

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu de fête

2016

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisé

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Cheese-cake au foie gras et à la confiture de figues _____	5
Verrines de lentilles en gelée de thé fumé, saumon fumé _____	8
Aiguillette Baronne (bœuf) _____	12
Sauce marchand de vin _____	14
Salsifis persillés _____	17
Poêlée de chanterelles _____	19
Salade de fruits exotiques _____	21

Introduction

C'est un repas pour régaler vos êtres chers.

Vous allez réaliser des recettes simples et festives. Grâce à la cuisson basse température et les plats préparés la veille, vous réussirez tranquillement vos plats de fête.

Vous trouverez :

Une gastronomie classique comme la sauce marchand de vin.

Le plaisir des saveurs boisées, avec les lentilles au thé fumé et le mélange salsifis chanterelles.

Un dessert convivial tout en légèreté.

Menu

Cheese-cake au foie gras et à la confiture de figues.

Verrine de suprême de saumon fumé et lentilles en gelée de thé fumé.

Aiguillette Baronne.

Sauce marchand de vin.

Poêlée de chanterelles et salsifis persillés.

Salade de fruits exotiques.

Cheese-cake au foie gras et à la confiture de figues

Peut se préparer 48 heures à l'avance.

Ingrédients

10 à 15 portions.

250 grammes de foie gras frais dénervé.

125 grammes de fromage blanc ou séré quart-gras ou crème acidulée.

50 grammes de crème liquide.

2 œufs entiers.

Piment d'Espelette.

Sel.

200 grammes de spéculos.

60 grammes de beurre ramolli.

2 feuilles de gélatine.

250 grammes de confiture de figues.

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

Poivre noir.

Matériel spécifique

15 emporte-pièces ronds ou carré en métal de 5-6 centimètres de diamètre ou dans un moule sans fond.

Préparation

- Préparer une plaque à gâteau avec un papier sulfurisé, poser les emporte-pièces.

- Tiédir la crème liquide avec le foie gras coupé en morceaux.
- Mixer le tout.
- Concasser les spéculos, mélanger au beurre ramolli.
- Former une couche fine de ce mélange dans le fond des emporte-pièces.
- Mélanger le fromage blanc, la crème de foie gras, les œufs, le piment d'Espelette et le sel.
- Verser le mélange sur le fond.
- Enfourner pendant 40 minutes à 140 degrés et réserver au réfrigérateur.
- Ramollir les feuilles de gélatines dans l'eau froide.
- Chauffer la confiture de figues, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique et poivrer.
- Mixer.
- Ajouter les feuilles de gélatine essorées et fouetter le tout.
- Laisser refroidir.
- Napper le cheese-cake d'une fine couche de confiture.
- Une fois le nappage solidifié, démouler délicatement à l'aide d'un couteau fin.
- Si besoin couper les portions délicatement.

Remarques

Conserver au frigo et chamber 20 minutes avant de servir.

Repos minimum 12 heures.

Le foie gras frais peut être congelé.

Variantes

Remplacer le fromage blanc par du séré ou de la ricotta.

Remplacer les feuilles de gélatine par une demi cuillère à café d'agar-agar (gélifiant végétal).

Pour être actif l'agar-agar doit être porté à ébullition. Diluer une demi cuillère à café dans 2 cuillères à soupe d'eau froide, ajouter à la confiture, faire bouillir 1 à 2 minutes.

Verrines de lentilles en gelée de thé fumé, saumon fumé

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

6 verrines de 1,5 décilitres.

300 grammes de cœur de saumon fumé.

80 grammes de lentilles (type lentilles vertes du Puy).

1 morceau de céleri pomme (1 doigt).

1 petit oignon.

1 petite carotte.

1 cuillère à café de bouillon de bœuf.

2 sachets de thé fumé.

1,5 feuille de gélatine.

1 demi avocat.

1 pointe de couteau de wasaby.

1 demi citron vert.

Sel et poivre.

Ciboulette.

Préparation

Lentilles

- Peler oignon, carotte et céleri.
- Chauffer 4 décilitres d'eau avec une cuillère à café de bouillon de bœuf, les sachets de thé fumé, céleri, oignon et carotte.

- Ajouter les lentilles.
- Cuire doucement 20 minutes.
- Les égoutter et garder le liquide de cuisson.
- Ramollir la gélatine dans l'eau froide.
- Chauffer 1 décilitre de liquide de cuisson, retirer du feu et ajouter la gélatine.
- Mélanger avec les lentilles, vérifier l'assaisonnement et mettre au frais dans un plat.

Saumon

- Tailler au couteau en petits cubes.

Mousse d'avocat

- Réserver la chair d'avocat dans le bol à robot et quelques gouttes de jus de citron.
- Mixer.
- Saler, ajouter une pointe de couteau de wasaby.
- Vérifier l'assaisonnement.
- Mettre dans le cornet à douille bien fermé.

Préparer tous les ingrédients la veille, garder au frais, couvert.

- Monter les verrines dans la journée.
- Lentilles, saumon.

- Couvrir.
- Mettre au frais.

Finitions jour du repas

Quelques heures à l'avance.

- Terminer par une noix de mousse d'avocat.
- Sortir les verrines au moins 30 minutes avant le service.
- Décorer avec des brins de ciboulette.

Remarques

Monter les verrines la veille pour midi ou le matin pour le soir.

Se conserve dans le frigo.

Variantes

Remplacer la mousse d'avocat, par la crème de moutarde : 1 décilitre de demi crème acidulée et moutarde savoureuse ou ancienne.

Présentation sur assiette :

Mouler les lentilles dans un emporte-pièces rond. Déposer à côté le suprême de saumon fumé en tranches et une quenelle de mousse d'avocat.

Astuces

Pour conserver la mousse d'avocat, mettre directement dans un sac à douille jetable, fermer avec une pince.

Si vous n'avez pas d'emporte-pièces, utiliser un emporte-pièces pour les œufs au plat ou une boîte de conserve pour le thon, enlever le fond et le couvercle.

Aiguillette Baronne (bœuf)

Cuisson basse température.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

800 grammes de bœuf dans l'aiguillette Baronne.

Sel et poivre.

2 cuillères à soupe de beurre à rôtir.

Préparation

- Laisser la viande 1 heure à température ambiante.
- Préchauffer le four à 80 degrés, sol et voûte.
- Prévoir un plat pour la cuisson.

Cuisson

- Saler et poivrer l'aiguillette.
- Chauffer fortement le beurre à rôtir dans la poêle, baisser la température.
- Saisir la viande sur toutes les faces pour former une belle croûte, environ 10 minutes.
- Laisser refroidir.
- Cuire au four pendant 2 heures à 80 degrés, (température à cœur 55 degrés).
- La viande peut rester en attente 1 heure dans le four à 60 degrés.

Remarques

Pour saisir la viande, badigeonner le morceau de viande avec de l'huile à rôtir ou du beurre à froid, puis chauffer la poêle et saisir.

Une autre méthode, cuisson basse température ascendante. Ce qui diffère, c'est le moment du rissolage qui intervient en fin de cuisson.

Variante

Cela convient pour un rosbif, un cœur de rumsteck, un faux filet.

Nouveauté gourmande

La ligne Migros Bio Alnatura propose une graisse de coco vierge, facile à doser.

Résiste à une forte température, remplace le beurre pour rôtir la viande.

Sauce marchand de vin

Ingrédients

Pour 6 personnes.

8 échalotes.

5 décilitres de vin rouge (bordeaux).

1 feuille de laurier, branches de thym.

1 cuillère à soupe de fond de veau.

3 noix de beurre doux.

2 carrés de chocolat noir.

Sel et poivre.

Préparation

Peut se faire en partie à l'avance.

- Peler et hacher finement les échalotes.
- Fondre une noix de beurre dans une casserole.
- Faire revenir les échalotes sur feu moyen 2 minutes.
- Ajouter le vin rouge, fond de veau et poivrer.
- Cuire sur feu doux 1 heure.
- Couper le reste de beurre en morceaux et garder au frais.
- Filtrer le contenu à travers une petite passoire.

Dernière étape avant de servir.

- Reverser le liquide dans une casserole.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Chauffer à feu très doux.
- Incorporer en fouettant le beurre, morceaux par morceaux et les carrés de chocolat.
- Maintenir au chaud au bain marie pas trop chaud, la sauce ne doit pas bouillir.

Remarques

Remplacer le fond de veau par un bouillon.
Le fond de veau n'est pas indispensable, en fonction de vos goûts.

Pour vous assurer que cela ne chauffe pas trop, réaliser cette phase terminale au « bain marie », mettre la petite casserole dans une casserole plus grande avec de l'eau chaude.
Remplacer le chocolat noir par de la confiture cassis, sirop ou liqueur de cassis.

Il est possible de préparer la sauce à l'avance, de garder le liquide filtré dans un bocal fermé au frais quelques jours et reprendre à la dernière étape.

La finition de la sauce, c'est la méthode de « monter au beurre », cela permet d'obtenir une sauce veloutée et brillante.

Une autre méthode pour terminer la sauce, dans la petite casserole : faire un roux avec une noix de beurre et une cuillère à soupe de farine et ajouter le jus de cuisson, cuire doucement 2 minutes.

Cette sauce accompagne à merveille la viande de bœuf grillée.

Nouveauté gourmande

La ligne Coop Fine Food propose un Fond de veau concentré, facile à doser.

Salsifis persillés

Ingrédients

Pour 6 personnes.

1 kilo de salsifis frais.

Huile d'olive.

1 demi citron.

1 cuillère à soupe de farine.

Sel.

1 cuillère à soupe de persil plat ciselé.

1demi échalote.

Préparation

- Prévoir un saladier avec eau citronnée.
- Peler les salsifis avec un économe dans l'évier rempli d'eau.
- Couper des tronçons (1 phalange), mettre dans le saladier.
- Dans une casserole, verser 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de farine. Bien remuer et chauffer.
- Mettre les salsifis et mouiller à hauteur avec de l'eau.
- Ajouter le jus d'un demi citron, saler.
- Cuire doucement environ 20 minutes jusqu'à tendreté, égoutter.

Dernière étape avant de servir.

- Ciseler l'échalote.
- Faire revenir avec un peu d'huile d'olive.
- Mélanger avec la poêlée de chanterelles.
- Juste avant de servir ajouter le persil.

Remarques

Remplacer les salsifis par les scorsonères, ce sont des légumes à racines d'hiver, que vous trouvez au marché.

Pour vous simplifier, vous trouvez des salsifis congelés, pelés ou emballés sous vide ou en boîte.

Variantes

Une recette rapide. Après cuisson, faire revenir avec beurre ou huile. Ajouter en fin de cuisson ail et persil.

Ajouter à la fin une poignée de noisettes rôties concassées, quelques gouttes d'huile de noisettes et ciboulette ou persil.

Nouveauté gourmande

Chez Piccard à Genève, 57 rue de Carouge, vous trouvez de nombreux légumes congelés.

Dans les marchés, Plainpalais, Carouge, Boulevard Helvétique, vous trouvez des salsifis et des cardons emballés sous vide.

Poêlée de chanterelles

Ingrédients

Pour 6 personnes.

500 grammes de chanterelles.

1 échalote.

1 cuillère à soupe de persil plat ciselé.

1 noix de beurre ou 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

Vin blanc.

Sel, Poivre.

Préparation

- Laver les chanterelles rapidement avec une douchette ou sous la douche.
- Sécher délicatement avec papier ménage.
- Emincer l'échalote.
- Ciseler le persil.
- Faire revenir les chanterelles dans le beurre jusqu'à l'évaporation du jus.
- Ajouter l'échalote, faire revenir.
- Déglacer avec une goutte de vin blanc.
- Une fois cuite, assaisonner sel et poivre.
- Mettre en attente.

Avant de servir.

- Chauffer la poêle
- Mélanger avec les salsifis et chanterelles.
- Ajouter le persil.

Variante

Ajouter 2 cuillères à soupe de noisettes rôties concassées.

Salade de fruits exotiques

Servie dans un grand plat creux, peu profond.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

1 ananas.

2 oranges.

2 kiwis.

12 grains de raisin blanc et noir.

1 boîte de litchis.

500 grammes de framboises congelées.

1 cuillère à soupe de jus de citron.

1 décilitre d'eau.

2 décilitres de sirop de framboises de bonne qualité.

2 sachets de thé aux fruits rouges parfumés.

Glace à la vanille ou sorbet citron.

Préparation

- Porter à ébullition eau et sirop.
- Ajouter les 2 sachets de thé et laisser infuser 15 minutes.
- Mixer les framboises et jus de citron.
- Filtrer dans une passoire.
- Mélanger.
- Mettre le coulis au fond d'un grand plat.
- Ouvrir la boîte de litchis, égoutter.

- Couper l'ananas au tiers de sa hauteur (depuis le haut) et poser la partie supérieure au centre du plat.
- Peler et découper l'ananas en cubes.
- Peler et partager les oranges et les kiwis en morceaux.
- Disposer délicatement ainsi que les raisins et les litchis dans le plat.
- Servir.
- Accompagner d'une boule de glace.

Remarques

Couper les morceaux d'une grandeur d'une bouchée.

Pour Noël décorer avec des étoiles de carambole.

Variantes

Remplacer l'infusion de sirop framboise par un sirop : 2 décilitres d'eau, 80 grammes de sucre, porter à ébullition, laisser refroidir.

Ajouter à choix, Grand Marnier, kirsch, rhum blanc ou fleur d'oranger.

Remplacer la boule de glace par un macaron.

Nouveautés gourmandes

Un délicieux thé parfumés, Twing Berry Blusch infusion : Manor et Hyper marché Coop.

Glace à la vanille : Aimond et Vanilia de Mövenpick : Manor et Coop.

Sélection pure vanille de Bourbon : Migros.

Astuces

Utiliser un coupe ananas.

Il évide le fruit, enlève son écorce et coupe en un seul mouvement de belles tranches régulières. Découper le haut de l'ananas, positionner l'appareil sur le fruit, tourner dans le sens des aiguilles d'une montre et extraire les tranches d'ananas. L'écorce reste intacte et peut être utilisée pour présenter cocktails et salades de fruits.