



Joyeuses Fêtes

Le thème du mois de Décembre 2022

Menu de Noël

* Velouté de céleri



Ingrédients pour 4 personnes:

800g de céleri rave – 200g de pommes de terre – 2 oignons – 200ml de lait – 100g de truite fumée

Préparation:

Laver, éplucher et couper en morceaux les pommes de terre et le céleri. Eplucher et émincer les oignons.

Disposer le tout dans une casserole, couvrir d'eau à hauteur, porter à ébullition et cuire pendant 15 min.

Pendant ce temps, couper la truite fumée en lanières.

Egoutter en gardant l'eau de cuisson. Mixer en ajoutant le lait et 150ml d'eau de cuisson pour obtenir une consistance assez épaisse.

Servir le velouté avec les lanières de truite fumée.

* Paupiettes de dinde aux marrons et légumes rôtis

Paupiettes de dinde aux marrons

Ingrédients pour 4 personnes:

4 fines escalopes de dinde – 4 tranches de filet de bacon – 1 petit suisse à 3,8% de MG – 150g de marrons cuits (sous vide, surgelés ou en conserve) – 25cl de vin blanc sec – 2 échalotes – 2 gousses d'ail – fond de veau – 15cl de crème allégée – huile – persil – sel et poivre



Préparation:

Préparation de la farce : Presser l'ail, ciseler l'échalote, hacher finement le persil, les marrons cuits et les tranches de filet de bacon. Mélanger le tout avec le petit suisse, le sel, le poivre et 1 c. à soupe de vin blanc.

Préparation des paupiettes : Déposer la farce au centre de chaque escalope (si besoin, les aplatir avant à l'aide d'un rouleau à pâtisserie), les rouler puis les ficeler. Réserver au frais.

Faire chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une cocotte, y faire dorer les paupiettes sur toutes les faces, mouiller avec le vin blanc, ajouter 1 c. de fond de veau et laisser mijoter 15 minutes. Allonger la sauce avec la crème, mélanger et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Légumes rôtis

Ingrédients pour 4 personnes:

2 panais – 2 carottes – 2 betteraves rouges cuites – 1 à 2 patates douces – 2 oignons – 1 bouquet aromatique (romarin, thym...), huile d'olive

Préparation:

Préchauffer le four à 200°C.

Rincer et éplucher les légumes. Les couper en grosses frites. Eplucher et couper les oignons en 4. Placer dans un plat allant au four, les parsemer de sel, de romarin et de 2 c. à soupe d'huile.

Mélanger et faire cuire environ 30 mn, en les tournant de temps en temps pour que les légumes dorent régulièrement. Ajouter les betteraves et le thym. Prolonger la cuisson 15 mn.

** Nems de poires aux épices*

Ingrédients pour 4 personnes:

3 poires – 4 feuilles de brick – 1 c. à soupe d'huile de noix – ½ c. à café d'épices à pain d'épices – miel liquide – 3 noix – 200g de faisselle – 1 sachet de sucre vanillé

Préparation:

Eplucher les poires et les tailler en petits dés. Dans un plat, mélanger les dés de poires avec les épices et 1 c. à café de miel. Concasser les noix et les mélanger aux poires.

Préchauffer le four à 180°C.

Répartir la préparation dans chaque feuille de brick, enrouler la feuille jusqu'à moitié puis rabattre les côtés et finir d'enrouler à la façon d'un nem.

Mélanger 1 c. à soupe d'huile et 1 c. à café de miel et badigeonner les nems au pinceau. Les placer sur une plaque recouverte de papier cuisson, les faire dorer au four 10-15 min en surveillant la coloration.

Mélanger la faisselle avec le sucre et la servir avec les nems encore tièdes.



*Toute l'équipe du Réseau Santé
Sud Alsace vous souhaite de très
belles fêtes de fin d'année !*

