

## Entrée 1 : Roulés de truite fumée



Pour 4 PERSONNES

### Ingrédients

- 4 tranches de truite fumée
- 100 gr de philadelphia (fromage frais - ex : Saint Moret))
- 50 gr de fromage de chèvre frais
- 1/2 bouquet d'aneth
- 1/2 citron jaune bio (zeste et jus)
- sel, poivre

Dans une assiette, mélanger à la fourchette le philadelphia et le chèvre frais. Ciseler l'aneth (garder quelques pluches pour la déco) et le rajouter au mélange précédent, avec le jus du demi citron et le zeste. Saler et poivrer. Couper les tranches de truite en deux. Déposer une belle cuillerée du mélange au fromage, rouler. Conserver au frais jusqu'au service.

**NB : la salade de Mesclun va bien avec les roulés de truite, agrémentée avec des noix et un vinaigre de cidre- Huile de Colza avec du citron...**

## Entrée 2

(A déguster froide accompagnée d'une sauce hollandaise par exemple)

### Terrine de poisson bicolore



### Ingrédients :

- 350 g de poisson blanc (colin ou cabillaud par exemple)
  - 350 g de saumon frais – ou de truite fraîche
  - 4 œufs
  - 200g de crème semi-épaisse à 4%
  - le jus d'1 citron
- Ustensile : moule à cake

Préparation :

1. Préchauffer le four à 200°
2. Commencer par découper le poisson blanc en cubes, puis les mixer avec 2 œufs, 100 g de crème et la moitié du jus de citron. Saler et poivrer.
3. Verser cette première préparation dans le moule chemisé d'une feuille de papier cuisson et bien égaliser avec une spatule.
4. Couper maintenant le saumon en cubes, puis mixer avec 2 œufs ,100 g de crème et la moitié du jus de citron. Saler et poivrer.
5. Verser cette seconde préparation par-dessus la première et égaliser avec spatule.
6. Enfourner 1h dans un bain-marie.

## PLATS

### Plat 1

#### Suprême de dinde aux châtaignes et butternut farci au chèvre, noix et noisette



#### Ingrédients

4 Blancs de dinde fermière  
300g Châtaignes au naturel en bocal  
400g patates douces  
1 Petite échalote  
40cl Crème fraîche épaisse ou crème liquide si sauce financière (cf. ci-après)  
150g Beurre  
Sel  
Poivre

#### Préparation

1. Epluchez les patates douces, lavez-les.
2. Faites-les cuire 20 min dans de l'eau bouillante salée.
3. Préparez les châtaignes  
Pour les cuire, il faut d'abord les sortir de leur boîte, bien les égoutter.  
Les faire cuire à la vapeur jusqu'à ce qu'elles deviennent tendres.
4. Egouttez les patates douces après cuisson puis écrasez -les à la fourchette avec les châtaignes en incorporant le beurre en petits morceaux. Réservez au chaud.
5. Faites cuire les blancs de dinde à la vapeur 5 min environ.
6. Pelez l'échalote et émincez-la. Versez la crème fraîche dans une casserole à fond épais. Ajoutez l'échalote et faites chauffer à feu moyen. Retirez la casserole du feu et incorporez petit à petit le beurre froid restant en tournant régulièrement. Poivrez généreusement et salez.
7. Dressez sur les assiettes l'écrasée de châtaignes en utilisant un emporte-pièce, déposez une escalope sur le dessus et nappez de sauce. Servez sans attendre.
8. Autre option pour la sauce : sauce financière (remplacez alors le point 6 par le point 8)

#### Ingrédients pour la sauce financière :

-1 petite boîte de concentré de tomates (70 g)  
-40 cl de crème liquide  
-une vingtaine d'olive verte dénoyautées  
-250 g de champignons de Paris  
-50 g de beurre

#### Préparation :

1. Lavez les champignons, bien égouttez. Les détaillez en fines lamelles.
2. Dans une poêle, faites saisir 2 min. les champignons avec le beurre.
3. Ajoutez le concentré de tomates et les olives grossièrement concassées.
4. Faites cuire 1 min.
5. Versez la crème et faire cuire rapidement.
6. Salez et poivrez.

## Butternut farci au chèvre, noisettes et noix

### Ingrédients pour 4 personnes :



- 1 courge butternut
- 1/2 bûche de chèvre
- 2 c. à soupe de noisettes concassées
- 2 c. à soupe de noix concassées
- quelques cuillères à soupe de crème liquide

### Préparation :

- 1 - Retirez les extrémités de la courge butternut et coupez-la en deux. Ôtez les pépins ainsi qu'un peu de chair pour mieux la garnir. Vous pouvez conserver la chair pour d'autres recettes (potage, purée...). Placez les moitiés de butternut dans un plat allant au four.
- 2 - Coupez la bûche de chèvre en petits dés et répartissez-les dans les moitiés de butternut.
- 3 - Répartissez également les noix et les noisettes concassées. Versez un peu de crème liquide et saupoudrez de poivre selon votre goût.
- 4 - Enfourez le plat pendant environ 1 heure à 175°C. Si les noisettes et les noix dorent trop rapidement, couvrez le plat d'une feuille de papier de cuisson.

Sortez du four et dégustez sans attendre !

*Petite variante : il est également possible d'ajouter quelques raisins secs à la préparation ainsi qu'un filet de miel.*

## PLAT 2

### **Filet de cabillaud vapeur ET sa mousseline potiron-orange**



**1-** Préparer votre cuiseur vapeur. Beurrer le fond du cuiseur et ajouter sel et poivre. Cette opération vous évitera de voir les dos de cabillaud adhérer au fond à la fin de cuisson. Ou bien recouvrir le fond du cuiseur d'une feuille de papier sulfurisé.



**2-** Poser les dos de cabillaud dans le cuiseur lorsque la vapeur se forme.



**3-** Assaisonner le poisson en surface. Il est possible d'y ajouter quelques herbes aromatiques en fin de cuisson.



**4-** Couvrir et compter 7 à 10 minutes en fonction de l'épaisseur du poisson.



**5 -** Soulever le couvercle pour contrôler l'état de la cuisson. La chair du cabillaud doit être nacrée.



**6 -** Servir chaud avec un beurre blanc à la ciboulette...

**7 -** ... ou froid avec une sauce hollandaise par ex.

## Mousseline potiron-orange



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

- 200 g de pomme de terre type bintje détaillée en cubes après les avoir lavées.
- 700 g de chair de potiron détaillée en cubes.
- 1 orange, zeste râpé et jus
- 2 cuil. à soupe de crème semi-épaisse légère
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

1. Laver, éplucher et couper le potiron en morceaux.
2. Plonger les dés de potiron dans de l'eau et laisser cuire 20 min. (à l'autocuiseur).
3. Récupérer les morceaux à l'aide d'une écumoire après cuisson.
4. Procéder de même pour les pommes de terre.
5. Laver et récupérer le zeste de l'orange.
6. La presser et récupérer le jus.
7. Dans une poêle, faire revenir le potiron avec le jus d'orange.
8. Lorsque le jus d'orange est presque absorbé, réduire le tout en purée à l'aide d'une fourchette ou d'un mixeur plongeant.
9. Réduire en purée les pommes de terre.
10. Mélanger les 2 purées.
11. Ajouter la crème et bien incorporer.
12. Saler et poivrer.

## PLAT 3

### **Papillote de filet de saumon aux courgettes et aux herbes & son rizotto**



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

- 4 filets de saumon
- 2 courgettes
- 200g de pomme de terre grenaille
- 1 petit bouquet d'aneth
- 3cs de crème fraîche
- huile olive
- sel, poivre

#### **Préparation**

1. Coupez les courgettes en fines rondelles, les pommes de terre en 2 dans le sens de la longueur.
2. Préchauffer le four à 180°
3. Faites cuire les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes.
4. Egouttez et réservez.
5. Hachez les herbes.
6. Dans un bol, mettez la crème épaisse, les  $\frac{3}{4}$  des herbes hachées, du sel, du poivre et mélangez.
7. Découpez 4 feuilles de papier cuisson.
8. Placez 1 morceau de saumon au centre de chaque papier, poivrez, parsemez du reste des herbes.
9. Répartissez les courgettes et les pommes de terre, salez et poivrez, arrosez d'un filet d'huile d'olive et refermez hermétiquement les papillotes.
10. Enfournes 20 minutes.

Sortez les papillotes, servez chaud accompagné de la crème aux herbes.

## Risotto



Le faire le matin pour le consommer le soir, à réchauffer.

Mieux : la dernière étape à faire le soir.

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

- 300g de riz spécial risotto arborio
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc sec
- 1 cube de bouillon de bœuf
- 100g de Parmigiano Reggiano
- 100 g de beurre
- huile d'olive

### **Préparation :**

1. Dans une casserole, faites bouillir le cube de bouillon dans 1 litre d'eau et laissez frémir pendant toute la préparation du risotto.
2. Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites-le revenir dans une poêle antiadhésive ou une sauteuse, sur feu vif avec un filet d'huile d'olive extra-vierge jusqu'à ce qu'il colore légèrement.
3. Ajoutez ensuite le riz et faites-le rissoler pendant quelques secondes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide.
4. Une fois le riz nacré, mouillez-le avec le vin blanc sec tout en continuant à mélanger. L'alcool doit être complètement évaporé avant d'ajouter deux louches de bouillon bien chaud.
5. Remuez toujours et attendez que le riz ait fini d'absorber tout le liquide pour en rajouter une louche. Continuez ainsi jusqu'à la cuisson complète du riz.
  - Comptez une vingtaine de minutes à peu près pour la cuisson. Le riz est cuit quand il est moelleux.

A la fin de la cuisson, retirez la poêle du feu.

Laissez refroidir- Au réfrigérateur.

Dernière étape, une demi-heure avant le service.

Ajoutez une bonne quantité de Parmigiano Reggiano, une noix de beurre, salez, poivrez et mélangez à nouveau. Votre risotto est prêt !

## LES DESSERTS

### Dessert 1 -Petites mousses aux fruits rouges



-Préparation 20 min.

-Réfrigération 6 h

Ingrédients pour 8 verrines :

-350 g de fruits rouges (fraises, framboises, cassis, mûres..) frais ou surgelés

-4 feuilles de gélatine – (Agar-Agar, par exemple).

-40 g de sucre en poudre

-160g de fromage blanc

-2 blancs d'œufs

#### Préparation :

1. Si vous utilisez des fruits surgelés, faites-les décongeler et bien les égoutter.
2. Laissez tremper les feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide.
3. Placez les fruits dans le bol d'un mixeur, en réservant quelques-uns pour la décoration. Ajoutez le sucre.
4. Mixez pour obtenir un coulis.
5. Faites chauffer environ 1 cuillère à soupe de ce coulis dans une casserole.
6. Essorez la gélatine entre vos mains et ajoutez-la dans la casserole. Mélangez et retirez la casserole du feu.
7. Incorporez ce mélange au coulis de fruits rouges et versez dans un saladier.
8. Ajoutez le fromage blanc et mélangez.
9. -Battez les blancs d'œufs en neige ferme.
10. Incorporez-les délicatement à la préparation aux fruits.
11. Répartissez la mousse dans des verrines et faire prendre au réfrigérateur pendant 6 h. Décorez de quelques fruits et servez.



## DESSERT 2 -Crème au lait d'amande sur lit d'ananas



-Préparation 15min.

-Cuisson 5 min.

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 2 boites d'ananas au naturel
- 60 cl de lait d'amande (ou de vache)
- 20 g d'amandes mondées
- 2 feuilles de gélatine
- 2cuil. à soupe de miel

### **Préparation :**

1. Coupez l'ananas en petits dés.
2. Répartissez-les dans 6 verrines.
3. Faites ramollir les feuilles de gélatines dans un bol d'eau froide.
4. Versez le lait avec le miel dans une casserole, faites chauffer sans ébullition.
5. Hors du feu, ajoutez les feuilles de gélatine essorées entre les mains, faites-les fondre en remuant.
6. Versez la préparation sur les dés d'ananas.
7. Laissez refroidir, puis placez au réfrigérateur 1h minimum.
8. Faites griller les amandes dans une poêle chauffée à blanc puis concassez-les.
9. Répartissez les amandes sur les crèmes à l'ananas au moment de servir.
10. Servez frais.