



Joyeuses Fêtes

Le thème du mois de Décembre 2021

Menu de Noël

Astuce déco: Le pliage de vos serviettes de table en forme de sapin



Nos idées de recettes

* Soupe de betteraves rouges



Ingrédients pour 4 personnes:

300g de betteraves rouges cuites – ½ c. à soupe d'huile – 1 échalote – 100 ml de porto – 500 ml de bouillon de légumes – 1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge – 1 petit bâton de cannelle – sel et poivre – pain de mie complet

Préparation:

Emincer les échalotes, couper les betteraves rouges en cube et préparer le bouillon de légumes. Faire chauffer l'huile à feu moyen, ajouter les échalotes puis faire saisir un court instant les betteraves rouges. Ajouter le bouillon de légumes, le Porto, le vinaigre de vin rouge et porter le tout à ébullition. Réduire le feu, ajouter le bâton de cannelle et couvrir pendant 10 mn.

Sortir le bâton de cannelle, mixer le tout puis rectifier l'assaisonnement. Servir la soupe dans des verrines.

Décor: vous pouvez griller du pain de mie, faire des étoiles avec un emporte-pièce et le piquer en brochettes.

* Filet mignon en croûte accompagné de légumes poêlés et d'étoiles dorées

Filet mignon en croûte

Ingrédients pour 4 personnes:

2 oignons – 1 c. à café de sucre en poudre – 1 c. à soupe de vinaigre balsamique – huile d'olive
1 pâte feuilletée – 1 filet mignon de porc – 40g de foie gras – 1 œuf – huile type Isio4 – sel et poivre



Préparation

Confit d'oignon: Eplucher les oignons et les émincer. Faire chauffer une poêle avec 2 cuillères d'huile d'olive puis y mettre les oignons. Les faire revenir en veillant à ce qu'ils n'accrochent pas (si c'est le cas, ajouter une cuillère d'eau). Lorsqu'ils sont translucides, déglacer avec le vinaigre balsamique, baisser le feu, ajouter 1 c. à café de sucre et laisser mijoter environ 15 minutes. Laisser refroidir sur une assiette.

Préparation du filet mignon: Saler et poivrer le filet puis le faire saisir dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile afin d'obtenir une belle coloration.

Couper le foie gras en lamelles.

Préchauffer le four à 200°.

Dérouler la pâte feuilletée sur la grande plaque du four recouverte de papier cuisson, y mettre le confit d'oignons, disposer le filet mignon puis les lamelles de foie gras. Refermer la pâte sur la viande et veiller à ce que la soudure soit en-dessous. Vous pouvez décorer le dessus de la pâte avec le dos du couteau. Badigeonner la pâte de jaune d'œuf pour la dorure puis enfourner pour 25 minutes.

Légumes poêlés

Ingrédients pour 4 personnes:

500g champignons frais – 1 gousse d'ail – persil frais – sel et poivre
400g de carottes fanes – 1 noisette de beurre – 1 petit morceau de gingembre frais – 1 orange pressée – 1 c. à soupe de cerfeuil hachée



Préparation:

Champignons persillés: Laver et émincer les champignons. Les faire revenir quelques minutes dans une poêle antiadhésive.

Préparer une persillade en hachant le persil et l'ail épluché. Rajouter la persillade dans la poêle, saler, poivrer et faire réchauffer quelques instants. Servir chaud.

Carottes fanes à l'orange et au gingembre:

Peler les carottes en gardant un peu de tige verte et les faire cuire à la vapeur 8 à 10 minutes. Pendant ce temps, mettre dans une sauteuse le beurre, le gingembre haché et le jus d'orange. Laisser chauffer le mélange 1 minute avant d'y ajouter les carottes. Bien remuer pour qu'elles soient enrobées de sauce. Parsemer de cerfeuil avant de servir.



Etoiles dorées

Ingrédients pour 4 personnes:

160g de polenta – 4 dl de lait ½ écrémé – 4 dl d'eau salée – 40g de parmesan râpé

Préparation:

Porter le lait et l'eau salée à ébullition, hors du feu verser la polenta en pluie. Remuer continuellement avec un fouet et laisser cuire 5 mn jusqu'à ce que le mélange se détache des bords de la casserole.

Verser sur une plaque recouverte de papier cuisson en nivelant la surface avec une spatule, laisser refroidir.

Découper des étoiles à l'aide d'un emporte-pièce et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Parsemer de parmesan puis faire dorer sous le grill quelques minutes.



* *Carpaccio d'ananas*



Ingrédients pour 4 personnes:

1 ananas frais bien mûr – 1 gousse de vanille – 2 citrons verts bio – rhum blanc – baies roses en grains – 1 branche de menthe fraîche – sorbet fruits de la passion ou mangue

Préparation:

Fendre votre gousse de vanille en 2 dans la longueur. La gratter avec le dos d'un couteau afin de récupérer l'ensemble des grains. Prélever le zeste des citrons verts, couper quelques fines tranches et presser le jus.

Couper la base et le sommet de votre ananas, le peler à vif avec un couteau bien aiguisé, retirer les yeux et le cœur. Couper de très fines

tranches à l'aide d'une mandoline.

Dans un saladier, mélanger délicatement vos fines tranches d'ananas avec le jus de vos citrons verts, une cuillère de rhum blanc et les grains de vanille. Laisser un peu mariner puis disposer harmonieusement votre carpaccio d'ananas dans des assiettes.

Agrémenter de zestes et de fines tranches de citron vert. Déposer au centre une boule de sorbet puis décorer l'ensemble de quelques petites feuilles de menthe fraîche et de baies roses.



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