

Consommez Avesnois !

Cette année,
encore plus que
d'habitude, sou-
tenez les produc-
teurs et artisans de
l'Avesnois !

Pour concocter vos repas de fêtes, pensez à acheter vos produits chez les producteurs de l'Avesnois. Notre territoire compte 140 producteurs et artisans qui transforment et commercialisent leurs productions localement. Il y en a forcément un près de chez vous !

Retrouvez aussi les produits du territoire dans le réseau des **12 Boutiques de l'Avesnois, sur les Marchés de l'Avesnois bio et/ou de producteurs, ou dans les AMAP**... tous référencés sur le document «Mangeons local», disponible sur notre site internet : www.parc-naturel-avesnois.fr

Produits nobles par excellence, les produits locaux rehausseront vos tables de fêtes et éveilleront vos papilles : escargots, foie gras, volailles, bières, fromages, fruits et légumes...



Consommer local, bio, c'est être acteur de son alimentation en recréant du lien avec les producteurs, c'est encourager une économie locale créatrice d'emploi, c'est réduire l'impact environnemental et favoriser les produits frais et de saison.

Retrouvez sur notre site www.parc-naturel-avesnois.fr des fiches recettes concoctées à partir de produits locaux.

Vous souhaitez en savoir plus, retrouvez toutes les informations et adresses utiles sur notre site internet : www.tourisme-avesnois.com ou sur le site internet www.ouacheterlocal.fr. Avec cet outil que vous soyez chez vous, sur votre lieu de travail ou en week-end, en quelques clics vous retrou-

vez les points de vente situés à proximité ou sur votre parcours.



Parfait de volaille et tuile au parmesan

Recette proposée par *Christophe Bzerovska, Chef du Restaurant «Le Pavé» à Sars Poteries*

Ingrédients pour 6 personnes :

6 escalopes de volaille de 120 g chacune, huile, ½ litre de lait, 175 g de beurre, 140 g de farine, muscade, 350 g de Maroilles, 3 gros poireaux, 100 g de parmesan, 100 g de mimolette demi-vieille, sel, poivre.

Facultatif : vinaigre balsamique, coulis d'herbes avec persil, basilic, huile d'olive.

Préparation : 15 min - cuisson : 30 min - coût : ** - difficulté : * - ustensile : feuille de cuisson en silicone

Réalisation :

Préparez une béchamel avec 40 g de beurre, 40 g de farine et ½ litre de lait. Salez, poivrez, ajoutez de la muscade puis faites fondre le Maroilles coupés en dés dans la sauce.

Faites cuire les escalopes de volaille dans un peu de beurre et d'huile. Quand les escalopes sont cuites, salez et poivrez et coupez en petits dés.

Lavez et ciselez les poireaux et faites-les suer quelques instants dans du beurre. Mélangez volaille et poireaux à la béchamel. Réservez au chaud. Préchauffez le four à 180°C et faites un crumble en travaillant du bout des doigts 100 g de beurre, 100 g de farine et 100 g de mimolette râpée, étalez sur une feuille de cuisson en silicone et faites cuire au four 10 minutes environ.

Baissez la température du four à 160°C.

Sur la feuille de cuisson en silicone, déposez le parmesan et passez-le au four 5 ou 6 minutes. Cassez-le pour former les tuiles. Servez le parfait de volaille en entrée, dans des pots à confiture, couvrez-les de crumble et décorez de tuiles au parmesan.

Vous pouvez accompagner cette entrée d'un coulis d'herbes et d'une réduction de vinaigre balsamique.

Bon appétit !



Aujourd'hui, le réseau des Restaurateurs de l'Avesnois® compte 8 chefs engagés. Certains d'entre eux proposent de la vente à emporter, n'hésitez pas à passer commande !

Le Lautrec à Landrecies ; Au Baron à Gussignies ; Le Pavé de Sars à Sars-Poteries ; Le Temps des Mets à Maroilles ; Le Mormal à Jolimetz ; L'Estaminet L'Eau qui Gnôle à Locquignol ; L'auberge du Moulin des Près à Maroilles, La Brasserie de Monceau à Monceau-Saint-Waast.

Le Parc naturel régional de l'Avesnois – 4, cour de l'abbaye 59550 Maroilles.
Tel : 03 27 77 51 60 - contact@parc-naturel-avesnois.fr. Vous souhaitez en savoir plus sur les actions et missions du Parc : www.parc-naturel-avesnois.fr ou Facebook : Parc naturel Régional de l'Avesnois.