

Recettes et menus...

Au fil des saisons...



Janvier - Février

Menu 1 :

Salade d'endives aux pommes

Moules épicées *

Frites légères *

Fromage blanc

Moules épicées

Ingrédients pour 4 personnes :

2 litres de moules – 1 oignon

1 branche de céleri – 1 brin de thym

1 feuille de laurier – 1 pincée de piment

1 pincée de curry – sel, poivre



- 1 Rincer et gratter les moules en les brassant sous l'eau froide. Eliminer toutes celles qui sont cassées ou qui restent ouvertes
- 2 Peler les émincer l'oignon. Laver le céleri puis couper en dés.
- 3 Verser les moules dans une grande cocotte placée sur feu vif. Ajouter l'oignon, le céleri, le thym et le laurier. Saler légèrement, poivrer et assaisonner de piment et de curry.
- 4 Faire cuire les moules à feu vif en les brassant constamment avec une spatule.
- 5 Après 10 à 15 min de cuisson, quand les moules sont bien ouvertes, les couvrir et laisser reposer 5 min. Déguster très chaud.

Frites légères au four

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de pomme de terre à chair fondante - 1 brin de thym - 2 pincées de paprika - 1 pincée de muscade - 2 c à s d'huile de pépins de raisin - sel, poivre

1 Préchauffer le four à 210 °C (th.7). Peler les pommes de terre, les laver, puis les couper en frites pas trop fines. Les essuyer dans du papier absorbant.

2. Mettre les frites dans un grand saladier. Ajouter l'huile de pépins de raisin, le paprika, le thym effeuillé, la muscade, du sel et du poivre.

Brasser les pommes de terre avec les mains délicatement pour les enrober parfaitement d'huile et d'aromates

3. Etaler les frites sur une plaque à pâtisserie antiadhésive en évitant qu'elles ne se chevauchent. Faire cuire à four chaud pendant 10 min, retourner les frites à l'aide d'une spatule et poursuivre la cuisson encore 10 min. déposer les frites dans un plat garni de papier absorbant et déguster bien chaud.



Menu 2 :

Soupe de potiron

Goulash volailler *

Penne (pâtes)

Mousse légère au coulis de mangue*

Goulash volailler

Ingrédients pour 4 personnes :

600 g de filet de dinde en cubes - 300g de pleurotes - 300g de brocoli - 420g de dés de tomates en conserve - 1 oignon – 1 gousse d’ail - 1 c. à soupe de farine
1c. à soupe de paprika – 3 brins de sauge - 40g de beurre – 1 c. à café de sucre - 1 c. à soupe d’huile – sel, poivre

LA VEILLE

Dorer la viande 4 min dans une cocotte dans l’huile et la moitié du beurre. Ajouter l’oignon et l’ail hachés mélanger et ajouter les tomates, les feuilles de 2 brins de sauge et 15cl d’eau. Saler, poivre, sucrer. Faire mijoter 40min à couvert.

LE JOUR MEME

Réchauffer le goulash environ 15 min. Laver et couper les champignons en morceaux, les poêlés 10min à l’eau bouillante salée, égoutter.
Ajouter le reste de sauge au goulash, servir dans un plat creux avec les légumes.

Mousse légère au coulis de mangue*

Pour 4 verrines :

300g de fromage blanc à 20% MG – 2 blancs d’œufs – 2 c à s de sucre
1 c à c d’extrait de vanille – 1 mangue – 1 kiwi – le jus d’1/2 citron

Monter les blancs en neige ferme. Battre le fromage blanc avec la vanille et le sucre.

Ajouter les blancs d’œufs et mélanger délicatement. Réserver au frais. Peler et couper la mangue en petits cubes.

Les mettre dans le Blender avec le jus de citron et mixer jusqu’à obtention d’un coulis homogène.

Disposer dans chaque verrine la mousse de fromage blanc jusqu’aux 2/3 et verser dessus le coulis de mangue.

Décorer avec une rondelle de kiwi.



Menu 3 :

Bouillon aux vermicelles

Filet de poisson à la moutarde

Epinards en branches

Tarte aux fruits

Filet de poisson à la moutarde

Pour 4 personnes :

*500g de filets de lieu noir – 150g de tomates cerise
1 poivron rouge – 1 échalote – 2 c à s de moutarde
20 cl de crème épaisse allégée – 25g de beurre
½ bouquet de persil – 4 brins de thym – 1 citron
Huile d'olive – sel – poivre*



Couper les tomates en 2 ainsi que le poivron, puis épépiner ce dernier et le tailler en lanières. Saler les légumes.

Peler l'échalote, effeuiller le persil et hacher le tout, puis malaxer avec le beurre. Mélanger dans un bol la moutarde, la crème, sel et poivre.

Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7).

Couper les filets de poisson en morceaux et les poser dans un plat à four huilé. Parsemer de thym.

Couvrir de sauce à la moutarde puis répartir le beurre persillé, les tomates et le poivron.

Enfourner pendant 30 min et servir avec des rondelles de citron.

Tarte aux fruits de saison (pâte sans beurre)

Ingrédients : 160g de farine, 1 pincée de sel, 50 ml d'huile, 50 ml d'eau, 300g de fromage blanc à 20% de M.G, 1 œuf, 50g de sucre, 2 c à soupe d'amande en poudre, fruits de saison (poires, pommes, pêches ou fraises...)

Réalisation :

Mélanger la farine et le sel. Y ajouter l'huile et l'eau. Pétrir rapidement pour obtenir une boule de pâte. Réservez au frais 1/2h minimum.

Mélanger le fromage blanc avec l'œuf et le sucre. Préchauffer le four à 220 °C. Etaler la pâte et garnir un moule à tarte. Piquer la pâte avec une fourchette. Saupoudrer le fond de tarte avec la poudre d'amande. Disposer les fruits coupés et épluchés, napper avec la préparation au fromage blanc.

Cuire 35 minutes à 180°C. Laisser refroidir avant de déguster.



Menu 4 :

Salade d'hiver colorée *

Omelette champignons-fromage

Salade de jeunes pousses

Pommes au four choco-coco*

Salade d'hiver colorée

Ingrédients :

Salade : 1 petite boîte de pois chiche en conserve, 1 petite boîte de haricots rouges rincés, 1 petite boîte de maïs en grains égoutté, 2 petits poivrons (1 rouge et 1 vert) coupés en petits cubes, 2 échalotes émincées

Vinaigrette : 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 2 cuillères d'huile de sésame, ½ jus de citron, 1 gousse d'ail pressées, herbes de Provence.

Préparation : mettre les ingrédients de la salade dans un bol. Faire la vinaigrette dans un autre bol : presser le jus du demi-citron dans un bol, ajouter l'huile et le vinaigre balsamique. Fouetter avec une fourchette jusqu'à l'émulsion. Mélanger le tout et laisser macérer 30 minutes.

Pommes au four choco-coco

Pour 4 personnes : 4 pommes (reinette ou golden), 1 sachet de sucre vanillé, 4 c à café de noix de coco râpée, 4 carrés de chocolat noir
4 c à café de lait.

Préchauffer le four à 180°C. Laver les pommes et retirer les trônions sans percer le fond. Dans un plat allant au four, déposer une feuille de papier cuisson puis disposer les pommes. Dans chaque pomme, déposer successivement ½ carré de chocolat noir, une c. à café de noix de coco puis à nouveau ½ carré de chocolat noir et une c. à café de lait. Saupoudrer de sucre vanillé et enfourner pendant 30 minutes environ jusqu'à ce que les pommes soient cuites et dorées.



Menu 5

Roti de veau à l'orange*

Quinoa aux petits légumes *

Morbier

Litchis frais

Roti de veau à l'orange

Ingrédients pour 8 personnes : 1,5 kg de rôti de veau, 4 oranges bio, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 brindille de romarin, 8 feuilles de sauge, persil, sel, poivre, 1 c à s d'huile d'olive, 1 verre de bouillon de viande

Préparation :

Préparez et ficelez le rôti de veau avec les feuilles de sauge et le romarin. Râpez le zeste d'une orange et pressez le jus des 4 oranges. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Faites-y dorer la viande ainsi que les échalotes. Quand la viande est presque dorée, ajoutez l'ail écrasé que vous ferez revenir légèrement.

Salez, poivrez, puis ajoutez le jus d'orange ainsi que les zestes d'orange et le verre de bouillon de viande.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h15 environ. Retournez le rôti tout au long de la cuisson et arrosez le bien.

Servez, c'est prêt.



Accompagnement : quinoa aux petits légumes

Ingrédients pour 8 pers : 350g de quinoa, 200g de champignons frais, 200g de courgettes, 200g de carottes, sel et poivre, épices (curry, soupçon de purée de piment, coriandre)

Préparation

Dans un cuit-vapeur ou à l'eau faire cuire les légumes coupés en petits dés (l'un après l'autre) : les carottes, les courgettes et les champignons. Faire cuire le quinoa pendant 12 à 15 min dans 2x son volume d'eau ; Le quinoa est cuit quand les grains deviennent translucides et que leur germe blanc se distingue.

Dans une grande casserole, mélanger tous les aliments, saler, poivrer et rajouter les épices.

Réchauffer 3 à 4 min tout en mélangeant.



JEUX DE MOTS ET PROVERBES...pour mettre en appétit !

Les aliments se dégustent ou se dévorent, se digèrent... Les lèvres, la bouche, le corps entier qu'on a parfois comparé à un fourneau, font subir aux aliments une dernière cuisine qui défait ce qui a été fait. Si le cuisinier y a mis toute son attention et tout son amour, c'est qu'il en attend bien souvent au moins **la reconnaissance du ventre**.

Au commencement est l'appétit, sans quoi rien ne se savoure ! « **L'appétit assaisonne tout** ; » dit le proverbe.

Avoir bon appétit se disait, au 17^{ème} siècle, à propos d'une personne qui recherche les places et l'argent avec avidité. On préfère dire aujourd'hui **avoir la dent longue**. **Rester sur sa faim** en est l'exact contraire !

Mettre en appétit c'est éveiller le désir quel qu'il soit. **Couper l'appétit** n'a, au figuré, qu'un sens moral, c'est dégoûter, écœurer. Le parler populaire aime le paradoxe. **L'appétit vient en mangeant**, dit-on, pour : plus on possède, moins on est rassasié.

Manger comme un oiseau, « très peu » n'est pas **manger comme quatre**. **Manger à ventre déboutonné** est un signe d'excès et de manque de bonnes manières ! **Manger comme un ogre** nous rappelle le géant Gargantua de Rabelais. **Manger les pissenlits par la racine**, c'est être mort, expression retrouvée dans « Les Misérables » de Victor Hugo.

Vouloir tout avaler, c'est **avoir les yeux plus gros que le ventre**, avoir la présomption de tout conquérir ! La formule **c'est dur à avaler** évoque le réflexe de rejet que l'on a vis-à-vis d'aliments qui éveillent le dégoût. Et, au sens figuré, elle signifie que c'est dur à supporter.

Voici quelques expressions populaires recueillies parmi les centaines existantes. Elles ont traversé les époques et permis d'explorer le passé de notre cuisine.

Vous aura t'on **mis l'eau à la bouche** ?

