



Des recettes pour les fêtes



L'apéritif



Les tartines de saumon



Gravlax

Pour 4 personnes

Ingrédients

2 gros filets Saumon

4 Pain Suédois

Mélange 5 baies

50 g Sucre de coco

50 g sel de Guérande

1 bouquet aneth

2 CAS Sauce raifort

2 CAS Philadelphia

1/2 jus citron

Gelée de groseille

Groseilles

1 Avocat

Pousses de salade

24H à l'avance enlever la peau et couvrir les filets de saumon avec un mélange: Sel de Guérande, Sucre de coco, 4 CAS d'aneth hachée et 1 CAS de mélange 5 baies .

Placer les filets, l'un sur l'autre et bien envelopper dans du film alimentaire.

Placer dans un plat et poser un poids dessus (grosse boîte de conserve) qui écrase bien le saumon. Laisser au frais 24H.

1 heure avant le service, fouetter le Philadelphia avec le Raifort, le jus de citron et 1 CAS d'aneth hachée puis laisser au frais.

Passer le saumon sous l'eau et laisser sécher sur du sopalin.

Garnir les pains suédois avec cette préparation, puis un peu de salade, l'avocat en tranches, le saumon Gravlax en tranches de 5mm et décorer avec des groseille, un peu de gelée et de l'aneth.

Les rouleaux courgettes- chèvre-jambon



Pour 20 rouleaux

Ingrédients
2 courgettes
4 tranches Jambon cru
1 pot fromage de chèvre frais
Pesto ou basilic
Huile d'olive

A l'aide d'un économe, découper des tranches très fines de courgette et les faire mariner 1h à l'huile d'olive puis poser sur du papier absorbant pour éliminer le surplus.

Déposer une lamelle de jambon d'environ 3X5cm sur une extrémité d'une tranche de courgette.

Poser une noix de fromage de chèvre et une touche de pesto....

Roulez ! (vous pouvez utiliser des pics en bois pour maintenir)

Les verrines océanes



Pour 4 personnes

Ingrédients
4 tranches de truite fumée
1/2 pamplemousse
100 g de fromage blanc à 3,2 % MG
1 petite boîte d'asperges vertes égouttées
du piment d'Espelette
de l'aneth
du sel, du poivre du moulin
1 galette de sarrasin
1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Mixer le fromage blanc et les asperges. Ajouter du sel, du poivre puis du piment d'Espelette et de l'aneth.

Dans quatre verrines, disposer la moitié de la truite fumée coupée en morceaux. Napper de crème au fromage blanc et à l'asperge. Ajouter des morceaux de pamplemousse puis réitérer l'opération une deuxième fois pour terminer les verrines.

Placez au frais au moins 1 h.

Au moment de servir, découper à l'emporte-pièce des formes dans la galette de sarrasin.

Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive puis placez les galettes de sarrasin pour les dorer et réaliser des tuiles croustillantes qui accompagneront les verrines.

Les entrées



Crème de champignons, morilles et ail noir

Pour 4 personnes



Ingrédients

30 g morilles déshydratées
200 g champignons de Paris
1 gousse ail noir
1/2 oignon
50 cl bouillon de légumes
20 cl crème de soja

Faire tremper les morilles pendant 30 minutes dans 30 cl d'eau chaude. Filtrer l'eau de trempage, la mettre de côté et rincer les morilles à part. Utiliser cette eau de trempage pour réaliser votre bouillon de légumes.

Nettoyer, supprimer la peau du chapeau et découper les champignons de Paris en lamelles.

Faire revenir 5 minutes dans un fait-tout avec l'oignon émincé, les morilles et un peu d'huile.

Réserver 2 morilles et des lamelles de champignon pour la déco.

Ajouter le bouillon (cube ou fait maison) et chauffer à moyenne ébullition pendant 10 minutes.

Ajouter la crème de soja et l'ail noir et continuer la cuisson 10 minutes.

Mixer finement au mixeur plongeant.

Si la préparation est trop épaisse à votre goût ajouter du lait de soja et du bouillon.

Décorer avec les champignons précuits.

Les papillotes de foie gras



Pour 6 personnes

Ingrédients

120 g de foie gras de canard sans morceaux

6 feuilles de brick

1 pomme granny de 200 g

1 pincée de quatre épices

Poivre

Ficelle de cuisine

Peler la pomme, la couper en petits morceaux et la faire compoter avec une pincée de quatre épices. Laisser refroidir.

Préchauffer le four à 200°C.

Détailler le foie gras en 6 morceaux.

Plier une feuille de brick en deux, faire un cercle de compotée de pommes au centre et disposer le cube de foie gras au milieu du cercle (le foie gras ne doit pas être en contact avec la compotée, il risquerait de fondre).

Poivrer.

Faire de même avec les autres feuilles de brick.

Fermer les bricks comme des papillotes en attachant les bords avec la ficelle de cuisine, couper les excédents de pâte sur les côtés.

Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, disposer les papillotes et faire cuire 3 minutes.

Sortir les papillotes du four, servir avec une salade.

Les huîtres gratinées



Pour 6 personnes

Ingrédients

2 douzaines d'huîtres (n°2 ou n°3)

1 grosse échalote

100 g de comté râpé (ou autre fromage à pâte dure)

Poivre du moulin

Ouvrir les huîtres, les réserver au frais. Préchauffer le four en position grill.

Eplucher l'échalote, l'émincer finement et la faire revenir dans une petite poêle antiadhésive.
Ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Verser un lit de gros sel sur le lèche-frite. Vider l'eau des huîtres et déposer ces dernières sur le gros sel.

Parsemer l'échalote émincée sur les huîtres et le fromage.
Poivrer généreusement.

Placer le lèche-frite à 10 cm du grill et faire cuire 2 minutes

Dinde rôtie et sa purée de potimarron



1 dinde de 2,3 kg

2 carottes

1 poireau

1 bouquet garni

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

1 potimarron de 2 kg

2 cuillères à soupe d'huile de noisettes (ou de noix)

Fleur de sel

Poivre du moulin

Pour 6 personnes

Les plats



Laver, éplucher et couper en morceaux les carottes. Couper et rincer le poireau.

Disposer la dinde, les légumes et le bouquet garni dans une cocotte, ajouter de l'eau à hauteur, porter à ébullition et cuire 1h15 à petits frémissements.

Préchauffer le four à 200°C. Egoutter la dinde et conserver 300 ml de bouillon

Déposer la dinde dans un plat, la badigeonner d'huile d'olive avec un pinceau. Mettre du bouillon au fond du plat et enfourner la dinde 1h en la retournant et en l'arrosant de jus de cuisson toutes les 15 minutes.

Laver, éplucher et couper le potimarron.

Le faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Le mixer avec l'huile de noisettes, ajouter une pincée de fleur de sel.

Servir la dinde rôtie avec la purée de potimarron et le jus de dinde, ajouter une pincée de fleur de sel et poivrer.

Saumon et pompadour aux œufs de poissons

4 Pavés Saumon
12 Pommes de terre
Pompadour
de la taille d'un oeuf
8 mini Fenouil
3 CAS Crème fraîche
épaisse allégée 30% MG
3 CAS Fromage blanc
3% DE MG

Pour 4
personnes



1 CAS Ciboulette ciselée
Œufs de lompe et de saumon
1 CAS aneth
Huile d'olive
1 CAS Moutarde
1/2 Citron vert
20 g Xylitol

Cuire les pommes de terre à la vapeur 25/30mn et laisser refroidir.

Trancher le haut des pommes de terre à plat et creuser l'intérieur, mettez la chair prélevée dans un saladier.

Battre le fromage blanc avec la crème.

Mélanger 1/3 de cette préparation avec la ciboulette et mélanger avec la pulpe de pomme de terre tout en écrasant. Poivrer et remplir les pommes de terre pompadour que vous avez préalablement évidées. Passer au four 10mn à 210° avant de servir.

Mélanger les 2/3 restants avec le jus du citron vert et l'aneth, bien battre. Saler et poivrer puis réserver au frais.

Enlever la première peau des mini-fenouils et les braiser : Dans une sauteuse, commencer à les cuire 5 mn à l'huile d'olive puis ajouter 5cl d'eau, saler poivrer et ajouter 20g de xylitol. Recouvrir de papier sulfurisé et cuire 15mn à feu moyen.

Cuire le saumon 5mn côté peau et 2/3mn suivant les goûts côté chair.

Servir avec les pommes de terre sur lesquelles vous aurez ajouté une noix d'œufs de Lompe. Couvrir le saumon avec un peu d'œufs de saumon. Présenter les fenouils braisés à côté et décorer avec un peu d'aneth.

Saint Jacques au velouté de cerfeuil, truffe et topinambour

Pour 4 personnes

8 noix de saint jacques
150 g Cerfeuil tubéreux
150 g Topinambour
15 g de brisure de Truffe
1 Echalote
Bouillon de volaille
1 jaune oeuf
3 cuillère à soupe Crème fraîche épaisse
allégée 30% MG
50g de noisettes concassées



Eplucher le cerfeuil tubéreux et les topinambours couper en dés, émincer l'échalote et recouvrir à niveau de bouillon de volaille;
Cuire 30 minutes à petite ébullition;

Mixer très finement (en velouté) puis ajouter le jaune d'œuf, la crème et la moitié des brisures de truffe, bien fouetter et remettre sur le feu à puissance minimum pour maintenir au chaud.

Cuire les saint jacques à la poêle avec un peu de matière grasse max 3 minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Verser le velouté dans des assiettes creuses. Poser les noix de Saint Jacques avec une touche de truffe.

Saupoudrer avec du sel de Guérande, du poivre au moulin et un peu de noisettes concassées.

Les desserts



La bûche chocolat framboise

Pour 6 à 8 personnes

La génoise

Ingrédients

- 4 œufs
- 50g de sirop d'agave
- 100g de farine d'orge mondé (IG=30)
- 1 sachet de levure
- Zeste de citron



La mousse au chocolat

Ingrédients

- 6 œufs
- 1 tablette de chocolat dessert de 200g
- 100g de framboises ou zestes d'orange



Réalisation de la mousse

Séparer les blancs des jaunes.

Monter les blancs en neige.

Faire fondre le chocolat au bain marie.

Y ajouter les jaunes d'œufs.

Incorporer les blancs délicatement avec une spatule en bois.

Laisser 2h au réfrigérateur.



Réalisation de la génoise

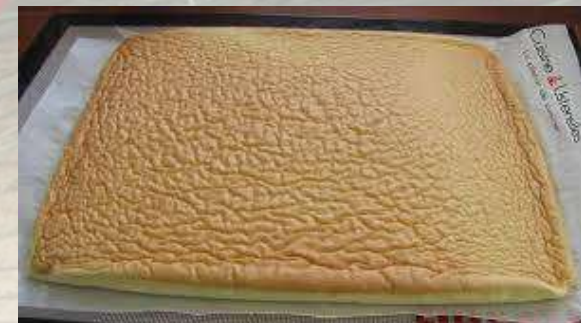
Préparer un bain marie tiède et un bain marie froid, préchauffez le four à 180°.

Casser les œufs dans un saladier, ajouter une pincée de sel et battre au batteur électrique sur le bain marie tiède et ajoutant le sirop d'agave au fur et à mesure.

Battre sur le BM froid jusqu'à ce que la préparation refroidisse.

Incorporer la farine.

Bien étaler la pâte sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé et mettre au four pendant 10 à 12 minutes. Sortir la plaque lorsque la génoise commence à colorer.



Assemblage

Dès la sortie du four, retourner le biscuit sur un torchon humide.

Rouler une première fois délicatement sans enlever le papier sulfurisé.

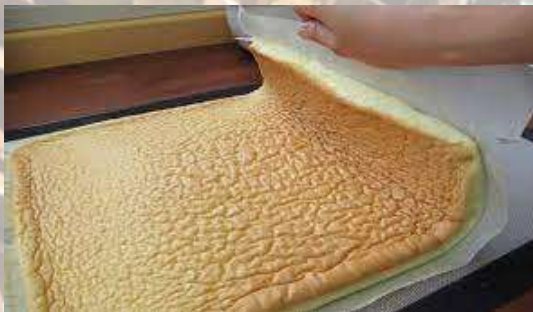
Attendre quelques secondes puis dérouler délicatement.

Enlever le papier sulfurisé et étaler une partie de la mousse au chocolat sur le biscuit.

Disposer les framboises ou les zestes d'orange.
Rouler délicatement le biscuit.

Recouvrir la bûche de mousse au chocolat et la décorer selon votre inspiration (poudre de noix de coco, petit sapin, copeaux de chocolat, etc.).

Mettre au frais jusqu'au service.



Variation à la vanille

Pour les amoureux de vanille, vous pouvez remplacer la mousse au chocolat par la crème pâtissière et remplacer la framboise par de fines lamelles de poires.

Ingrédients

2 jaunes d'oeuf

300ml de lait

un gousse de vanille

30g de farine

15g de sirop d'agave

185g de poire



Verser le lait dans une casserole
Avec la pointe d'un couteau, ouvrir la gousse de vanille sur la longueur, en extraire les graines noires et les ajouter au lait.
Y mettre également la gousse restante sans la couper.

Faire infuser à feu doux puis retirer la gousse.

Mélanger les jaunes d'oeufs avec le sirop d'agave.

Ajouter la farine puis le lait tiède en remuant.

Remettre à chauffer à feu doux jusqu'à épaississement.

Étaler sur un plat, recouvrir de papier sulfurisé et mettre au réfrigérateur 1h.