

Le Livret de Recettes



L'équipe du GrenFest vous souhaite un bon appétit!



Le Livret de Recettes



Parce que la cuisine est un Art qui se partage...

Muffin au chocolat

La Popotte du Gren est une initiative de l'association « Les Z'Amizels » visant à proposer une restauration issue de produits locaux, provenant de l'agriculture biologique, lors du GrEn Festival et d'autres manifestations.

Cette cuisine a pour ambition de régaler vos papilles, de mettre en lumière des producteurs soucieux du bien-être de notre chère Terre mais aussi de partager un savoir-faire essentiel !

Découvrez au fil de ce livret les recettes de la neuvième édition du GrEn Fest !

Pour 8 muffins :

- 200g de chocolat noir
- 100g de beurre
- 4 œufs
- 100g de sucre
- 50g de farine T55
- 7g de poudre à lever

Préchauffez le four à 210°C. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie.

Mélangez les œufs et le sucre dans un saladier. Ajoutez la farine et le sucre. Mélangez.

Ajoutez le chocolat/beurre fondu. Mélangez.

Versez la préparation dans les moules à muffin.

Faites cuire pendant 10 minutes.



Galette de pois chiches

Pour 15 petites galettes :

- 250g de pois chiches cuits
- 1 œuf
- 3 oignons
- 2 cuillères à soupe de purée de sésame
- De la chapelure
- 1 botte d'herbes fraîches (coriandre, ciboulette, persil et/ou menthe)
- 2 cuillères à soupe de curry
- 2 cuillères à soupe de cumin moulu
- De la farine
- De l'huile type friture (tournesol, pépins de raisins...)

Emincez les oignons et faites les dorer à la poêle. Ajoutez le curry, mélangez et laissez refroidir. Pendant ce temps, mixez grossièrement les pois chiches.

Ajoutez l'œuf, les herbes fraîches ciselées, la purée de sésame, les oignons au curry, le cumin et une poignée de chapelure.

Mélangez.

Formez de petites boules avec les mains et aplatissez-les pour former des galettes. Roulez-les ensuite dans un mélange farine/chapelure.

Faites chauffer une bonne quantité d'huile dans une poêle, faites frire les galettes quelques minutes de chaque côté puis disposez-les sur du papier sulfurisé.



Crème de citron

Pour un pot à confiture :

- 1 citron
- 70g de sucre
- 2 œufs
- 40g de beurre

Mélangez dans un cul de poule le sucre et les œufs. Ajoutez les zestes et le jus de citron. Mélangez.

Faites chauffer cette préparation au bain-marie en mélangeant.

Mélangez jusqu'à ce que la préparation s'épaississe et ajoutez le beurre petit à petit.

Mélangez jusqu'à épaississement.

Mettez en pot et laissez refroidir. Vous pouvez le conserver 2 semaines au frais.

Pour une crème bien épaisse ajoutez une demi-cuillère à café d'agar-agar lors de la cuisson.



Caramel beurre salé

Pour un pot à confiture :

- 250g de sucre
- 400g de crème liquide
- 125g de beurre demi-sel

Cuire le sucre en caramel.

Hors du feu, ajoutez la crème petit à petit en mélangeant.

Sur feu doux, ajoutez le beurre par petits morceaux.

Mettez en pot et laissez refroidir avant de couvrir.

Crème de chocolat blanc et noix de coco

Pour un pot à confiture :

- 150g de chocolat blanc
- 100g de noix de coco râpée
- 10cl de lait de coco
- 10cl de crème liquide
- 10g de sucre vanillé

Cassez le chocolat blanc dans un cul de poule. Faites chauffer la crème, le lait de coco et le sucre.

Dès ébullition, versez sur le chocolat. Mélangez délicatement à l'aide d'une spatule pour obtenir un mélange homogène et lisse. Ajoutez la noix de coco et mélangez.

Mettez en pot et laissez refroidir, vous pouvez le conserver au frais 3 semaines.

Sauce aux fines Herbes

Pour un bol :

- 250g de fromage blanc
- 2 bottes d'herbes fraîches (ciboulette, menthe, persil, coriandre...)
- Le jus d'un citron
- Une cuillère à soupe de miel
- Une cuillère à café de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Ciselez les herbes fraîches. Mettez-les dans un bol avec tous les autres ingrédients.

Mélangez puis mixez.

Mettre au frais pendant une heure.



Pâte à galettes

Pour 15 galettes :

- 200g de farine de blé T65
- 120g de farine de sarrasin
- Un œuf
- 100cl d'eau
- 60g de beurre demi-sel
- Sel et poivre

Mélangez les farines dans un saladier, ajoutez l'œuf au centre et mélangez un peu sans vous éloigner du centre.

Ajoutez l'eau petit à petit. Mélangez.

Faites fondre le beurre et intégrez-le à la préparation. Mélangez.

Salez et poivrez. Laissez reposer quelques heures.



Tartinez le pain d'épices de moutarde et faites-en des « sandwichs ».

Disposez ces sandwichs dans la marmite.

Couvrez et laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que tout le pain d'épices ait réduit. Mélangez.

Laissez mijoter à feu doux pendant une heure.

Laissez reposer toute la nuit, refaites mijoter au moins une heure le lendemain.

Confits d'oignons

Pour un pot à confiture :

- 6 gros oignons jaunes ou rouges
- 100g de sucre en poudre
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Epluchez et émincez finement les oignons. Faites les revenir à feu doux dans une casserole avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Saupoudrez de sucre et ajoutez le vinaigre. Mélangez et laissez cuire 10 minutes à feu vif.

Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant une heure en remuant de temps en temps.

Pour permettre de le conserver pendant un mois au réfrigérateur, versez le confit bouillant dans un pot.

La Carbonnade Flamande

Pour 5 personnes :

- 1kg de viande de bœuf (à bourguignon) en gros cubes
- 400g d'oignons
- 250g de lard coupé en lardons
- 3 cuillères à soupe de sucre Rapadura (ou cassonade brune)
- 75cl de bière ambrée (Jade ambrée)
- 8 tranches de pain d'épices
- Moutarde
- Beurre
- Un bouquet garni
- Sel et poivre

Epluchez et coupez grossièrement les oignons. Faites les revenir dans une grande marmite avec le beurre à feu vif.

Ajoutez le lard, couvrez et laissez cuire à feu moyen. Mélangez de temps en temps.

Retirez ce mélange en laissant le jus au fond de la marmite. Dans ce jus, faites dorer les cubes de bœuf de chaque côté. Retirez les ensuite en laissant le jus à nouveau.

Ajoutez à ce jus le sucre Rapadura et mélangez pour créer un sirop.

Ajoutez les cubes de bœuf et le mélange oignons/lard. Mélangez.

Ajoutez la bière et le bouquet garni. Couvrez et laissez mijoter à feu doux.

Pâte à crêpes

Pour 15 crêpes :

- 300g de farine de blé T55
- 3 œufs
- 75cl de lait
- 50g de beurre demi-sel
- 50g de sucre

Mélangez la farine et les œufs, ajoutez petit à petit le lait tout en mélangeant.

Faites fondre le beurre et ajoutez-le à la préparation.

Ajoutez le sucre et mélangez.



GREIN FEST #9

IZEL-LES-HAMEAUX - 62

PASS 3 JOURS
20€

* PRÉVENTE SUR GREINFEST.COM

f GREIN FESTIVAL

@FESTIVAL_GREIN

19 - 20 - 21 OCTOBRE

JEU 19 OCT
PROJECTION DÉBAT

LA POPOTTE DU GRÉN (20H)
"EN QUÊTES DE SENS" FILM DOCUMENTAIRE
SALLE DES FÊTES D'HERMAYVILLE - 2610 (21H)

SPECTACLE

VEN 20 OCT



LA POPOTTE DU GRÉN (20H)
Laura LAUNE (21H)
HUMOUR - 12€ (INTERDIT - 14ANS)
DEL (VARIÉTÉ FRANÇAISE - ROCK) 22H00
ENTRÉE LIBRE
SALLE DES FÊTES D'IZEL-LES-HAMEAUX

12H

GRATUIT

17H

SAM 21 OCT

MARCHÉ ARTISANAL

ANIMATIONS ENFANTS

JEUX ANCIENS JEUX SPORTIFS (TIK À L'ARC, SABBACANE, SLACKLINE...)
CATAPULTE À PEINTURE, PING PONG, MÖLKKY

LA POPOTTE DU GRÉN

CONCERTS

10€



RESTAURATION RESPONSABLE
PRODUITS LOCAUX
& BIO
FAITS MAISON



21H (CATCHY REGGAE)



22H20 (ROCK HIP-HOP SOUL)



00H (REGGAE)

IZEL-LES-HAMEAUX ENTRE ARRAS ET ST POL / TERNOISE



GREIN FEST #9

IZEL-LES-HAMEAUX - 62

f GREIN FESTIVAL

@FESTIVAL_GREIN

PRÉVENTE SUR
WWW.GREINFEST.COM

JEUDI 19 OCTOBRE
Salle des fêtes d'Hermayville 2610

20H00 : LA POPOTTE DU GRÉN

20H30 : PROJECTION DÉBAT :

« En Quête de Sens »

« En Quête de Sens » c'est d'abord l'histoire de deux amis qui se retrouvent après 10 ans et que tout oppose... Marc exporte de l'eau en bouteille à New York, Nathanaël travaille lui dans la gestion collective de l'eau. Les deux amis se retrouvent juste avant le début de la crise de 2008 qui sera comme un détonateur. Marc cloué au lit après s'être cassé le pied finit par visionner les documentaires laissés par son ami. Il prend alors conscience qu'en exportant de l'eau minérale, il fait lui aussi partie du problème... Pour comprendre d'où vient la logique prédatrice du système et chercher des pistes de solutions, ils vont aller rencontrer ceux qui construisent le monde de demain. Cette aventure va remettre en question tous les fondements de leurs croyances, ainsi que les nôtres.

VENDREDI 20 OCTOBRE
Salle des fêtes d'Izel les Hameaux

SPECTACLE

Laura Laune (Humour)

20H00 : LA POPOTTE DU GRÉN

21H00 : **Laura LAUNE**
12€ (INTERDIT - DE 14ANS)

22H30 : **DEL** (VARIÉTÉ FRANÇAISE - ROCK)
ENTRÉE LIBRE



Dans « Le diable est une gentille petite fille », Laura est seule sur scène, mais pas dans sa tête ! Un spectacle dans lequel elle n'hésite pas à user de son visage d'ange pour planter naïvement un humo ur noir et incisif. Laura Laune, c'est un conte de fée revu et corrigé par Léa la girafe, la bible pour les Nuis, Ponce Pi, Marie, Joseph, Sarko, Leonardo et les autres... Dans ce spectacle co-écrit avec Jérémie Ferrari, Laura Laune apportera ses notes d'humour au Gren Festival !

ENTRÉE LIBRE

SAMEDI 21 OCTOBRE
Izel les Hameaux (sous Chapiteaux)

12H - 17H

Tout au long du samedi après midi, les Z'Amizels proposent des **ACTIVITÉS GRATUITES** pour petits et grands. Un **MARCHÉ ARTISANAL**, un stand maquillage, des activités encadrées par des éducateurs sportifs et des bénévoles. La fin d'après midi sera en musique avec le crew **HUMBLE RISING** aux platines.

CONCERTS

10€ - Salle des Fêtes d'Izel-les-Hameaux



21H00 (CATCHY REGGAE)



22H20 (ROCK HIP-HOP SOUL)



00H00 (REGGAE)



LA POPOTTE DU GRÉN est une initiative portée par l'association Les Z'Amizels. Il s'agit d'une **RESTAURATION RESPONSABLE** proposée lors d'événements festifs.

En privilégiant les **PRODUITS LOCAUX ET BIO**, le Gren Festival s'engage à utiliser les **CERCUES COURTS!**

Tout au long du Festival, vous pourrez déguster nos préparations salées, sucrées, chaudes et froides. A vos papilles !!!

