6

Recettes
Huiles végétales

des idées originales pour
des produits de qualité
made in Gers

Racine × L'Atelier des Huiles

L'ATELIER DES HUILES

PAYSANS GASCONS

Les huiles de l'Atelier sont issues de la production biologique de Jeremy, sur les terres familiales situées sur les communes de Saint-Lary et de Jegun, au coeur des vallons du Gers. Les graines transformées sont ensuite conditionnées et commercialisées par Elodie.

Elodie Rousselin a longtemps travaillé aux côtés d'artistes, sur de folles aventures aux quatre coins de l'hexagone. Parce qu'elle souhaite mettre les mains à la terre, elle décide de passer de la culture à l'agriculture. Elle initie le développement d'une filière courte de production, du producteur au consommateur. L'idée est simple : transformer ce qui est produit à la ferme en huiles végétales alimentaires et les rendre accessibles.

Jeremy Cahuzac est agriculteur gersois, de père en fils. Il convertit ses terres à l'agriculture biologique en 2016, sur lesquelles il défend une philosophie et une pratique paysanne respectueuse de l'environnement et des cycles naturels des sols. Ayant arrêté le labour et favorisant une grande rotation des cultures, il met en œuvre une agriculture du bon sens, à l'écoute de la nature.

Parce qu'on peut faire bien d'autres choses qu'une simple vinaigrette avec ces huiles, voici quelques idées recettes, salées et sucrées, pour vous initier au plaisir de cuisiner, chez vous, comme un-e chef-fe, des huiles de qualité, bio et locales !

RACINE

RESTAURANT

Il est belge, elle est canadienne. Après un parcours quelque peu atypique, ils ont posés leurs casseroles chez Racine, à Lectoure, dans le Gers.

Malgré une famille de restaurateurs, Lionel a d'abord fait un apprentissage en menuiserie avant de devenir couvreur-ardoisier. C'est à 26 ans qu'il replonge dans la destinée familiale et se forme chez plusieurs étoilés de Bruxelles. Chez l'un d'eux, Bouchéry, il rencontre Laurence, formée à l'école hôtelière mais aussi à l'école du design de Montréal.

Proches de la nature, Lionel Creteur et Laurence Couillard aiment les produits et ceux qui les produisent. C'est cette communication du goût, d'histoires et de traditions qui les alimentent. Ils dialoguent, jouent et domptent les saveurs pour proposer une cuisine créative, juste, ancrée dans le terroir mais résolument contemporaine.

Racine, cuisine de terroir contemporaine.

HUILE DE

TOURNESOL

LA RECETTE

TEMPURA DE CHOU KALE À L'HUILE DE TOURNESOL

Ingrédients

Pour 4 personnes

1 jaune d'œuf
30gr de fécule de maïs
100gr de farine
150ml d'eau pétillante bien fraîche
4 belles grandes feuilles de chou kale
1L d'huile de tournesol

Préparation

Enlever la côte des feuilles de chou kale. Blanchir les feuilles à l'eau bouillante salée pendant 3 min. Refroidir dans de l'eau glacée. Égoutter et réserver.

Faire chauffer l'huile de tournesol dans une casserole jusqu'à obtenir 180° C.

Dans un bol, fouetter le jaune d'œuf. Y ajouter l'eau pétillante. Ajouter la farine et la fécule.

Tremper des morceaux de feuille de chou kale dans l'appareil à tempura et plonger dans le bain d'huile avec précaution.
Égoutter et puis saler.
Servir.

HUILE DE

COLZA

LA RECETTE

CREVETTES BOUQUET, MAYONNAISE À L'HUILE DE COLZA & AU JUS DE CHOUCROUTE

Ingrédients

Pour 4 personnes

24 crevettes bouquet
1 jaune d'œuf
200ml d'huile de colza
2 cuillères à café de jus de choucroute (ou autre légume fermenté)
Sel
Poivre

Préparation

Sortir à l'avance les ingrédients pour la mayonnaise afin qu'ils soient tous à la même température.

Mélanger le jaune d'œuf, le jus de choucroute, le sel et le poivre.

Monter au fouet en incorporant progressivement l'huile de colza. Servir avec les crevettes.

HUILE DE

CAMELINE

LA RECETTE

CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES, BUTTERNUT, AGRUMES & HUILE DE CAMELINE

Ingrédients

Pour 4 personnes

12 noix de St-Jacques
fleur de sel
50gr de courge butternut
2 oranges
1 citron
100ml d'huile de cameline
sel
piment d'Espelette

Préparation

Peler à vif les oranges et le citron afin d'y prélever les suprêmes. Presser le reste des agrumes dans les mains afin de retirer le jus. Découper les suprêmes en petits morceaux. Réserver dans un bol avec le jus.

Découper en brunoise (très petits cubes, 2mm par 2mm) la courge butternut crue.L'incorporer aux suprêmes.

Y ajouter l'huile de cameline, du sel au goût et le piment d'Espelette. Découper en très fines tranches les noix de St-Jacques.
Dresser harmonieusement sur une assiette. Ajouter un peu de fleur de sel sur les noix.

Y verser la vinaigrette.
Servir.

HUILE DE

LIN

LA RECETTE

HOUMOUS À L'HUILE DE LIN

Ingrédients

Pour 4 personnes

150gr de pois chiche secs
1 gousse d'ail
sel
1 demi-citron
jus d'un demi citron
50ml d'huile de lin
25gr de graines de lin

Préparation

Faire tremper séparément les pois chiches et les graines de lin une nuit dans de l'eau.
Cuire les pois chiche dans de l'eau froide avec l'ail et le demi-citron pendant 45 minutes. Égoutter et conserver le jus de cuisson.

Mélanger au robot culinaire les pois chiche, l'ail, le jus de citron et les graines de lin égouttées jusqu'à l'obtention d'une texture lisse.
Ajouter peu à peu l'huile de lin afin de monter le houmous.
Servir.

HUILE DE

CHANVRE

RECETTE

ABRICOTS RÔTIS ET GANACHE AU CHOCOLAT NOIR À L'HUILE DE CHANVRE

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pour la ganache:
150gr de chocolat noir 50% (en pistoles)
250ml de crème fraîche
60ml d'huile de chanvre
1 pincée de sel

Pour les abricots:
8 abricots
20gr de sucre
2 cuillères à café d'huile de chanvre

Préparation

Faire chauffer la crème dans une casserole avec la pincée de sel jusqu'à ébullition. Dans un bol, verser la crème chaude sur les pastilles de chocolat. Bien mélanger en ajoutant l'huile de chanvre. Laisser refroidir au réfrigérateur.

Couper les abricots en deux et enlever leurs noyaux. Dans une poêle bien chaude, faire chauffer le sucre jusqu'à obtenir un caramel coloré. Ajouter l'huile de chanvre. Rôtir les fruits sur leurs faces intérieures.

Servir tiède accompagné d'une quenelle de ganache.

HUILE DE

CARTHAME

LA RECETTE

CARPACCIO DE POIRES À L'HUILE DE CARTHAME

Ingrédients

Pour 4 personnes

4 poires bien mûres
2 cuillères de sucre (facultatif, selon la maturité des fruits)
Un trait de jus de citron
Un filet d'huile de carthame

Préparation

Couper les poires en belles tranches fines. Badigeonner d'huile de carthame et d'un trait de jus de citron. Saupoudrer de sucre (selon la maturité des poires).
Servir.

Illustrations :
Alexis Catry - BazarToutspray | Bérangère Magaud
Mise en page : Lucas Biocalti dit « BioBio »
Imprimé sur papier recyclé en décembre 2020