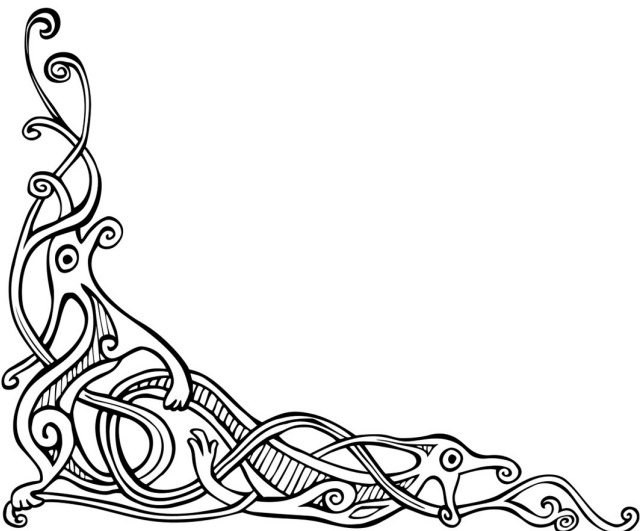
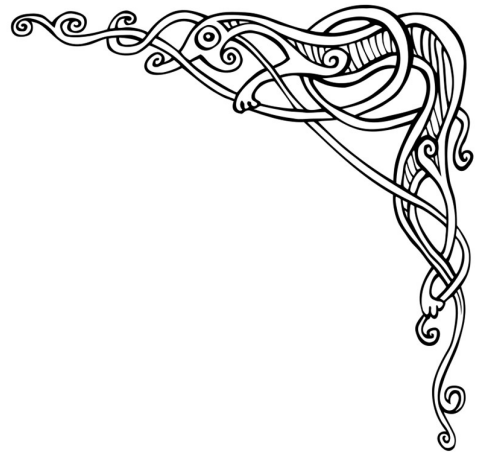


AINSI NAISSENT LES HÉROS  
RECETTES DE CUISINE  
D'INSPIRATION VIKING





## KNACKEBROT (PAINS CROUSTILLANTS)

### Ingrédients (pour env. 2 grandes plaques pour le four):

220g Farine complète (nous utilisons du sarrasin car sans gluten)

220g Flocons d'avoine

150g Graines de tournesol

75g Graines de sésame

75g Graines de lin ou de chanvre

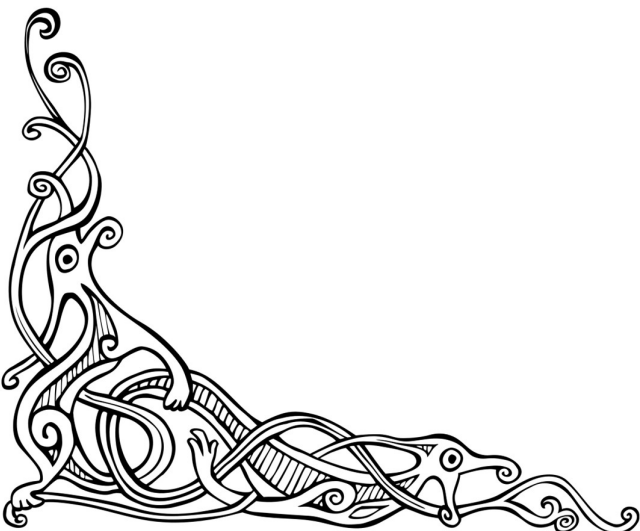
40g Graines de courge

1 cc Sel

700ml Eau

1 cs Huile

- Mélanger tous les ingrédients, ce qui donne une pâte assez liquide, c'est normal.
- Etaler aussi finement que possible (mais en évitant les trous) sur des plaques pour le four recouvertes d'un papier cuisson.
- Mettre au four à 130°C pendant 10-15 minutes.
- Retirer du four et pré-découper les knackebrot selon la taille désirée.
- Remettre au four pour au moins 1h jusqu'à ce que la pâte ait bien séché.
- Mettre en boîtes en fer blanc, se conserve facilement plusieurs mois à condition d'être bien protégés de l'humidité.





## RÔTI CROUSTILLANT DE PORC AUX BAIES DE GENIÈVRE ET AU MIEL

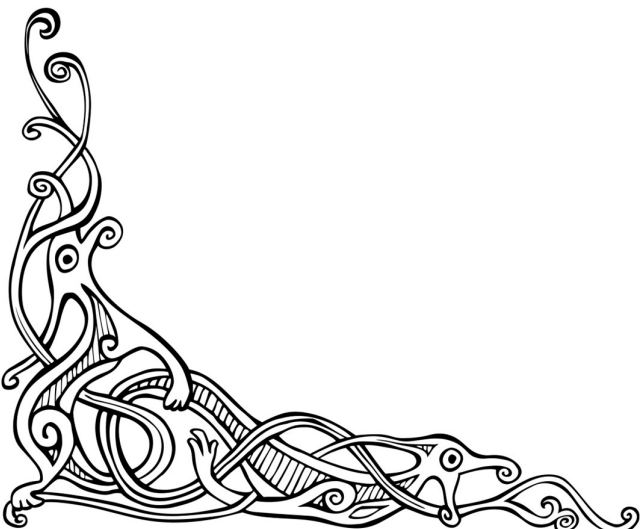
### Ingrédients (pour 6 personnes):

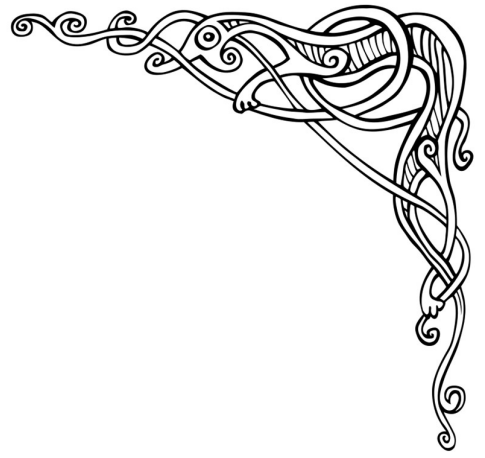
1.5kg	Poitrine de porc avec couenne
2 cc	Gros sel
5 dl	Eau
1 cc	Baies de genièvre
2 cs	Miel liquide (ok, on en mettait plus !)
6	Petits oignons

- Déposer la viande, à plat couenne vers le bas, dans un récipient. Ajouter la moitié du sel avec l'eau et laisser reposer env. 1h afin que la couenne se ramollisse un peu. Retirer la viande et l'éponger, jeter l'eau. A l'aide d'un couteau bien tranchant, entailler la couenne en croisillons sans entamer la viande.
- Préchauffer le four à 220° C. Déposer la viande, couenne vers le bas, sur une plaque. Glisser au four et faire cuire 20 minutes.
- Hacher les baies de genièvre. Les mélanger avec le miel et le restant de sel.
- Retirer la viande du four et la retourner. Réduire la température du four à 180°C. Badigeonner la viande de tous les côtés avec la moitié de la marinade au miel. Ajouter les poignons non pelés, remettre au four et poursuivre la cuisson environ 50 minutes jusqu'à ce que le rôti affiche une température à cœur de 70°C.
- Au cours de la cuisson, badigeonner une nouvelle fois la viande avec le restant de marinade.
- Laisser reposer brièvement le rôti avant de le trancher. Le servir avec les oignons.

### Conseils pour adapter la recette à de la cuisine de GN :

Ce rôti de porc se prépare très facilement à l'avance pour être réchauffé au GN. Les étapes des cuisson peuvent être suivies à 100%, nous conseillons ensuite de mettre la poitrine sous vide à chaud avec son jus qui servira de marinade, les oignons sont optionnels.  
Sur place, la poitrine peut ensuite être mise à réchauffer et à griller sur un grill.





## CIVET DE SANGLIER SAUCE AUX AIRELLES

### Ingrédients (pour 6 personnes):

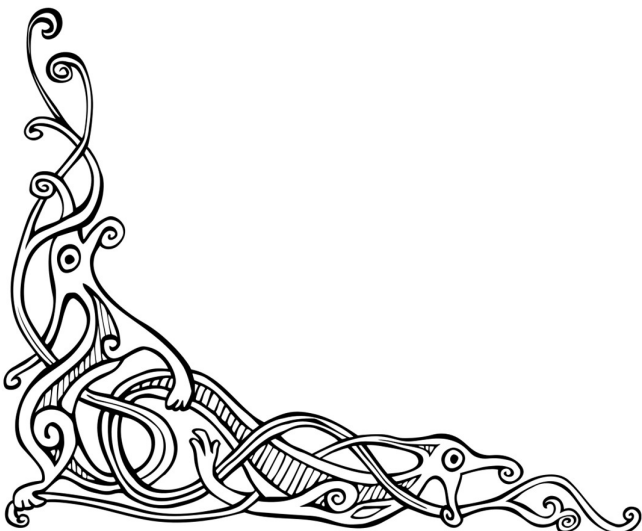
1.5 kg	Epaula de sanglier
1 litre	Vin rouge
20 cl	Vinaigre de vin rouge
2	Carottes
2	Oignons
2	Echalotes
1	Gousse d'ail
1	Branche de sauge
1	Branche de Thym frais
6	Pincées de sel
3 g	Grains de poivre noir
100 g	Airelles fraîches (ou des canneberges)
20 g	Farine
	Huile

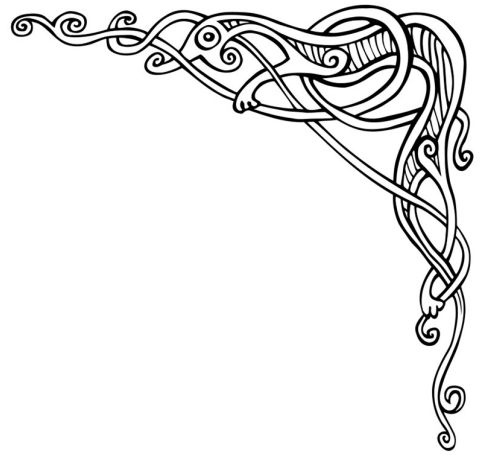
- Découper le sanglier en morceaux.
- Laver et éplucher les légumes, les couper grossièrement. Ecraser la gousse d'ail.
- Combiner tous les ingrédients, ajouter la sauge, le thym, le sel et le poivre, recouvrir de vin et vinaigre et laisser mariner au frais 24 heures.
- Le lendemain, retirer les morceaux de viande et légume de la marinade, faire revenir le tout par portions dans l'huile. Puis saupoudrer de farine et ajouter les airelles.
- Recouvrir le tout avec la marinade et porter à ébullition. Couvrir et cuire le civet à feu doux, au four ou sur la plaque, pendant environ 2h.

### Conseils pour adapter la recette à de la cuisine de GN :

On peut faire une partie de la préparation à l'avance. Au minimum la préparation des légumes. Mariner le tout à l'avance n'est pas indispensable, on peut tout à fait décider de simplement faire revenir les légumes et la viande sur place, puis d'ajouter les airelles et liquides et de laisser cuire à feu doux le temps indiqué. Attention aux airelles, les fraîches supportent une longue cuisson, mais si vous n'en trouvez que congelées, elles doivent être rajoutées à la fin sans quoi elle se désagrègent.

On peut aussi avoir préparé la totalité à l'avance avec une mise sous vide (ou des bacs à congeler) et simplement réchauffer à feu doux sur place.





## RAGOUT DE POULET À LA BIÈRE

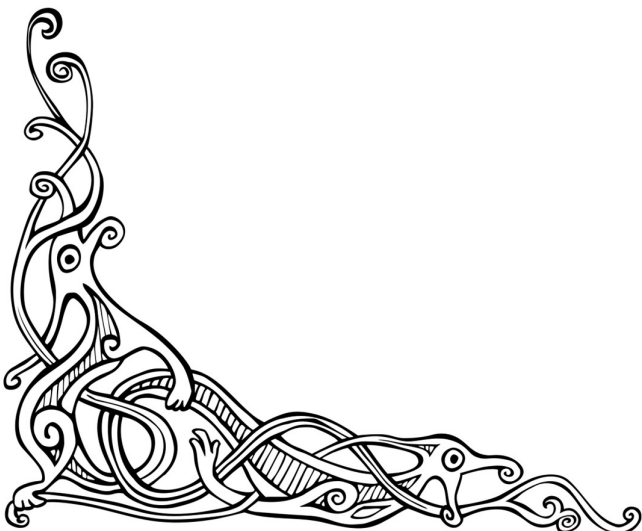
### Ingrédients (pour 4 personnes) :

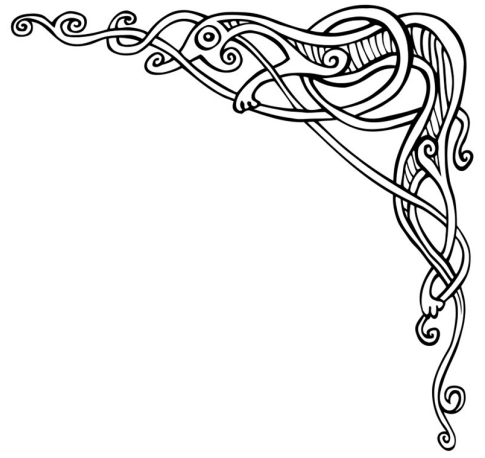
- 1,2 kg Poulet (entier ou en morceaux)
- 3-4 Carottes
- 3 Oignons
- 1 Navet
- 1 cc Sel
- 1 cs Beurre (ou autre graisse)
- 1 Branche de thym
- 6-8 Grains de poivre rouge ou mélange de poivres
- 1 litre Bouillon de poule
- 3.5 dl Bière brune

- Couper le poulet entier en morceaux si nécessaire.
- Peler et couper les légumes en gros tronçons
- Faire revenir le poulet dans le beurre ou l'autre graisse, 5 minutes de chaque côté.
- Assaisonner et mettre dans un récipient avec les légumes, le thym, les grains de poivre, le bouillon et la bière.
- Laisser mijoter environ 1 heure.

### Conseils pour adapter la recette à de la cuisine de GN :

Les légumes peuvent être facilement préparés à l'avance, mais on peut aussi préparer la totalité avec une mise sous vide (ou en bacs à congeler) et réchauffer à feu doux sur place.





## LARD AUX POMMES

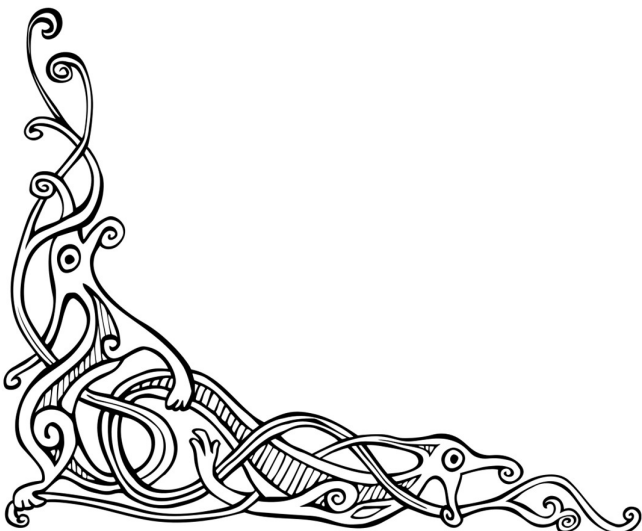
### Ingrédients (pour 4 personnes) :

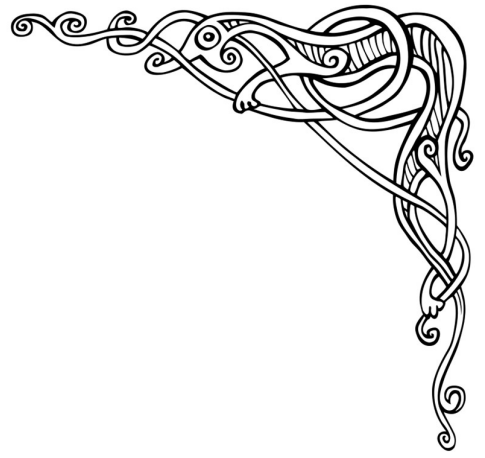
400gr Tranches de lard (bacon)  
2 Oignons  
2-3 Pommes (fermes à la cuisson)  
1cc Beurre  
1 CS Graisse de porc ou beurre  
2-3 Clous de girofle entiers  
Poivre blanc ou noir

- Peler et émincer les oignons.
- Enlever le trognon des pommes et les couper en tranches.
- Faire revenir le porc à feu moyen jusqu'à ce qu'il soit croustillant.
- Faire revenir les tranches d'oignon et de pommes dans la graisse ou le beurre à feu doux jusqu'à ce qu'elles brunissent et se ramollissent.
- Disposer pommes, oignons et pommes en alternance dans la poêle à frire et faire chauffer ensemble.
- Ajouter le poivre et les clous de girofle.
- Servir avec du pain frais.

### Conseils pour adapter la recette à de la cuisine de GN :

Remplacer le bacon par des dés de lard rend la cuisson du lard plus facile. Les pommes et oignons peuvent être découpés et cuits à l'avance et mis sous vide. Attention toutefois de ne pas trop les cuire. On mélangera le tout dans la poêle pour réchauffer avant de servir.





## PILAF DE MILLET AUX ÉPINARDS

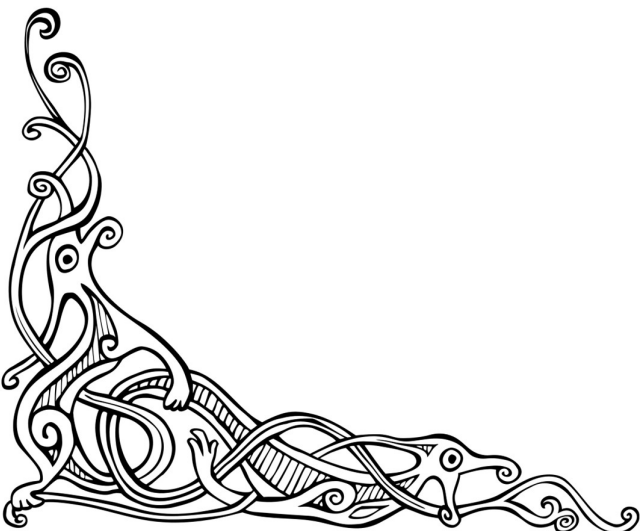
### Ingrédients (pour 4 personnes) :

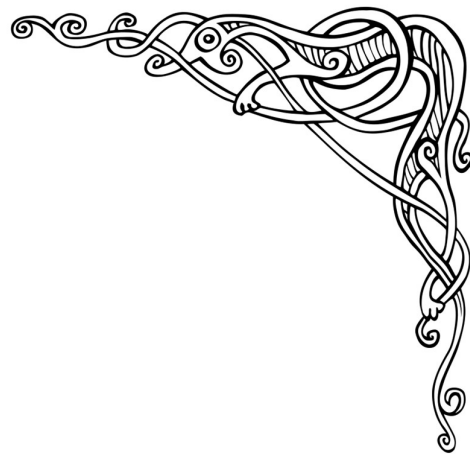
300gr Millet à cuire  
4 Echalotes  
100gr Pousses d'épinards fraîches  
4dl Bouillon de légumes  
Huile d'olive  
Pistaches

- Peler et émincer finement les échalotes. Les faire dorer à feu doux dans l'huile.
- Cuire le millet séparément dans le bouillon de légumes à feu doux (durée indiquée sur l'emballage). Vérifier et ajouter du bouillon si tout le liquide est absorbé avant la fin de la cuisson.
- Incorporer les échalotes, saler, poivrer.
- Toaster les pistaches. Ajouter.
- Incorporer les pousses d'épinards au dernier moment, mélanger.
- Servir immédiatement avec du cottage cheese en accompagnement.

### Conseils pour adapter la recette à de la cuisine de GN :

Les pistaches ne sont pas indispensables. Les pousses d'épinards fraîches peuvent être remplacées par des épinards en branches congelés cuits séparément avant d'être incorporés.





## ACCOMPAGNEMENTS SUGGÉRÉS

### Légumes :

- Carottes
- Poireaux
- Panais
- Navets
- Epinards
- Chou

### Céréales :

- Sarrasin
- Blé
- Orge
- Avoine
- Millet

### Autres :

- Skyr
- Cottage cheese
- Œufs durs

