

*Recettes et menus...*

*Au fil des saisons...*



Novembre – Décembre 2017

## Menu 1 :

Velouté en habit de fête \*

Croustillant de canard \*

Céleri rave braisé

Coupe glacée

### Velouté en habit de fête



#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

4 grosses queues de crevettes, 600g de potimarron, 150g de lentilles corail, 1 oignon, 15 cl de lait de coco, 1 cuillère à café de cumin, huile d'olive, 4 brins de ciboulette, sel, poivre.

**Préparation :** peler le potimarron, retirer les graines et le couper en gros morceaux. Peler et émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon 2mn dans 1 c. à soupe d'huile. Ajouter le potimarron. Couvrir avec 1 litre d'eau (filtrée de préférence), cuire à feu moyen 15 min. Ajouter les lentilles corail préalablement rincées et le lait de coco, poursuivre la cuisson 15min à feu doux.

Fendre les queues de crevettes dans la longueur, les décortiquer en retirant le boyau noir.

Vérifier la cuisson des légumes, en piquant la pointe d'un couteau, qui doit s'enfoncer facilement, puis les mixer. Assaisonner avec sel, poivre et cumin.

Répartir dans 4 jolies coupelles, ajouter une langoustine, parsemer de ciboulette ciselée et de poivre et servir aussitôt.

### Croustillant de canard

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

2 cuisses de canard confites, 4 feuilles de brick, 12 cerneaux de noix, 3 échalotes, de la ciboulette, sel, poivre du moulin, des jeunes pousses de salade (roquette, mâche...)

**Préparation :** préchauffer le four Th 7 (210°C), garnir la plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé.

Concasser les cerneaux de noix et émincer les échalotes. Retirer le gras visible des cuisses. Dans une poêle antiadhésive, mettre les cuisses de canards confites et laisser fondre le gras doucement.

Retirer les morceaux, leur retirer la peau et les effiloche. Réserver dans un saladier.

Dans la poêle, faire blondir les échalotes à feu doux, puis les ajouter au canard effiloché, avec les noix et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer.

Plier une feuille de brick en deux, placer de la farce au canard sur un côté puis replier de façon à former un triangle. Répéter l'opération pour les 3 autres feuilles.

Placer les bricks sur la plaque du four puis faire cuire 15 min au four (en retournant à mi-cuisson et en veillant à ce que la brick ne brûle pas.

Servir les bricks avec des légumes.



## Menu 2

Terrine de colin au chou romanesco \*

Carottes vichy

Pain d'épices \*

Salade de fruits exotiques

### Terrine de colin au chou romanesco et estragon

**Ingrédients pour 4 personnes :** 400g de chou romanesco, 450g de colin frais ou surgelé, 3 œufs, 15cl de crème allégée, 3 c. à S de farine, 1 botte d'estragon, sel, poivre, 1 c. à s. d'huile

**Préparation :** détailler le chou romanesco en petits bouquets, laver, égoutter. Cuire 10min à l'eau bouillante salée. Huiler un moule à cake et alterner une couche de poisson, une couche de chou romanesco, puis une couche de feuilles d'estragon. Répéter l'opération deux fois de suite. Mélanger dans un bol les œufs, la farine et la crème, saler, poivrer et verser la préparation dans un moule. Enfourner 30 min, th. 7 (210°C), laisser reposer quelques instants avant de démouler. Servir chaud ou froid.



### Pain d'épices

**Ingrédients :** 500 g de farine, 250g de sucre ou cassonade, 2 clous de girofle en poudre, ½ paquet de levure, 5 c à s de miel, 1 c. à c. de cannelle, 10g d'anis vert en poudre, 250 ml de lait

**Préparation :** Mélangez la farine, la levure, le sucre ainsi que les épices. Ajoutez les 5 cuillères à soupe de miel, versez le lait et délayer progressivement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez la préparation dans un moule à cake environ 1h à 150°C.



## Menu 3

Tartare de truite fumée au raifort et pommes \*

Dinde farcie

Chou rouge aux marrons

Buche de Noël à la mangue\*

### Tartare de truite fumée au raifort et pomme granny Smith

**Ingrédients :** truite fumée tranchée 320g, crème allégée 10 cl, raifort 16g, persil haché 6g, échalote ciselée 20g, pomme granny Smith 80g, vinaigre balsamique blanc 10g, pousse de salade ou herbes (une barquette)

**Préparation :** séparez les tranches de truite fumée. Découpez quatre rectangles de 2 cm sur 8 cm. Roulez-les afin de former quatre cylindres réguliers. Réservez-les au frais. Découpez le reste de truite fumée en petits dés réguliers. Réservez au frais.

Dans un bol, mélangez la crème allégée au raifort, puis ajoutez-y le balsamique blanc 10g ; pousse de salade ou herbes (une barquette)

Dans un bol, mélangez la crème allégée au raifort, puis ajoutez-y le balsamique blanc et le persil finement haché. Ajoutez vos dés de truite fumée. Réservez au frais.

Laissez mariner votre tartare avant de le servir bien frais. Ajoutez l'échalote ciselée et la brunoise de pomme (petits dés) juste avant de servir !

En faisant mariner votre tartare avec les échalotes, vous obtiendrez un tartare avec un fort goût d'échalote, ce qui n'est pas conseillé pour cette recette !

On ajoute la brunoise de pomme également au dernier moment afin de conserver la couleur de la pomme, son croquant et ses saveurs acidulées.

Présentation : dressez votre tartare à l'emporte-pièce, y déposer un cylindre de truite fumée préalablement réalisé.

Agrémentez votre assiette avec divers points de balsamique réduit (ou autre coulis) et quelques pousses de salade (ou herbes).

### Buche de Noël à la mangue

#### **Ingrédients :**

**Pour le biscuit :** 2 œufs, 40g de sucre en poudre, 1 sachet de sucre vanillé, 50g de farine (T45) tamisée (pour éviter les grumeaux, 1 pincée de sel, 1 cuillère à soupe de noix de coco râpée.

**Pour le fourrage :** 1 belle mangue, 200g de fromage blanc à 3,2 % MG, 150 ml de lait écrémé, 1 gousse de vanille, 1 pincée de cannelle, 1g d'agar agar

**Préparation :** Préchauffer le four à Thermostat 6 (180°C). Chemiser une plaque de cuisson d'une feuille de papier sulfurisé. Séparer les blancs d'œufs et les jaunes d'œufs.

Mélanger les jaunes avec les sucres, faire « blanchir » le mélange. Ajouter progressivement la farine, mélanger bien.

Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Enrober délicatement la préparation jaunes d'œufs/sucre/farine avec les blancs d'œufs.

Soulever soigneusement le mélange avec une maryse, sans le casse, afin de garantir le moelleux du biscuit une fois cuit. Verser le mélange sur la feuille de papier sulfurisé, égaliser.

Mettre au four 10 à 12 min, attention à ne pas laisser le biscuit coloré car cela nuirait à son roulement

Préparer une feuille de papier sulfurisé, l'humidifier de quelques gouttes d'eau. Disposer quelques copeaux de noix de coco râpée.

Sortir le biscuit du four, retourner le sur la feuille préalablement humidifiée et garnie de noix de coco.

A l'aide d'un essuie-tout humide, décoller le biscuit en tapotant. Rouler le biscuit ainsi décollé « bien serré » puis le maintenir ainsi afin de lui donner la forme.

Mélanger l'agar agar dans le lait avec la gousse de vanille. Faire chauffer le mélange, le faire bouillir

Eplucher la mangue, la couper en petits morceaux. Mélanger avec le fromage blanc et ajouter le lait tiède.

Laisser refroidir le mélange une dizaine de minutes puis garnir le biscuit.

Rouler puis laisser reposer au frais pendant au moins 1h.

Terminer le décor du biscuit avec de la crème fouettée et du cacao en poudre ou de la noix de coco.

## Menu 4

Salade d'endives aux noix

Papillote de poisson et quinoa\*

Tarte poire et citron\*

### Papillote de poisson et quinoa



**Ingrédients pour 4 personnes :** 4 filets de poisson, 120g de quinoa cru, 4 cuillères à café d'huile d'olive, tomates, tomates pelées, échalotes, jus de citron, herbes (herbes de Provence, persil, basilic...), épices (curry, paprika...), sel, poivre, papier sulfurisé.

**Préparation :** préchauffer le four à 200°C. Découper une feuille de papier sulfurisé. Placer le quinoa, les tomates concassées et le filet de poisson au centre. Verser l'huile d'olive, le jus de citron, saler, poivrer et saupoudrer d'herbes. Couper la tomate en rondelles, hacher finement l'échalote et les disposer sur le poisson. Fermer la papillote. Faire cuire environ 30 min.

### Tarte au citron et aux poires

**Ingrédients pour 8 personnes :**

**Pour la pâte :** 180g de farine, 60g de beurre, 1 pot de yaourt nature, 1 c à s de sucre, 1 pincée de sel

**Pour la garniture :** 2 œufs, 150g de sucre, 1 c à c de maïzena, 1 citron non traité, 40g de beurre, 4 poires.

**Préparation :** mélanger la farine, le sucre et le sel. Incorporer le beurre coupé en petits morceaux du bout des doigts.

Ajouter le yaourt et pétrir jusqu'à obtenir une boule de pâte. La réfrigérer 1/2h. Fouetter les œufs, le sucre, la maïzena et le zeste râpé du citron. Faire fondre le beurre dans une casserole avec le jus du citron (réserver 1 cuillère à soupe) et porter de mélange à ébullition en remuant sans cesse. Incorporer un peu de ce beurre chaud au mélange précédant, ajouter le reste puis remettre à cuire le tout dans la casserole 3mn pour que la crème épaisse. Peler les poires, les couper en fines lamelles et les arroser du jus de citron réservé. Préchauffer le four à 180°C. Etaler la pâte et en garnir un moule rectangulaire graissé. Cuire à blanc 20 à 25min. Etaler la crème au citron refroidie sur le fond de tarte. Garnir des lamelles de poires et passer la tarte 3 mn sous le grill.



## Menu 5 :

Crème de choux fleurs  
Filet mignon aux clémentines\*  
Légumes d'hiver rôtis \*  
Yaourt

### Filet mignon aux clémentines

**Ingrédients pour 8 personnes :** 3 filets de porc, 8 clémentines, 5 étoiles de badiane (anis étoilé), 2 cuillères à soupe de vinaigre de xérès, 2 cuillères à soupe de miel, sel, poivre.



**Préparation :** Sortir la viande du réfrigérateur 30 minutes à l'avance et préchauffer le four à 80°C. Saler et poivrer les filets mignons et les déposer dans un plat allant au four. Ajouter les quartiers de 3 clémentines et les étoiles de badiane. Laver puis râper les zestes des 5 autres clémentines puis presser leur jus. Dans un bol, mélanger le jus des clémentines, les zestes, le miel, le vinaigre, saler et poivrer. Verser une petite partie de cette sauce au fond du plat et enfourner pour 1h15 à 1h30 en arrosant régulièrement la viande avec le jus de cuisson.

Une fois cuit, les filets mignons doivent être encore rosés à cœur. Faire réduire le restant de sauce dans une casserole et servir avec la viande.

### Légumes d'hiver rôtis

**Ingrédients pour 8 personnes :** 200g de potiron ou de courge, 3 patates douces, 2 betteraves rouges cuites, 2 rutabagas, 2 topinambours, 150g de bacon, 2 brins de romarin, 4 brins de thym, huile d olive, sel, poivre.

**Préparation :** préchauffer le four à 200°C, peler les légumes et les couper en dés, mettre les légumes, sauf les betteraves, dans un plat allant au four, les parsemer d'un peu de sel, de poivre, de romarin et les arroser d'un filet d'huile d'olive. Mélanger et cuire environ 45 minutes en remuant doucement 2 à 3 fois pour que les légumes dorent régulièrement. 15 min avant la fin de la cuisson, ajouté le bacon coupé en fines lanières ainsi que les betteraves coupées en cubes et le thym. Servir bien chaud

