiver** avaient une place prépondérante. Grâce à leur **rusticité** vis-à-vis du froid, elles offraient un peu de verdure au plein cœur de l'hiver. Ces laitues semées en fin d'été ont une croissance lente mais une résistance exceptionnelle face aux rudes conditions hivernales. Au printemps (avril-mai), elles donnent de belles pommes bien fermes. L'appellation de laitue Grand-mère provient de leur **lenteur de croissance** et de leur rusticité. Quand elles sont consommées, elles sont pratiquement âgées de 8 à 9 mois !

Le Centre Régional de Ressources Génétiques (CRRG) conserve plusieurs souches de laitues Grand-mère. Celle qui est rediffusée provient du **Pas-de-Calais**. Elle est originale grâce à sa belle couleur verte ornementée de macules rouges.



DESCRIPTION

C'est une belle **laitue pommée** avec un feuillage de couleur vert foncé. Au fur et à mesure de la culture et suivant les périodes froides, les feuilles se parent de **macules rouges** plus ou moins intenses. Plus il fait froid, plus la Grand-mère rougit !

Semée début septembre, elle passera l'hiver sous forme de rosette. À la faveur des beaux jours, elle fera une pomme de taille moyenne. La récolte est assez échelonnée principalement sur le mois de mai.



LE CONSEIL AU POTAGER

Cette laitue peut pousser dans tous les types de sol. Néanmoins, il faut choisir un coin du potager non inondable. Vous pouvez réaliser un semis direct ou produire des plants.

Période de **semis** : fin août jusqu'au 15 septembre

Période de **repiquage** : fin octobre

Période de **récolte** : avril-mai. La maturité est souvent échelonnée.

Grâce à sa rusticité, la laitue Grand-mère demande peu de soin. Pas besoin de la couvrir. Néanmoins, à la sortie de l'hiver, il peut y avoir quelques pertes de plantes dues aux parasites (limaces, gibier...) ou à l'excès d'eau.

C'est une variété de laitue adaptée uniquement en **plein air** et non sous abri.

NB : Pour ne pas passer l'hiver au jardin, il est possible de faire un semis précoce en janvier-février et une plantation début mars.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

La laitue Grand-mère à feuilles rouges est commercialisée par les Graines Bocquet.

Adresse : 255 rue de la mairie, 59283 Moncheaux

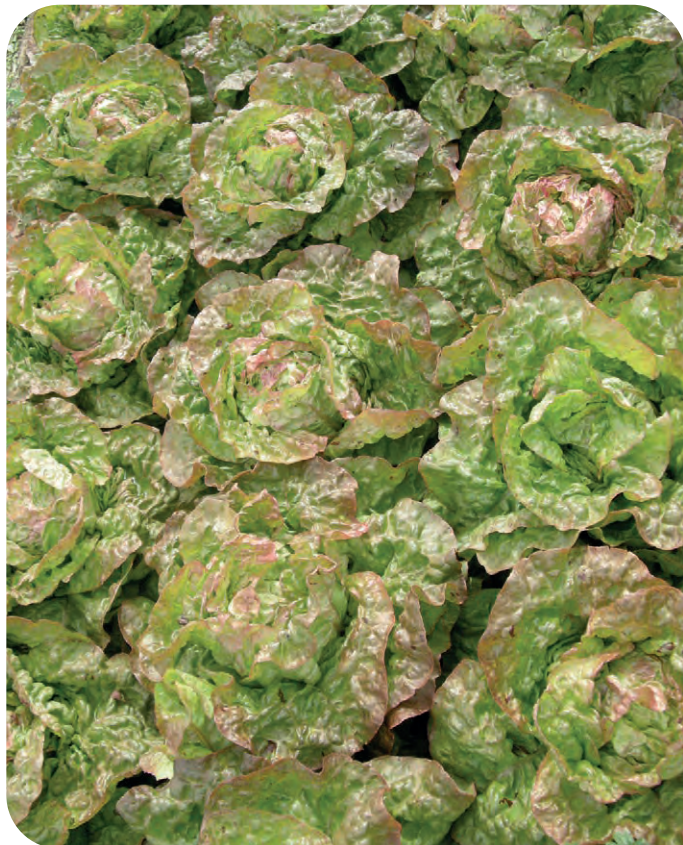
Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr

SES QUALITÉS

La laitue est un légume **diététique** par excellence grâce à sa faible teneur en calorie.

Elle est riche en **fibres**, en **fer**, en **manganèse** et en **potassium**. De plus, elle regorge de **vitamines A, B9 et K1**, et la laitue crue apporte une quantité notable de **vitamine C**.



POUR LA DÉGUSTER...

Cinquième légume le plus consommé des français, la laitue est aussi l'un des plus populaires dans le monde. Attention comme toutes les laitues, la Grand-mère ne se conserve qu'un jour ou deux maximum, au **réfrigérateur**.

La laitue se consomme le plus souvent **crue**, en salade, seule et assaisonnée, ou mélangée avec d'autres légumes. Mais **cuite** elle donne alors un goût raffiné et une texture fondante aux plats de légumes.

SALADE DE LAITUE GRAND- MÈRE AUX FRAISES ET CHÈVRE

(4 personnes)

- 1 laitue grand-mère à feuille rouge
- 200 g de fraises
- 200 g de chèvre frais
- Vinaigre de framboise (ou vinaigre balsamique)
- Huile de pépin de raisin (ou d'olive)
- Ciboulette
- Graines de pavot et de sésame
- Poivre et sel

Malaxer le fromage avec une cuillère à soupe d'huile, le sel, le poivre et la ciboulette. Partager en quatre portions, former des boulettes et déposer au moins 30 minutes au frigo.

Faire griller le sésame et les graines de pavot à sec. Couper les fraises en 4. Placer la salade, les fraises, les graines grillées, puis les boulettes de chèvre. Arroser les boulettes de vinaigre...



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LA LAITUE LILLOISE

POUR LA PETITE HISTOIRE

La laitue Lilloise est apparue au début du 20^{ème} siècle chez les semenciers. Elle est issue d'une sélection réalisée par les **maraîchers autour de Lille**, probablement au 19^{ème} siècle.

Cette variété très bien adaptée aux conditions de culture de la région, a connu un fort succès auprès des maraîchers du Nord/Pas-de-Calais dans les années 1950-1970 grâce à sa belle présentation, sa précocité et sa tendreté. Ensuite elle décline auprès des professionnels.

En 2006, le Centre Régional de Ressources Génétiques l'a réinscrite au catalogue officiel des espèces potagères, permettant sa diffusion au plus grand nombre.

Aujourd'hui, la Lilloise connaît un succès grandissant auprès des jardiniers appréciant l'originalité de son feuillage.



DESCRIPTION

Cette laitue aux **feuilles cloquées** d'un beau vert blond appartient à la catégorie des **laitues beurre**. Elle donne une belle pomme d'environ 30 cm, qui a l'avantage de monter lentement. Elle est réputée pour sa tendreté grâce à la finesse de ses feuilles



LE CONSEIL AU POTAGER

Cette variété convient bien aux **cultures de printemps et d'automne**. Ses fines feuilles sont sensibles aux brûlures du soleil, ce qui rend sa culture difficile en été. Ne pas hésiter à **l'ombrer** en période de soleil intense.

Semer à partir **de février jusqu'en avril** (pour le printemps) puis de **juillet à août** (pour l'automne) puis réaliser un repiquage. Le semis direct est possible mais plus délicat, à privilégier lorsque les températures sont suffisantes (avril, juillet, août).

Sa croissance est rapide : la récolte se fait à maturité environ **6 à 8 semaines** après semis.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

La laitue Lilloise est commercialisée par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,

59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr

SES QUALITÉS

Les feuilles de la laitue Lilloise sont **fin**es et **tendres**, et très appréciées des gourmets.

Par ailleurs la laitue, consommée crue au cours du repas, est appréciée pour sa fraîcheur et participe à notre équilibre alimentaire comme apport de **fibres** et source de **vitamines A, B9 et vitamine C**. (Source : Aprifel)



POUR LA DÉGUSTER...

Pour savourer ses feuilles et son cœur tendre, consommez-la fraîche, **très rapidement après la coupe**. Préférez un assaisonnement léger (vinaigre de cidre ou de miel). Vous pouvez agrémenter votre salade en y ajoutant selon les saisons : dès de fromage ou de jambon, légumes, fruits frais, noisettes ou noix... Laissez place à l'originalité !

La laitue Lilloise peut également se cuire pour préparer **soupes ou veloutés**.

SALADE COMPOSÉE DE LAITUE LILLOISE (4 personnes)

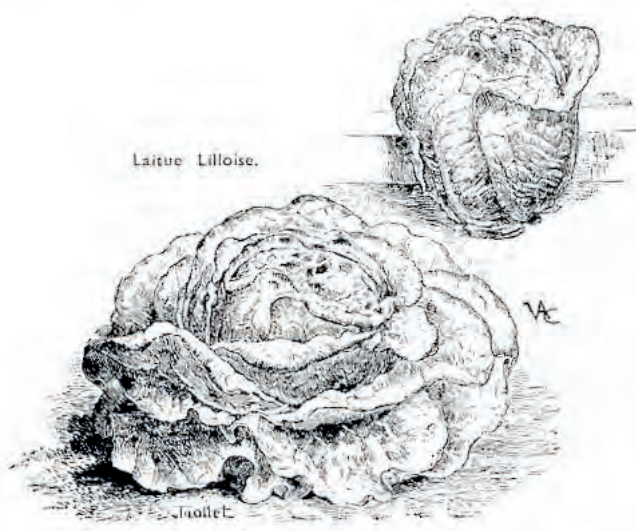
- 1 laitue Lilloise
- Quelques fraises
- 8 radis, coupés en rondelles
- 5 tranches de fromage de Bergues, à couper en cubes
- 4 pommes de terre nouvelles, coupées en tranches

Pour l'assaisonnement :

- 4 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de cidre
- Sel et poivre

Préparer la laitue, disposer les feuilles dans un grand saladier. Ajouter les fraises en quartier, les radis, les pommes de terre et les cubes de fromage.

Préparer la sauce à part, puis verser sur la laitue et mélanger soigneusement.



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LA MÂCHE VERTE DE CAMBRAI

POUR LA PETITE HISTOIRE

La mâche verte de Cambrai apparaît dans les années 1930 sur le catalogue de Jules Pucel, grainetier à Cambrai, sous le nom de « **Ronde verte améliorée de Cambrai** ».

Après 1945, elle acquiert une renommée nationale grâce à sa rusticité.

Avant le transfert en région nantaise dans les années 1970, le Nord et le Bassin parisien étaient les deux régions traditionnelles de culture de la mâche.

Appelée parfois **doucette** ou **salade de blé**, elle reste une valeur sûre des potagers et est appréciée comme **salade d'hiver**.



DESCRIPTION

C'est une mâche de **précocité** moyenne avec une rosette compacte et un cœur bien plein. Ses feuilles arrondies sont larges, brillantes avec un beau vert foncé. Elle est réputée pour sa **résistance** au froid, sa **conservation** et son goût.

LE CONSEIL AU POTAGER

Il existe 2 types de mâches :

- **À grosse graine** : variétés précoces, à fort développement, avec une couleur pâle et peu résistantes au froid.
- **À petite graine** : variétés plus tardives avec un développement plus limité, une couleur foncée et une bonne résistance au froid. Elles sont renommées pour leur goût. La **mâche verte de Cambrai** fait partie des mâches à petite graine.

La mâche craint la chaleur. Ainsi, les premiers semis commencent **après le 15 août**. Ils sont plutôt à réserver aux mâches à grosse graine. Ensuite en **septembre**, on prendra le relais avec des mâches à petite graine, comme la Verte de Cambrai, jusqu'à début octobre. Il vaut mieux échelonner les semis pour échelonner la récolte de **novembre à début mars**.

La mâche n'a pas d'exigence de sol en particulier. Mais elle nécessite un terrain bien ferme pour qu'elle se développe. N'hésitez pas à tasser le sol avant ou après le semis.

Veiller également à être vigilant à **l'arrosage** pour assurer une bonne levée et une bonne implantation de la culture. Vous pouvez également réaliser des plants et les repiquer par la suite.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

À l'origine la mâche verte de Cambrai avait une diffusion limitée dans le Nord de la France. Maintenant, elle a acquis une certaine notoriété dans toute la France. Vous trouverez facilement cette variété dans toutes les bonnes jardinerie et chez tous les grainetiers spécialisés pour les jardiniers amateurs.



SES QUALITÉS

La mâche est un légume **diététique** par excellence grâce à sa faible teneur en calorie.

La mâche est source de **fibres**, de **vitamines A, B9 et K1**, plus des minéraux et des oligo-éléments. Elle favorise le bien être digestif notamment en fin de repas.

Cette **salade d'hiver** à un goût typique. Certains lui trouvent un léger goût de noisette.



POUR LA DÉGUSTER...

En **salade**, avec une vinaigrette, la mâche est délicieuse avec d'autres crudités. Elle accompagne également les poissons gras comme le saumon, le maquereau ou le flétan et aussi le plateau de fromages.

Grâce à son goût subtil et raffiné, elle peut se déguster aussi cuite, en **velouté** et en accompagnement.



SALADE DE MÂCHE DE CAMBRAI AU MAGRET DE CANARD

(4 personnes)

Préparation : 15 min. / Cuisson : 2 min.

- 1 salade de mâche
- 12 tomates séchées
- Parmesan en copeaux
- 75 g de pignons de pin
- 16 tranches de magret de canard fumé

Retirer le gras des magrets de canard fumés. Faire griller légèrement les pignons de pin dans une poêle sans matière grasse. Sur 4 assiettes, disposer la salade de mâche, parsemer quelques copeaux de parmesan, disposer 4 tomates séchées et 4 tranches de magrets de canard. Ajouter les pignons de pin.

Préparer une vinaigrette et en arroser les assiettes.



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE

LE NAVET DE PÉRONNE



POUR LA PETITE HISTOIRE

Autrefois, les navets tenaient une place prépondérante dans les potagers et les étals des marchés. Il existait de nombreuses variétés aux formes et aux couleurs originales. Elles étaient sélectionnées par les maraîchers proches des grandes villes.

Les navets de **forme allongée** étaient largement majoritaires synonymes de productivité. Le navet de Péronne sélectionné par les maraîchers de la ville dans les « **hardines** » (nom donné à cette zone maraîchère) a connu son heure de gloire au début du 20^{ème} siècle où il a été diffusé dans toute la France grâce aux semenciers. Il est également connu sous le nom de navet de Montesson (Yvelines) où l'on cultivait le même type de navet. Il a un synonyme moins usité : ½ long de Cambrai.

À partir de **1960**, il décline auprès des professionnels, remplacé par des formes plus rondes. Il subsiste malgré tout auprès des jardiniers amateurs, mais il a bien failli disparaître des étals des grainetiers. Le Centre Régional de Ressources Génétiques (CRRG) est devenu mainteneur et permet la rediffusion de cette variété patrimoniale depuis 2018.



DESCRIPTION

C'est un navet de forme **conique** avec un collet violet et une grande partie de la racine enterrée.

Il était réputé pour sa **résistance** au froid et son goût **sucré**.



LE CONSEIL AU POTAGER

C'est avant tout un navet d'automne et d'hiver. Grâce à sa **rusticité**, il ne craint ni les maladies, ni le froid.

Si l'hiver n'est pas trop rigoureux, il peut même rester en terre.

Si vous visez une production à l'automne semez le navet de Péronne en **juillet**. Si c'est pour l'hiver ce sera en **août**, jusqu'à la fin du mois.

Il ne demande pas de soin particulier, si ce n'est une vigilance contre les insectes (altise et mouche). Pour s'en prémunir, le moyen le plus efficace est d'installer dès la levée un **filet anti-insectes**.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Le navet de Péronne est commercialisé par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,

59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr



QUICHE AUX NAVETS DE PÉRONNE

- 1 kg de navets de Péronne
- 1 pâte brisée
- 150 g de lardons
- 40 g de beurre
- 2 pincées de sucre
- 4 cuillères à soupe de crème épaisse
- 2 œufs
- 1 poignée de gruyère rapé
- Sel et poivre

Éplucher, rincer et couper les navets en fines rondelles. Les faire revenir dans une sauteuse à fond épais avec le beurre. Saler, poivrer, ajouter le sucre et 2 verres d'eau. Laisser étuver à feu doux 15 minutes. Préchauffer le four à 180°C.

Faire dorer les lardons à la poêle, sans matière grasse. Ajouter-les aux navets et faire évaporer l'eau de cuisson à découvert. Étaler la pâte dans un moule beurré, piquer le fond.

Mélanger œufs et crème, poivrer, saler. Disposer les navets et les lardons, verser le mélange œufs-crème et parsemer de fromage rapé.

Enfourner 35 minutes environ à 180°C.



SES QUALITÉS

Comme tous les légumes **crucifères** (choux, radis...), le navet est une source de **vitamine C**. Il apporte également de façon conséquente de la **vitamine B9** et du **potassium**.

La consommation fréquente de ce type de légume réduirait le risque de maladies cardio-vasculaires et protégerait contre certains cancers.



POUR LE DÉGUSTER...

Avec la carotte et le poireau, le navet est le troisième des légumes dits « basiques ».

Seuls ou avec d'autres légumes, en morceaux ou en purée... le navet de Péronne se cuisine de mille façons.

Choisissez de préférence des navets de **petite taille** et cuisinez-les éventuellement avec un peu de miel ou de sucre pour les adoucir.

LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



L'OIGNON ROUGE D'ABBEVILLE

POUR LA PETITE HISTOIRE

L'oignon Rouge d'Abbeville a bien failli disparaître de nos jardins. Il avait été décrit par Vilmoren et Andrieux en 1904, mais dans les années 2000, on le croyait disparu.

Le Centre Régional de Ressources Génétiques (CRRG) a retrouvé sa trace en 2011 chez un jardinier d'Abbeville de 89 ans. Fils de maraîcher, il a perpétué cette variété depuis 1941 ! Ce qui n'est pas une mince affaire car l'oignon est une **plante bisannuelle**.

L'oignon Rouge d'Abbeville est le fruit d'une sélection des maraîchers d'Abbeville. Il était réputé auprès des charcutiers pour la **fabrication du boudin noir**. Après 1945, la zone maraîchère d'Abbeville a périclité avec pour corollaire la quasi-disparition de l'oignon Rouge d'Abbeville.

DESCRIPTION

C'est un oignon au **bulbe aplati** de couleur rouge demi-foncé avec un collet assez fin. Il est de bonne conservation jusque **février**.

LE CONSEIL AU POTAGER

Comme tous les oignons de semis, l'oignon Rouge d'Abbeville doit être semé tôt en **mars-avril** (autour de la Saint-Joseph). Il faut un lit de semence bien rappuyé et humide.

La levée est longue (autour de 3 semaines) mais ensuite, l'oignon ne demande pas d'entretien, hormis le désherbage. La récolte a lieu **fin août-début septembre** lorsque le feuillage est tombé et s'est desséché. Conserver les bulbes à l'abri de l'humidité en **clayettes**.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

L'oignon Rouge d'Abbeville est commercialisé par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,

59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr



SES QUALITÉS

L'oignon Rouge d'Abbeville est un condiment peu calorique. Il est intéressant pour son apport en **manganèse**, **potassium** et **vitamine B9**.

Il est riche en polyphénols, notamment en anthocyane qui donne la couleur rouge de l'oignon. Les polyphénols sont des substances à effet **antioxydant**. (Source : Aprifel)

POUR LE DÉGUSTER...

L'oignon Rouge d'Abbeville peut être mangé aussi bien **cuit**, que **cru** en salade.

Ingrédient de base de nombreuses préparations, il se prête avec autant de réussite aux plats les plus **rustiques** (flamiche, gratin, soupe...) qu'aux mets les plus **sophistiqués** (foie gras poêlé, magret de canard...).

Toutefois, l'oignon a des composés de **sulfures volatils** avec des propriétés lacrymales. Il est donc conseillé d'éplucher et de couper les oignons sous l'eau.



TARTE AUX OIGNONS ROUGES D'ABBEVILLE CHÈVRE ET NOIX

- 1 pâte brisée
- 600 g d'oignons rouges
- 2 œufs
- 20 cl de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de miel liquide
- Quelques noix
- Sel et poivre

Peler et émincer les oignons rouges, les faire revenir dans le beurre et le miel sur feu moyen pendant 15 minutes environ. Saler et poivrer au moulin. Retirer du feu. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 180 degrés. Couper la bûche de chèvre en rondelles. Étaler la pâte brisée dans un moule à tarte recouvert de papier sulfurisé. Piquer le fond à la fourchette. Répartir les oignons rouges refroidis et les rondelles de fromage de chèvre.

Dans un saladier, fouetter les œufs entiers, ajouter la crème liquide, le lait, la ciboulette ciselée. Verser l'appareil sur les oignons et le chèvre et parsemer de cerneaux de noix.

Enfourner 35 minutes à 180 °C.



LÉGUMES DES HAUTS-DE-FRANCE



LE POIREAU LEBLOND

POUR LA PETITE HISTOIRE

C'est à la suite d'hivers particulièrement rudes durant les **années 1930**, qu'**Elie Leblond**, un négociant maraîcher, va trouver, probablement aux Pays-Bas, une variété de poireau pouvant résister au froid. Il va très vite se propager dans le **marais audomarois** sous le nom de son introducteur. C'est alors l'apogée de la culture du poireau Leblond dans le marais, également appelé « **poireau de pays** ».

La modernisation de l'agriculture et la standardisation des légumes ont accéléré le déclin des **variétés paysannes** dans le marais.

Néanmoins, le poireau Leblond fait de la résistance à **Saint-Omer** où vous pouvez encore trouver quelques producteurs qui le valorisent notamment pour sa grande **tendreté**.

DESCRIPTION

C'est un poireau avec un beau feuillage vert foncé un assez long fût. Ce qui le caractérise le plus c'est qu'il a du nez ! C'est-à-dire que son **bulbe est renflé**. Il se distingue par le diamètre de son fût au-dessus de la moyenne.

Il résiste bien au **gel** et aux **excès d'eau**. C'est bien-sûr un **poireau d'hiver** mais qui convient également à la **production d'automne**.

LE CONSEIL AU POTAGER

Semé ordinairement en **mars/avril** en pépinière, le plant est repiqué de **juin à fin juillet** dans une terre fraîche et riche.

Ne pas hésiter à bien amender la terre en apport organique, car le poireau est un légume **gourmand en engrais** !

Sa récolte s'étale de l'automne au printemps, **d'octobre à avril**.

OÙ TROUVER LA SEMENCE ?

Grâce au travail du CRRG, le poireau Leblond est inscrit au catalogue des espèces potagères depuis 2014. Il est commercialisé par les Graines Bocquet.

255 rue de la mairie,

59283 Moncheaux

Tél. 03 27 80 11 36

www.graines-bocquet.fr

NB : Si vous cherchez des plants, c'est possible d'en trouver en saison chez les maraîchers de Saint-Omer.

POIREAUX LEBLONC ROULÉS AU JAMBON (4 personnes)

- 8 tranches de jambon
- 4 poireaux Leblond
- ½ litre de lait
- 3 cuillères à soupe de maïzena
- Beurre, sel, poivre, muscade
- 200 gr de gruyère râpé

Laver et cuire les poireaux 10 mn à la vapeur.

Les couper en deux dans le sens de la largeur.

Préparer une béchamel : délayer la maïzena dans un peu de beurre fondu et de lait. Faire chauffer le reste du lait, ajouter la maïzena délayée dans le lait chaud. Fouetter la préparation tout en poursuivant la cuisson jusqu'à ce que le mélange épaississe.

Assaisonner avec le sel, poivre et un peu de muscade et ajouter ¼ du fromage râpé.

Sur chaque tranche de jambon poser un demi-poireau et rouler le tout. Disposer dans un plat et couvrir de sauce. Parsemer le reste du fromage. Laisser gratiner 20 mn au four.



SES QUALITÉS

Le poireau est un légume globalement riche en **eau**, en **fibres**, relativement peu énergétique et bien pourvu en **vitamines**.

Consommé comme légume ou sous forme de bouillon, le poireau facilite l'élimination rénale grâce à son taux de **potassium** et ses fibres stimulent le transit intestinal.

Le poireau Leblond est réputé pour être plus **tendre**, plus **fondant** et surtout plus **digeste**.

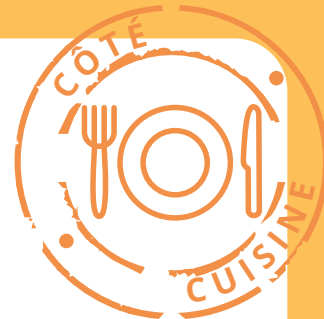
(Source : Aprifel)



POUR LE DÉGUSTER...

Tout est bon dans le Leblond ! Dégustez-le cuit à la vapeur ou braisé, nappé de sauce blanche ou à la vinaigrette, en gratin, en mousseline, dans la soupe ou dans une flamiche...

N'hésitez pas à consommer le **vert du poireau**, il n'est pas filandreux.



espaces
naturels
régionaux



ENRx est soutenu par la Région Hauts-de-France pour mettre en œuvre des missions d'envergure régionale précisées dans une convention d'objectifs pluriannuelle.

www.enrx.fr

6, rue du Bleu Mouton
BP 70073
59028 Lille cedex
contact@enrx.fr
Tel. 03 20 12 89 12

CRRG, Ferme du Héron,
chemin de la ferme Lenglet,
59 650 Villeneuve d'Ascq
crrg@enrx.fr
03 20 67 03 51

Depuis 2017, ENRx travaille en partenariat étroit avec Gîtes de France® afin de promouvoir la valorisation du patrimoine légumier régional au cœur des Jardins-Vitrines.



Directeur de publication : Anthony Jouvenel, président
Responsable éditorial : Michel Marchyllie, directeur
Rédaction : Richard Boucherie, Julie Le Neindre, Isabelle Crincket, Christelle Gadenne
Photographies : Olivier Delvaux, Samuel Dhote, Frédéric Dujardin, Richard Boucherie, Adobe Stock
Design graphique : Julie Le Neindre - Christelle Gadenne
Impression : Quali'Imprim - Papier couché moderne, demi-mat 170 g/m² PEFC
© ENRx/CRRG - Février 2023