

Saveurs de terroir
et produits locaux

22 RECETTES GÂTINAISES

2^e édition • 2018

Ce livret de recettes du terroir vous est offert par le Parc naturel régional du Gâtinais français grâce au financement de la Région Île-de-France



Cresson, safran, fruits et légumes de saison, poule gâtinaise, menthe poivrée de Milly, miel du Gâtinais : 22 recettes faciles et savoureuses !



Une autre vie s'invente ici



SOMMAIRE

Des recettes à base de produits gâtinais, à se procurer directement chez les producteurs !

CRESSON DE FONTAINE ■ p. 3 à 6

BAVAROIS DE CRESSON ET CAROTTES AU CUMIN

FLAN DE CRESSON AU CHÈVRE

QUICHE AU CRESSON

VELOUTÉ DE CRESSON

SAFRAN DU GÂTINAIS ■ p. 7 à 8

FONDUE DE POIREAUX AU SAFRAN

SALADE D'AGRUMES AU SAFRAN ET MENTHE POIVRÉE

POULE GÂTINAISE ■ p. 9 à 10

BLANCS DE POULE GÂTINAISE AU SAFRAN

FRUITS ET LÉGUMES ■ p. 11 à 14

RATATOUILLE D'ÉTÉ AUX LÉGUMES DE SAISON

POIS GOURMANDS AU PESTO DE MENTHE POIVRÉE

GRATIN DE POTIMARRON AU CHÈVRE ET MIEL DU GÂTINAIS

POMMES AU FOUR AU MIEL GÂTINAIS ET MENTHE POIVRÉE

MENTHE POIVRÉE DE MILLY ■ p. 15 à 18

CRUMBLE DE COURGETTES, CHÈVRE ET MENTHE POIVRÉE

COOKIES MENTHE POIVRÉE-CHOCOLAT

SALADE DE FRUITS MENTHE POIVRÉE, MIEL, COCO

GELÉE DE POMMES À LA MENTHE POIVRÉE

MIEL DU GÂTINAIS

p. 19 à 23

CHÈVRE FONDANT
SUR POMME POÊLÉE
AU MIEL

TIAN DE LÉGUMES
AU CHÈVRE ET
MIEL

FONDANT AU MIEL
DU GÂTINAIS ET
AUX NOIX

BISCUITS MIEL
DU GÂTINAIS ET
CANNELLE

DOUCEUR CRÉ-
MEUSE DE POMMES
ET DE PIGNONS DE
PIN AU MIEL DU
GÂTINAIS ET
AUX ÉPICES

CRÈMES BRÛ-
LÉES AU MIEL
ET SAFRAN DU
GÂTINAIS

LE CUPIDON



CRESSON DE FONTAINE

Le cresson de fontaine est produit dans le Gâtinais français depuis le 19^e siècle. C'est une plante aquatique cultivée « les pieds dans l'eau » dans des cressonnières alimentées par de l'eau de source.



Le cressiculteur travaille lui aussi les pieds dans l'eau, il rassemble les tiges et les attache entre elles comme un bouquet, pour en faire une « botte ». Le cresson est produit de septembre jusqu'à mi-mai.

On peut le consommer (même en hiver !) en salade ou cuit pour faire des potages ou des tartes salées par exemple.



Où acheter le cresson ?

Directement chez les producteurs. Certains pratiquent la vente en bord de route : chacun peut acheter une ou plusieurs bottes de cresson, payer sur place, ce qui est très pratique quand le cressiculteur travaille !

Cressonnière de Montmirault

Montmirault, 91590 Cerny
06 64 56 19 54
Mardi, jeudi, samedi de 9h à 15h

Cressonnière du Marais Saint-Pierre

Rue de la Mothe
91590 D'Huison-Longueville

Cressonnière de La Fontaine sucrée

91590 D'Huison-Longueville
En libre-service et AMAP*

Cressonnière du Moulin du Ruisseau

D 948, 91490 Moigny-sur-École
01 64 98 07 13
Libre-service 9h-12h et 14h-19h
Marchés : Melun samedi matin
et Ste-Geneviève-des-Bois dimanche

Cressonnière de la Noue

D948, 91490 Moigny-sur-École
06 15 59 74 61
Libre-service lundi-vendredi 14h-18h,
samedi, dimanche 9h-12h et 14h-18h

Cressonnière Sainte-Anne

Rue de l'Église, 91820 Vayres/Essonne
06 74 99 12 70
www.cressonnieresainteanne.com
Vente à la cressonnière (téléphoner
avant) et à la Volaille prunaysienne.
Vendredi après-midi à la Mairie.
Réseau La Ruche qui dit oui !

*Association pour le maintien d'une agriculture paysanne

BAVAROIS DE CRESSON ET CAROTTES AU CUMIN

un bavarois inattendu haut en couleurs et en goût



INGRÉDIENTS

- 1 botte de cresson
- 250 g de carottes
- 25 g de beurre
- 30 cl de crème fraîche
- 3 cuillères à soupe d'agar agar en poudre
- 2 cuillères à café de graines de cumin
- Sel, poivre

Prévoir un temps de pose de 12 heures au frais.

1 LA MOUSSE DE CRESSON

- Couper les queues du cresson, laver les feuilles dans une eau vinaigrée.
- Les égoutter, les couper grossièrement, les faire sauter dans 25 g de beurre puis les mixer.
- Ajouter 2 cuillères à café d'agar agar au hachis de cresson.
- Saler, poivrer, bien mélanger et laisser refroidir.

2 LA MOUSSE DE CAROTTES

- Réaliser une purée de carottes très fine (cuire les carottes, les mixer avec un peu de lait, la purée doit être mousseuse et peu humide).
- Saler, poivrer et saupoudrer de cumin.
- Ajouter 1 cuillère à café d'agar agar.
- Saler, poivrer, bien mélanger et laisser refroidir.

3 LA CHANTILLY

- Battre la crème bien froide en chantilly ferme.
- Partager en deux parts, ajouter une moitié à la mousse de cresson, l'autre à la mousse de carottes.

4 MONTER LE BAVAROIS

- Disposer dans une terrine ou des ramequins en couches alternées et laisser reposer 12 heures au frigo.
- Peut être servi avec un coulis de cresson.

FLAN DE CRESSON AU FROMAGE DE CHÈVRE

Une recette de flan originale, aux saveurs de terroir

INGRÉDIENTS

- 1 botte de cresson
- 3 œufs
- 15 g de beurre + 10 g pour les ramequins
- 100 g de chèvre frais (variante possible avec de la Fourme d'Ambert)
- 15 cl de lait entier
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel poivre
- Tomates cerises pour la décoration

Vous pouvez remplacer le chèvre par de la Fourme d'Ambert, ou faire un mix.

OÙ TROUVER DU FROMAGE DE CHÈVRE ?

Chèvrerie de Boisminard

Route de Boisminard
77760 Nanteau-sur-Essonne
01 64 24 18 45

lachevrerie deboisminard.fr
Les horaires sont variables suivant la période de l'année, il est préférable de téléphoner, le répondeur indique les horaires. Possibilité d'assister à la traite.

L'Enclos des Chevrettes

RD 148, 91580 Villeneuve/Auvers
06 17 04 53 83 ou 01 69 92 23 32
Mercredi et samedi 15h-19h,
vendredi 16h-19h, dimanche
9h30-12h. Traite à 17h30.
Marchés d'Auvers-Saint-Georges
et Arpajon.



- Rincer et essorer les tiges de cresson.
- Faire fondre le beurre, y ajouter le cresson et faire revenir 4 minutes.
- Verser le lait et la crème, saler peu, poivrer et incorporer la noix de muscade.
- Porter à ébullition et laisser cuire 5 minutes, retirer du feu.
- Couper le fromage de chèvre en petits cubes et en disposer les 2/3 dans le cresson, mixer finement.
- Ajouter les œufs et fouetter doucement, retirer la mousse en surface.
- Préchauffer le four à 150 °C (th.5).
- Badigeonner de beurre quatre ramequins et y répartir le mélange au cresson.
- Les poser dans un plat rempli d'eau bouillante et enfourner 30 minutes.
- Ôter les ramequins du plat, parsemer le dessus avec le reste de fromage de chèvre et les tomates cerises.
- Servir chaud.



QUICHE AU CRESSON

Un classique certes,
mais quel régal !

INGRÉDIENTS

PÂTE BRISÉE

- 200 g de farine
- 100 g de beurre
- 1 pincée de sel
- 1/2 verre d'eau
- 1 jaune d'œuf

GARNITURE

- 1 botte de cresson
- 200 g de gruyère râpé
- 3 œufs
- 2 dl de lait
- 100 g de crème
- Sel, poivre

**Attention : 2 heures de pause
pour la pâte.**

1 LA PÂTE BRISÉE

- Tamiser la farine en fontaine sur la table puis mélanger le beurre fondu à température ambiante, le jaune d'œuf, la pincée de sel, une partie de l'eau.
- Travailler rapidement avec les doigts pour absorber la farine.
- Ajouter un peu d'eau si c'est nécessaire pour obtenir une pâte souple.
- Mettre en boule et au frais pendant 2 heures.

2 LA GARNITURE

- Étaler la pâte.
- Passer le cresson à l'eau vinaigrée en conservant les feuilles et les tiges tendres, sécher dans un torchon et hacher finement.
- Battre les œufs en omelette, ajouter le lait, la crème, saler, poivrer, incorporer le gruyère râpé puis le cresson.
- Verser le mélange sur la pâte et mettre à cuire à four chaud (th. 7 à 8) 30 à 40 minutes (testez la cuisson de la quiche en piquant avec un couteau, s'il ressort sec, la quiche est cuite).

VELOUTÉ DE CRESSON

Tout simplement,
tellement savoureux...

INGRÉDIENTS

- 2 bottes de cresson
- 50 g de beurre
- 50 cl de crème liquide
- 500 g de pommes de terre Belle de Fontenay
- Sel, poivre
- Cerfeuil pour la garniture

- Rincer le cresson à l'eau vinaigrée et le hacher grossièrement.
- Faire fondre le beurre dans une grande casserole et ajouter le cresson pour le faire fondre.
- Peler les pommes de terre, les couper en gros dés et les ajouter au cresson.
- Recouvrir avec 2 litres d'eau, saler et poivrer, porter à ébullition sur feu vif, puis baisser le feu, couvrir et faire cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites.
- Servir, garnir d'un peu de cerfeuil.



SAFRAN DU GÂTINAIS

Le safran, introduit dans le Gâtinais courant du XIV^e siècle, en a fait sa renommée. Malheureusement, à cause des exigences de la culture, et des hivers assez rudes, l'épice a presque disparue de la région. Aujourd'hui, trois producteurs gâtinais cultivent le safran sur de petites parcelles, appelées safranières.



Les premières fleurs apparaissent fin septembre-début octobre. En quelques jours le sol est tapis de fleurs colorées, faisant le bonheur des abeilles, bourdons et autres insectes butineurs. La récolte se fait à la main quand les fleurs sont à peine ouvertes.



Il faut ensuite émonder chaque fleur : retirer délicatement les pistils qui sont mis à sécher. Pendant ce processus, ils perdent 80 % de leur masse et presque autant de leur volume ! Pour obtenir 1 kg de safran, il faut cueillir et émonder 150 000 à 200 000 fleurs !

(source : safrandelaventue.fr)



Où acheter le safran ?

Directement chez les producteurs !

Hervé Viron

45 rue Grande
77760 Boulancourt
01 64 24 13 41
herve-safran@orange.fr
*Sur rendez-vous et
par correspondance
(commandes par mail
ou téléphone)*

Safran de la Ventue

28 route de Mézières
91150 Puisefet-le-Marcis
07 89 63 53 52
la-ventue@wanadoo.fr
safrandelaventue.fr
Samedi de 10h à 13h

GAEC des Rochettes

6 rue des Rochettes
91580 Villeneuve/Auvers
06 17 04 53 83
*Merc. et sam. 15h-19h,
vendredi 16h-19h,
dimanche de 9h30-12h.
Marchés d'Auvers-St-
Georges et Arpajon*

Quand le safran émoustille nos papilles...

FONDUE DE POIREAUX AU SAFRAN DU GATINAIS



INGRÉDIENTS

- 1 kg de poireaux
- 2 grosses pommes de terre
- 3 tomates
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 capsule de safran du Gâtinais
- Sel, poivre

- Préparer les légumes : laver et couper les poireaux en rondelles, peler et couper les oignons en lamelles, peler, épépiner et concasser les tomates, peler et couper les pommes de terre en dés, piler l'ail.
- Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole, y mettre les oignons et les poireaux, laisser colorer doucement.
- Ajouter les tomates, l'ail, le sel, le poivre et le safran, laisser mijoter 15 minutes.
- Ajouter les pommes de terre, laisser cuire à nouveau 20 minutes.
- Servir bien chaud.

SALADE D'AGRUMES AU SAFRAN ET MENTHE POIVRÉE



INGRÉDIENTS

- 4 oranges
- 4 pamplemousses roses
- 4 boules de sorbet mandarine
- 1 capsule de pistils de safran
- Grand-Marnier ou Cointreau
- Sirop de sucre de canne
- Menthe poivrée de Milly fraîche

- Peler les fruits par quartier.
- Récupérer le jus, y ajouter selon votre goût un peu de sirop de sucre de canne, de Grand-Marnier ou Cointreau, et les pistils (le tout doit faire la valeur d'un verre).
- Bien mélanger et laisser macérer jusqu'au service (la sauce se colore en jaune et se parfume).
- Répartir les quartiers dans 4 assiettes en alternant les couleurs.
- Arroser de jus et poser une boule de sorbet, saupoudrer les feuilles de menthe poivrée fraîche ciselées et servir.



POULE GÂTINAISE

La poule Gâtinaise porte le nom de sa région d'origine située entre l'Île-de-France et l'Orléanais. La race Gâtinaise actuelle est caractérisée par sa robe blanche uniforme et ses pattes rosées.



Au début du XX^e siècle, elle était l'une des principales volailles présente aux Halles de Paris. Après la Seconde Guerre mondiale, elle subit le même sort que les autres races rustiques : les éleveurs la délaissent au profit de croisements plus productifs.

Le retour de la Gâtinaise dans les élevages a pour objectifs de **pérenniser cette race** à petits effectifs, **enrichir notre patrimoine régional** et proposer aux agriculteurs locaux de **diversifier leurs activités**.



Où acheter la poule Gâtinaise ?

Directement chez les éleveurs !

La Ferme de Filbois

17 rue Grande
77570 Aufferville
01 64 28 76 77
www.ferme-de-filbois.fr
Vendredi 14h30-19h,
samedi 10h-12h et
14h30-18h,
dimanche matin sur rdv

La Volaille Prunaysienne

16 rue de la Vallée
91720 Prunay-sur-Essonne
01 64 99 54 24
www.lavolailleprunaysienne.fr
Vendredi 10h-12h et
14h-18h30, samedi
10h-12h et 14h -18h

L'Orée de Milly (BIO)

36 bis rte de Fontainebleau
91490 Milly-la-Forêt
06 01 63 03 43
contact@loreedemilly.fr
www.loreedemilly.fr
Commandes sur le
site internet ou par mail

BLANCS DE POULE GÂTINAISE AU SAFRAN

Renaissance du terroir gâtinais

INGRÉDIENTS (4 pers.)

- 4 blancs de Poule de race Gâtinaise
- 250 g de riz blanc
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 40 g de beurre
- 200 g de farine
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 16 stigmates de safran
- Sel, poivre

Attention : 3 heures avant, faire infuser le safran dans la crème fraîche.

- Dans un bol, verser la crème fraîche, ajouter et mélanger les 16 stigmates de safran.
- Une fois le mélange réalisé, recouvrir et laisser dans le réfrigérateur pendant 3 heures.
- La saveur du safran imprègne doucement la crème fraîche.



- Mettre les tablettes de bouillon dans 1 litre d'eau bouillante. Plonger les blancs de Poule de race Gâtinaise dans le liquide et laisser cuire 15 minutes à petit feu. Égoutter et garder le bouillon au chaud.
- Faire fondre la moitié du beurre et faire revenir les blancs de poulet à feu doux.
- Dans une casserole, mélanger à feu doux le reste du beurre et la farine, ajouter petit à petit 4 à 5 louches de bouillon de cuisson en fouettant.
- Lorsque la sauce est lisse, ajouter la crème safranée et mélanger.
- Dresser les blancs sur un plat et garnir de riz.
- Servir la sauce en saucière.



FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON



On appelle maraîchage la culture des légumes, et parfois des petits fruits sous serres et/ou en plein champs. En fonction de la saison, la production varie. C'est une activité dédiée à la vente aux consommateurs, à l'inverse d'un potager généralement consacré à l'autoconsommation.



L'arboriculture concerne la culture des fruits tels que les pommes, les poires, les pêches ou encore les abricots, récoltés dans les vergers.



Où acheter les fruits et légumes ?

Directement chez les producteurs !

	Légumes	Fruits
Printemps	Asperge, aubergine, blette, salades, navet, épinards	Fraise, rhubarbe
Été	Tomate, concombre, courgette, haricot vert, petit pois, épinards, fenouil, oignon	Abricot, melon, prune, framboise, fraise, pastèque, groseille
Automne	Artichaut, betterave, carotte, endive, potiron, potimarron	Coing, pomme, poire
Hiver	Betterave, brocoli, carotte, céleri, chou, poireau, pomme de terre	Pomme, poire

Où acheter des fruits et légumes de saison ? Chez les producteurs !

La Ferme des Moënes	9 rue de Nemours 77760 Ury 01 64 24 41 09	Lundi, mardi, jeudi, vendredi 10h-12h et 16h-19h, samedi 10h-19h, dimanche 10h-12h30.
Le Miam (bio)	9 rue de Paris 77760 Larchant	Vente à l'AMAP « L'Art du Champ » (distribution le jeudi soir à Villiers-sous-Grez)
La Ferme Chaillotine	82 route de Paris 77930 Chailly-en-Bière 06 83 99 90 35	Samedi 10h-12h30 de décembre à avril. Le reste de l'année, ouvert lundi, mercredi et vendredi 15h-19h, samedi 10h-12h30 et 15h-19h.
Thomas Roche (bio)	34 bis route de Fontainebleau 91490 Milly-la-Forêt	Vente en AMAP de Milly-la-Forêt
Le Séchoir du Père Jules (bio)	01 64 98 92 39 www.herbier.com	L'Herbier de Milly, 16 place du Marché, 91490 Milly-la-Forêt
Les Jardins de Courances (bio)	Rue du Moulin 91490 Courances 07 69 20 63 84 courances.net	Samedi 10h-14h, toute l'année sauf en janvier (fermeture annuelle), et vendredi 17h-20h d'avril à décembre.
Le Verger des Challois	Chemin pavé de Milly Beauvais, RD 948 91750 Champcueil 01 64 98 01 96 www.verger-des-challois.fr	Lundi, mercredi, jeudi, vendredi : 16h-19h Samedi et dimanche : 10h-12h et 16h-19h (jusqu'à 18h30 de décembre à juin) Cueillette de pommes à partir du 20 septembre. Marchés de Milly-la-Forêt, Corbeil-Essonnes, Le Coudray-Montceaux
Thibault Marien	26 route de Fontainebleau 91490 Milly-la-Forêt 01 64 98 97 27	Panier de légumes sur abonnement (annuel, d'avril à avril)
SCEA Koorin	Hameau de Beauvais 91840 Soisy-sur-École 06 72 23 00 21	Samedi 9h-13h
Le Potager San Martinois	62 rue des Longues Raies 77630 Saint-Martin-en-Bière 06 72 18 62 07	Vendredi 16h30-19h et samedi 9h-12h30 (de mai à octobre)
Les Jardins de Brinville	Allée du Château Vert Brinville 77903 Saint-Sauveur-sur-École 01 60 65 72 04	Mardi-jeudi 8h30-12h30 et 15h-19h Vendredi 8h30-19h Samedi 8h-19h et dimanche 9h-13h Marchés de Ponthierry et La Rochette
La Ferme de Noncerve	Le Mesnil Racoïn 91590 La Ferté-Alais 06 88 70 73 87 www.culturechanvre.fr	Vendredi 17h-20h (ou sur rendez-vous) Marché d'Auvers-Saint-Georges Réseau de la Ruche qui dit oui
Les fruits rouges de mon jardin	17 rue de Milly, Verteau 77760 Chevrainvilliers 01 64 28 14 04/01 64 78 91 18 ou 06 29 68 82 76 www.fruits-rouges-chardon.fr	Lundi, mardi, vendredi et samedi 9h-12h30 en période de production (mai-septembre).
EARL des Sablons	280 rue Neuve 77630 Arbonne-la-Forêt 01 60 66 47 23	Samedi et dimanche : 9h30-12h30 et paniers le mercredi. Marchés de Brou-sur-Chantecroix, Saint-Mammès et Gournay-sur-Marne
Cressonnière La Fontaine sucrée (bio)	91590 D'Huison-Longueville 06 81 84 15 23	Tous les jours en libre-service
Biolab (bio)	77167 Châtenoy paul.thierry@yahoo.fr	AMAP de Châtenoy

RATATOUILLE D'ÉTÉ AUX LÉGUMES DE SAISON

Un plat de saison et de terroir



INGRÉDIENTS

- 500 g de courgettes
 - 500 g d'aubergines
 - 500 g de poivrons rouges, verts et jaunes
 - 500 g d'oignons
 - 750 g de tomates
 - 4 gousses d'ail
 - Sel, poivre
 - Thym, laurier
 - Huile d'olive
- Laver les légumes, peler, couper les courgettes et les oignons en rondelles, épépiner les poivrons et les couper en petites lanières, couper les aubergines en cubes, épépiner, peler et couper les tomates en quartiers.
 - Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faire fondre les oignons, puis les poivrons.
 - Lorsqu'ils sont tendres, ajouter les tomates, le thym, le laurier et l'ail haché.
 - Saler et poivrer, laisser mijoter 45 minutes à couvert.
 - Dans deux autres poêles, faire cuire 15 minutes à l'huile les rondelles de courgette et les cubes d'aubergine.
 - Lorsque tous les légumes sont tendres, sans se défaire, les mélanger et laisser mijoter encore 10 minutes à feu très doux.
 - Rectifier l'assaisonnement et servir chaud ou froid.

POIS GOURMANDS AU PESTO DE MENTHE POIVRÉE

INGRÉDIENTS



- 3 poignées de pois gourmands frais
 - 1 petit chèvre mi-sec
 - 80 ml d'huile d'olive
 - 1/2 c. à café de pignons de pin
 - 1 poignée de menthe poivrée fraîche
 - 1 tige de ciboulette
 - Sel, poivre
- Plonger les pois gourmands dans l'eau bouillante salée.
 - À la reprise de l'ébullition, cuire 2 à 3 minutes, égoutter et refroidir dans l'eau glacée pour fixer la couleur.
 - Mixer la menthe poivrée avec les pignons et l'huile d'olive, saler et poivrer.
 - Servir les pois gourmands refroidis arrosés de pesto de menthe poivrée, parsemer de ciboulette et de copeaux de chèvre.

GRATIN DE POTIMARRON AU CHÈVRE ET MIEL DU GÂTINAIS

Un petit gratin d'automne
à savourer bien au chaud



INGRÉDIENTS

- 1 kg de chair de potimarron
- 60 g de fromage de chèvre frais
- 3 c. à soupe de miel
- 2 blancs d'œufs
- Levure maltée
- Sel, poivre

- Peler et cuire le potimarron.
- Réduire la chair en purée avec le fromage de chèvre et le miel, assaisonner.
- Battre les blancs en neige, les incorporer à la purée.
- Mettre dans un plat à gratin ou dans des ramequins individuels, saupoudrer de levure maltée.
- Enfourner à 180 ° pendant 10 minutes et passer sous le grill pour dorer.

POMMES AU FOUR AU MIEL DU GÂTINAIS ET MENTHE POIVRÉE DE MILLY

Douceur de la pomme pour
ce classique des desserts



INGRÉDIENTS

- 6 belles pommes
- Miel du Gâtinais
- Beurre
- 1 branche de menthe poivrée de Milly fraîche

- Laver les pommes, creuser un puits autour de la tige (garder la chair ôtée).
- Y verser le miel et mettre une noix de beurre.
- Mettre un peu d'eau au fond du plat et ajouter les chairs des pommes.
- Enfourner à 220 ° pendant 30 minutes.
- À la sortie du four, décorer avec les feuilles de menthe poivrée de Milly.



MENTHE POIVRÉE DE MILLY

La menthe poivrée, en opposition aux menthes douces, est particulièrement parfumée et sa haute teneur en menthol procure une forte sensation de fraîcheur. C'est la seule menthe qui soit officinale, avec comme vertu d'être digestive. Elle est recherchée aussi bien pour l'herboristerie que pour son huile essentielle de qualité.



Dès le 12^e siècle, Milly-la-Forêt et sa région sont le berceau des plantes médicinales qui poussent à l'état naturel dans la vallée de l'École. Elles sont cueillies et utilisées pour leurs vertus.



La menthe poivrée de Milly est produite selon un mode de culture traditionnel, sur de petites surfaces, impliquant un travail manuel important. C'est une culture à taille humaine. Très forte en menthol, la menthe poivrée n'est la proie d'aucun insecte, rongeur, mammifère... qui la trouvent trop forte !

Où acheter la menthe poivrée ? Directement chez le producteur et dans les commerces locaux.

Chez le producteur, Alain Bosc Bierne
Ferme du Clos d'Artois
4 rue de l'Église, 91490 Oncy-sur-École
01 64 98 50 57 ou 06 88 45 56 79
Tous les jours, 9h-17h

L'Herbier de Milly
16 pl. du Marché, 91490 Milly-la-Forêt
01 64 98 92 39
Mardi à dim. 10h-12h30 et 15h-19h30
Spécialités herboristes : tisanes, extraits de plantes, huiles essentielles.
Spécialités à la menthe poivrée de Milly : tisanes, sirops, chocolats, bonbons (le Glaçon de Milly).

Millymenthe
35 pl. du Marché, 91490 Milly-la-Forêt
01 64 98 80 87
Tous les jours sauf lundi et jeudi matin
11h-13h et 15h15-19h.
Herboristerie : plantes médicinales et aromatiques. Bonbons spécialités de Milly : menthe, miel, citronnelle, anis-angélique, verveine...

Réseau de « La Ruche qui dit oui ! »
(Achères-la-Forêt, Ballancourt, Bourron-Marlotte, Arcueil, Antony, Vincennes, Paris 3, 9, 10, 13, 18, 20...).

CRUMBLE DE COURGETTES AU CHÈVRE ET À LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY

un crumble salé,
en entrée ou en
accompagnement



INGRÉDIENTS

- 1 kg courgettes
- 1 crottin de chèvre frais de 250 g
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 6 feuilles de menthe poivrée de Milly fraîche
- 75 g de beurre
- 150 g de farine
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Préchauffer le four à 150 ° (th. 5).
- Éplucher les courgettes et les râper (de la même façon que les carottes râpées mais un peu plus épaisses).
- Ajouter le crottin coupé en morceaux, la crème, puis mélanger pour obtenir une préparation homogène.
- Couper les feuilles de menthe et les ajouter à la préparation, saler et poivrer.
- Disposer dans des ramequins.
- Pour le crumble, mélanger la farine, le beurre et l'huile à la main.
- Le mélange terminé, parsemer les ramequins de cette pâte en l'effritant avec les doigts.
- Enfourner 50 minutes.

OÙ TROUVER DU FROMAGE DE CHÈVRE ?

Chèvrerie de Boisminard

Route de Boisminard
77760 Nanteau-sur-Essonne
01 64 24 18 45

lachevrerie deboisminard.fr

Les horaires sont variables suivant la période de l'année, il est préférable de téléphoner, le répondeur indique les horaires. Possibilité d'assister à la traite.

L'Enclos des Chevrettes

RD 148
91580 Villeneuve-sur-Auvers
06 17 04 53 83
01 69 92 23 32

*Mercredi et samedi 15h-19h,
vendredi 16h-19h,
dimanche 9h30-12h.
Traite à 17h30.*

*Marchés d'Auvers-Saint-Georges
et Arpajon.*

COOKIES MENTHE POIVRÉE-CHOCOLAT

En dessert ou au goûter, c'est le succès assuré !



INGRÉDIENTS

- 375 g de farine
- 250 g de sucre roux
- 250 g de beurre
- 400 g de chocolat noir pâtissier
- 100 g de pépites de chocolat
- 2 œufs
- 1 sachet de sucre vanillé
- 30 g de feuilles de menthe poivrée de Milly fraîche

- Bien amalgamer le sucre et le beurre amolli jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Ajouter le sucre vanillé, puis les œufs et la farine et bien mélanger.
- Adjoindre les pépites de chocolat et la menthe hachée.
- Faire des boulettes et les aplatir légèrement.
- Préchauffer le four au thermostat 4-5 (160°C).
- Cuisson 10 minutes maximum.
- Laisser refroidir.

INFUSION DE MENTHE POIVRÉE

Tout simplement, pour une bonne digestion...



INGRÉDIENTS

- Eau
- 5/6 feuilles de menthe poivrée de Milly sèches par tasse

- Faire bouillir de l'eau, jeter dans l'eau frémissante les feuilles de menthe poivrée.
- Laisser infuser 5 à 15 minutes, en fonction de l'intensité désirée.
- Filtrer et servir.

SALADE DE FRUITS MENTHE POIVRÉE, MIEL, COCO

un dessert automnal



INGRÉDIENTS

- 2 pommes, 2 poires
- 200 g de pruneaux dénoyautés
- 100 g de raisins secs
- 2 c. à soupe de coco râpée
- 4 c. à s. de miel du Gâtinais liquide
- Le jus d'un citron
- 40 cl de tisane de menthe poivrée

**Prévoir 2h de trempage et
30 minutes de macération**

- Mettre les raisins et les pruneaux dans une jatte.
- Préparer la tisane de menthe poivrée de Milly (voir p. 17) et recouvrir les fruits secs de tisane brûlante, les laisser tremper 2h.
- Verser le miel dans une casserole, ajouter 4 cuillères à soupe de tisane, porter à ébullition et laisser refroidir ce sirop.
- Laver et essuyer les pommes, peler les poires, les tailler en dés et arroser avec le jus de citron.
- Égoutter pruneaux et raisins.
- Mettre tous les fruits dans un saladier, ajouter le sirop, la coco râpée, mélanger délicatement.
- Laisser macérer 30 minutes au frais avant de servir.

GELÉE DE POMMES À LA MENTHE POIVRÉE DE MILLY

Aussi belle que bonne



INGRÉDIENTS

- 1 kg pommes rainettes
- 20 cl de vinaigre de vin blanc
- Sucre (quantité à doser en fonction du jus récupéré)
- Un bouquet de menthe poivrée de Milly fraîche

**Prévoir 12h d'égouttage
des pommes**

- Éplucher les pommes, les couper en quartier et les mettre dans une casserole contenant 1/2 l d'eau, 20 cl de vinaigre de vin blanc et un gros bouquet de menthe poivrée de Milly.
- Porter à ébullition, maintenir jusqu'à ramollissement des pommes.
- Transvaser dans un torchon fin suspendu au-dessus d'un récipient.
- Au bout de 12h environ, mesurer la quantité de jus et ajouter le sucre à raison de 200 g pour 30 cl de liquide.
- Remettre à cuire jusqu'à ce que la gelée prenne.
- Laisser refroidir, ajouter un peu de menthe poivrée de Milly fraîche hachée, mettre en pots.

MIEL DU GÂTINAIS

Le miel est fabriqué par les abeilles, appelées butineuses, qui ont un rôle déterminant dans la pollinisation de nombreuses espèces végétales. En butinant de fleur en fleur, les abeilles les fécondent et contribuent à la sauvegarde des espèces végétales sauvages et à l'amélioration des rendements des cultures agricoles.



Le métier d'apiculteur consiste également à assurer la transhumance des ruches, selon la floraison de printemps ou d'été des bruyères, des acacias ou des châtaigniers. Il faut surveiller les floraisons dans la forêt pour y déplacer les abeilles d'avril à octobre. Rester à l'écoute de la nature et de ses changements permet de laisser les abeilles effectuer leur travail.



Le miel de Camille et Thierry Sergent est 100 % naturel, garanti sans rajout de sucre, et non chauffé à plus de 30° (pour le mettre en pots).



La Miellerie du Gâtinais c'est la production des abeilles dans tous ses états ! Du miel d'acacia, de châtaignier, de forêt, toutes fleurs... Du pain d'épices, du nougat, des bonbons... De la gelée royale, propolis et pollen frais.

Où acheter le miel du Gâtinais ?
Directement chez le producteur !

La Miellerie du Gâtinais

7-9 chemin de Jonnerie
91820 Boutigny-sur-Essonne
01 64 99 93 71 ou 06 03 21 17 86
www.mielleriedugatinais.fr

Du 1^{er} avril au 15 octobre :
mercredi, samedi, dimanche, jours
fériés, 14h-18h30.

Du 16 octobre au 31 mars :
mercredi, samedi, dimanche 14h-17h.
En-dehors de ces périodes, ouver-
ture sur rendez-vous.

Boutique en ligne

www.mielleriedugatinais.fr

Autres points de vente selon les ré-
coltes sur www.mielleriedugatinais.fr

*Avec la Miellerie du Gâtinais,
agissons pour l'environnement :*

- achetez le miel en vrac, n'oubliez pas votre contenant,
- rappez les emballages carton et polystyrène de la gelée royale.

CHÈVRE FONDANT SUR POMME POËLÉE AU MIEL

Effet « Waouh ! » garanti !



INGRÉDIENTS

- 1 bûche de chèvre
- 3 pommes
- 6 cerneaux de noix
- 2 c. à soupe de miel du Gâtinais
- Beurre doux
- Ciboulette hachée et en brins pour le décor
- Sel, poivre

- Laver et essuyer les pommes, les peler, retirer le cœur et les pépins, les couper en tranches.
- Hacher grossièrement les cerneaux de noix.
- Dans une poêle, faire fondre un bon morceau de beurre, disposer les tranches de pommes, poivrer, arroser d'un filet de miel et faire dorer des deux côtés.
- Répartir les tranches de pommes dans des assiettes allant au four, placer une tranche de chèvre sur le dessus et passer sous le grill environ 2 minutes pour faire fondre le chèvre.
- Saupoudrer de noix, décorer de ciboulette hachée et en brins.

TIAN DE LÉGUMES AU CHÈVRE ET MIEL

Recette d'été



INGRÉDIENTS

- 2 courgettes, 2 aubergines, 2 oignons, 3 tomates, 1 poivron
- 1 bûche de chèvre
- 3 c. à soupe de miel
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- Menthe poivrée
- Sel, poivre

- Rincer et couper les légumes en rondelles sans les éplucher.
- Disposer les rondelles verticalement (sauf les poivrons) dans un plat à gratin, en rangées bien serrées en intercalant les variétés de légumes.
- Déposer les morceaux de poivron sur les légumes ainsi que le fromage de chèvre coupé en rondelles.
- Parsemer de menthe poivrée de Milly, de miel et d'huile d'olive.
- Couvrir avec de l'aluminium et cuire à four chaud (200 °, th. 6-7) pendant 45 minutes, puis ôter l'aluminium et laisser cuire encore 15 minutes.

FONDANT AU MIEL DU GÂTINAIS ET AUX NOIX

un très bon dessert facile à réaliser



INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 100 g de sucre de canne
- 120 g de beurre
- 70 g de farine
- 100 g de miel
- 200 g de cerneaux de noix
- 1 pincée de sel

- Réserver le beurre à température ambiante.
- Préchauffer le four à 120°C (thermostat 4/5).
- Hacher finement les noix puis leur ajouter 100 g de miel.
- Mélanger le beurre en pom-made à 100 g de sucre de

canne. Lorsque le mélange est homogène, ajouter les œufs un à un, puis la farine, le sel et le mélange noix/miel.

- Beurrer un moule à cakes, verser la préparation et faire cuire au four pendant environ 30 à 45 minutes.

BISCUITS MIEL DU GÂTINAIS ET CANNELLE

Des petits gâteaux à emporter partout



INGRÉDIENTS

- 3 œufs + 1 jaune d'œuf
- 100 g de beurre (mou)
- 300 g de farine
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 6 cuillère à soupe de miel

- Préchauffer le four à 180° C.
- Mélanger le beurre mou, les œufs, la cannelle et le miel.
- Ajouter la farine en fontaine, puis la levure, en malaxant.
- Faire de petites boules, laisser reposer 20 minutes, puis dorer au jaune d'œuf à l'aide d'un pinceau.
- Mettre à cuire environ 20 minutes.



DOUCEUR CRÉMEUSE DE POMMES ET DE PIGNONS AU MIEL DU GÂTINAIS ET AUX ÉPICES

Tout est dit...

INGRÉDIENTS

- 4 pommes
- 3 grosses pincées de pignons de pin (+ pour la décoration)
- 1 cuillère à soupe de cassonade
- 1 grosse pincée de cannelle en poudre (+ pour la décoration)
- 1 clou de girofle
- 1 petite pincée de noix de muscade moulue
- 1 cuillère à soupe de miel



- Peler les pommes, en retirer le cœur, les épépiner puis les couper en morceaux.
- Les mettre dans une casserole ou une sauteuse avec le sucre, le clou de girofle.
- Cuire à feu doux en couvrant jusqu'à ce qu'elles soient molles (10-15mn).
- Retirer du feu, retirer le clou de girofle et tout mixer en purée fine.
- Recuire ensuite dans la même sauteuse ou casserole à feu doux avec le miel, la cannelle et la noix de muscade.
- Hacher les pignons (en réservant quelques uns pour la décoration) et les ajouter dans la compote épicée.
- Mélanger et laisser cuire encore 5-10mn.
- Remplir les verrines, ajouter quelques pignons entiers (réservés pour la décoration), préalablement dorés à sec à la poêle.
- Saupoudrer d'un peu de cannelle.
- Se déguste tiède ou bien frais après quelques heures au réfrigérateur.

CRÈMES BRÛLÉES AU MIEL ET SAFRAN DU GÂTINAIS

La crème brûlée revisitée avec le safran



INGRÉDIENTS

- 4 jaunes d'œufs
- 200 ml de crème liquide entière
- 300 ml de lait entier
- 2 c. à soupe de miel
- 30 g de sucre (+ 4 c à s)
- 6 filaments de safran

Prévoir 1h15 de cuisson et 2h de refroidissement.

- Dans une casserole, verser le lait, la crème et le miel.
- Porter à ébullition douce et arrêter le feu.
- Ajouter le safran et laisser infuser 20 minutes.
- Battre les jaunes avec le sucre.
- Verser le lait tiède en mélangeant, puis filtrer avec une passoire fine et écumer.
- Verser dans les ramequins et cuire au four (préchauffé à 100 °, th 3-4) au bain marie pendant 1h15.
- A la sortie du four, laisser refroidir les crèmes puis les réfrigérer au moins 2h.
- Avant de servir, saupoudrer les crèmes avec les 4 cuillères à soupe de sucre et caraméliser avec un chalumeau ou un grill.



LE CUPIDON

Bonbon au miel et chocolat pour petits et grands

INGRÉDIENTS

- 125 g de miel
- 100 g de sucre
- 125 g de chocolat noir
- 100 g de beurre

- À feu très doux ou au bain-marie, faire fondre le chocolat, le beurre et le miel.
- Ajouter le sucre en mélangeant le tout.
- Étaler la pâte obtenue sur un papier aluminium beurré. Quand la pâte a refroidi, la mettre au réfrigérateur pendant 2 heures.
- Découper en petites portions à servir ou à conserver au frais dans du film transparent.



Le Parc naturel régional du Gâtinais français valorise les producteurs qui nous offrent une gastronomie locale savoureuse !

Les circuits courts sont plus que jamais au cœur de nos préoccupations, à l'heure où nous devons limiter les émissions de gaz à effets de serre pour enrayer le réchauffement climatique.

Une des solutions : consommer local, acheter des produits de saison qui n'ont pas fait des milliers de kilomètres, être ce que l'on appelle un.e « locavore ».

Pour vous aider, le Parc vous présente les produits locaux gâtinais : cresson, safran, menthe poivrée, miel, poule Gâtinaise, fruits et légumes.

Vous trouverez les coordonnées des producteurs, un tableau de saisonnalité des fruits et légumes, et bien sûr 22 recettes, faciles à réaliser, même si vous êtes un.e cuisinier.e en herbe !

Les enfants aussi, accompagnés par leurs parents, peuvent se mettre aux fourneaux avec ces recettes !

Jean-Jacques Boussaingault

Président du Parc naturel régional
du Gâtinais français

Retrouvez ces recettes et bien d'autres sur www.parc-gatinais-francais.fr

À VOIR/À FAIRE

Le sentier d'interprétation agricole du Parc

10,3 km, 3 h. Départ/arrivée à l'Office de Tourisme de Milly-la-Forêt.
Jalonné de 8 panneaux et pupitres d'interprétation traitant de thèmes divers liés à l'agriculture et aux paysages du Gâtinais français.
Plaquette disponible à l'Office et sur www.parc-gatinais-francais.fr



PARC NATUREL RÉGIONAL DU GÂTINAIS FRANÇAIS

Maison du Parc

20 boulevard du Maréchal Lyautey

91490 Milly-la-Forêt

Tél. : 01 64 98 73 93

Fax : 01 64 98 71 90

info@parc-gatinais-francais.fr

www.parc-gatinais-francais.fr

Ce livret est financé par
la Région Île-de-France



Avec la participation de



Crédits photos : Marie-Lys Hagenmüller, Maxime Chaumet (poules)

Mise en page : Fabienne Cotté/PNRGF

Imprimé sur papier 100 % recyclé avec des encres végétales par Imprimith (Pringy)