

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

Menu de Pâques

2015

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières.

Introduction. _____	3
Menu. _____	4
Tartine de caviar d'artichauts et œufs de saumon. _____	5
Œuf mollet, purée d'asperges et copeaux de parmesan. _____	7
Navarin d'agneau aux légumes printaniers Élaboré. _____	10
Navarin d'agneau aux légumes printaniers Simplifié. _____	15
Gnocchis. _____	18
Îles flottantes aux baies rouges. _____	22

Introduction.

Emblématique de l'arrivée des beaux jours, ce navarin mijoté célèbre la renaissance de la nature. Traditionnellement cuisiné pour fêter Pâques, il est à base de délicate viande d'agneau, d'herbes fraîches et de petits légumes nouveaux, incomparablement tendres et aromatiques. Vous pouvez choisir une recette plus élaborée ou plus simple.

Vous allez découvrir la cuisson des légumes glacés.

Comme accompagnement, des petits moelleux simples à réaliser, les gnocchis.

Pour l'apéritif, variante du menu de Noël.

Menu.

Tartine de caviar d'artichauts et œufs de saumon.

Œuf mollet, purée d'asperges et copeaux de parmesan.

Navarin d'agneau aux légumes printaniers.

Gnocchis.

Îles flottantes aux baies rouges.

Tartine de caviar d'artichauts et œufs de saumon.

Le caviar peut être préparé la veille.

Ingrédients.

2 gousses d'ail.

1 petit oignon.

280 grammes de cœurs d'artichauts à l'huile.

20 olives vertes dénoyautées.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

2 décilitres de vin doux blanc.

1/2 bouquet de ciboulette.

Sel, poivre.

Un bocal d'œufs de saumon.

Une baguette de pain.

Au préalable.

Égoutter les cœurs d'artichauts et les olives.

Les couper en morceaux.

Hacher finement l'ail et l'oignon.

Préparation.

Chauffer l'huile dans une poêle, chaleur moyenne.

Faire revenir tous les ingrédients.

Mouiller au vin doux et laisser réduire environ 20 minutes.

Mixer le tout. Saler et poivrer.

Au dernier moment :
Couper finement la ciboulette et incorporer.
Découper le pain en tranches d'un demi centimètre, puis toaster (facultatif).

Dressage des tartines.

Au dernier moment :
Disposer joliment la préparation de caviar d'artichauts sur chaque toast.
Décorer avec les œufs de saumon.

Remarques.

Dans le commerce, vous trouvez des toasts grillés.

Œuf mollet, purée d'asperges et copeaux de parmesan.

Recette facile.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

500 grammes d'asperges vertes (env. 16 asperges).

1 cuillère à soupe de crème.

1 décilitre d'eau (1 verre).

1 échalote.

1 noisette de beurre.

Huile d'olive.

Sel, poivre du moulin.

5 œufs.

30 grammes de parmesan en morceaux.

Au préalable.

- Prévoir un pot pour mixer.
- Sortir les œufs du frigo.
- Éplucher l'échalote puis la ciseler finement.
- Retirer la partie bois des asperges, couper les têtes : 2 phalanges (4 centimètres).
- Peler et tailler les asperges en 2 dans la longueur, puis en petits dés.
- Avec les têtes, à l'aide d'un économe, réaliser de fins copeaux.

- Conserver dans un bol d'eau fraîche.
- Couper les copeaux de parmesan.

Préparation.

Asperges.

- Dans une casserole, verser un filet d'huile et faire revenir les échalotes avec 1 pincée de sel pendant 1 minute (pas trop chaud).
- Ajouter ensuite les dés d'asperge, puis saler de nouveau et cuire durant 5 minutes en remuant.
- Mouiller avec l'eau et cuire 8 minutes.
- Mettre les asperges dans un pot, ajouter le beurre, puis mixer finement.
- Ajouter la crème progressivement pour obtenir une texture crémeuse.
- Rectifier ensuite l'assaisonnement et réserver.

Œufs.

- Porter un grand volume d'eau à ébullition.
- Plonger les œufs pendant 6 minutes, puis les faire refroidir rapidement dans un grand volume d'eau fraîche.
- Écailler puis les conserver dans un bol d'eau fraîche.
- Égoutter les lamelles d'asperges.

- Assaisonner d'huile d'olive, de fleur de sel et de poivre.

Dressage.

- Au centre de l'assiette, disposer la purée d'asperges.
- Placer un œuf au milieu et le piquer à cœur pour en faire sortir le jaune.
- Décorer ensuite l'assiette avec les lamelles d'asperges et les copeaux de parmesan.

Variantes.

Remplacer les copeaux de parmesan par une fine tranche de lard grillé.

Astuces.

Le minuteur musical flottant.

Pour des œufs cuits comme vous les aimez !

Minuteur équipé de 3 mélodies pour 3 degrés de cuisson.

Vente par correspondance: Angela Bruederer.

Navarin d'agneau aux légumes printaniers - Élaboré.

Plat mijoté, meilleur préparé la veille.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

Agneau.

800 grammes d'épaule d'agneau entremêlée coupé en cube.

2 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin.

1 cuillère à soupe de beurre.

1 oignon.

1 à 2 cuillères à soupe de farine.

1 gousse d'ail.

1 bouquet de persil plat.

1 bouquet garni composé de thym, laurier, poireau et persil.

1 cuillère à soupe de concentré de tomate.

4,5 décilitres de fond de veau ou d'agneau.

2 cuillères à soupe de persil plat.

2 décilitres de vin blanc sec.

Sel, poivre blanc.

Légumes.

250 grammes de petites carottes fanes.

250 grammes de navets nouveaux.

100 grammes d'oignons grelots.

400 grammes de petits pois avec leur cosse.

Sucre, sel, 30 grammes de beurre.

Au préalable.

- Ciseler l'oignon, peler la gousse d'ail.
- Laver et peler les légumes si besoin, peler les oignons grelots.
- Écosser les petits pois.

Cuire les carottes glacées à blanc.

- Ranger les carottes les unes à côté des autres dans une casserole ou une poêle.
- Ajouter 1 cuillère à café de beurre, 1 pincée de sel, 1 cuillère à café de sucre, ajouter l'eau, juste de façon à les couvrir.
- Cuire à couvert environ 10 minutes.
- Retirer le couvercle et terminer la cuisson jusqu'à évaporation complète de l'eau, il s'agit de faire un glaçage à blanc, donc sans coloration.

Cuire les navets glacés à blanc.

- Couper les navets en 4 en fonction de la grosseur.
- Ranger les navets les uns à côté des autres dans une casserole ou une poêle.
- Ajouter 1 cuillère à café de beurre, 1 pincée de sel, 1 cuillère à café de sucre, ajouter l'eau, juste de façon à les couvrir.
- Cuire à couvert environ 10 minutes.

- Retirer le couvercle et terminer la cuisson jusqu'à évaporation complète de l'eau, il s'agit de faire un glaçage à blanc, donc sans coloration.

Cuisson des oignons grelots.

- Ranger les oignons les uns à côté des autres dans une casserole ou une poêle.
- Ajouter 1 cuillère à café de beurre, 1 pincée de sel, 1 cuillère à thé de sucre, ajouter l'eau, juste de façon à les couvrir.
- Cuire à couvert environ 10 minutes, jusqu'à caramélisation.
- Retirer le couvercle et terminer la cuisson jusqu'à évaporation complète de l'eau, il s'agit de faire un glaçage à brun, avec coloration.
- Cuire les petits pois 2 minutes dans l'eau bouillante salée, puis mettre dans une passoire, refroidir à l'eau froide. C'est une cuisson à l'anglaise.
- Garder les légumes en attente.
- Préparer le fond de veau, ajouter le concentré de tomate.
- Préparer un couvercle en papier sulfurisé avec un trou au centre pour recouvrir la lèchefrite ou la cocotte.

Préparation.

- Préchauffer le four à 200°C.
- Saler et poivrer les morceaux d'agneau.
- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile de pépins de raisin dans une grande poêle. Lorsque l'huile est chaude, ajouter le beurre.
- Mettre les morceaux d'agneau, laisser colorer 5 à 7 minutes en laissant adhérer les sucs.
- Retirer la viande, la déposer dans une passoire pour l'égoutter.
- Dans la poêle, ajouter l'oignon ciselé et faire fondre sans coloration en récupérant bien les sucs.
- Ajouter le vin blanc, faire réduire à sec, jusqu'à complète évaporation, environ 12 minutes.
- Remettre ensuite les morceaux de viande dans la cocotte.
- Ajouter l'ail écrasé, puis la farine.
- Retourner chaque morceau pour qu'ils soient bien enrobés.
- Mettre la viande dans la lèchefrite, puis au four préchauffé à 200 degrés, 5 à 7 minutes.
- À la sortie du four, mouiller avec le fond de veau, ajouter de l'eau pour mouiller les morceaux à hauteur.

- Ajouter le bouquet garni.
- Baisser le four à 160 degrés, cuire pendant 60 minutes.
- Au terme de la cuisson du navarin, mettre la viande dans un plat.
- Enlever le bouquet garni.
- Vérifier la liaison et faire réduire si besoin.
- Mélanger le tout.

Avant de servir.

- Ciseler 2 cuillères à soupe de persil.
- Ajouter les légumes cuits, réchauffés 4 à 5 minutes à couvert.
- Parsemer de persil et servir.

Remarques.

Préparation des légumes pendant la cuisson de la viande ou au préalable.

Attention les légumes doivent rester al dente.

Variantes.

Viande d'agneau, épaule, gigot ou collier.
Remplacer le fond de viande par un bouillon.
Remplacer les petits pois frais par des congelés, asperges ou des haricots.

Navarin d'agneau aux légumes printaniers - Simplifié.

Plat mijoté, meilleur préparé la veille.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

Agneau.

600 à 800 grammes d'épaule d'agneau entremêlé coupé en cubes.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

1 oignon.

1 à 2 cuillères à soupe de farine.

1 gousse d'ail.

1 bouquet de persil plat.

1 bouquet garni composé de thym, laurier, et persil.

4,5 décilitres de fond d'agneau ou veau.

2 cuillères à soupe de persil plat.

2 décilitres de vin blanc sec.

Sel, poivre blanc.

Légumes.

250 grammes de petites carottes nouvelles, avec 1 centimètre de fanes.

250 grammes de navets nouveaux.

100 grammes d'oignons grelot.

400 grammes de petits pois avec leur cosse.

Au préalable.

- Ciseler l'oignon, peler la gousse d'ail.
- Laver les légumes, peler les légumes si besoin, peler les oignons grelots.
- Écosser les petits pois.
- Préparer le fond.
- Préparer un couvercle en papier sulfurisé avec un trou au centre pour recouvrir la cocotte ou la lèchefrite.

Préparation.

- Préchauffer le four à 180 degrés.
- Saler et poivrer les morceaux d'agneau.
- Chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la cocotte à feu moyen.
- Mettre les morceaux d'agneau, laisser colorer 5 à 7 minutes en laissant adhérer les sucs, fariner légèrement.
- Dans la cocotte, ajouter l'oignon ciselé et faire fondre sans coloration en récupérant bien les sucs.
- Ajouter le vin blanc, le fond de veau et le bouquet garni.
- Mélanger et porter à ébullition, puis couvrir et enfourner la cocotte pour 1 heure.
- Baisser le four à 160 degrés, cuire pendant 60 minutes.

- Sortir la cocotte du four.
- Ajouter les navets, les carottes, les petits oignons, mélanger.
- Couvrir à nouveau et enfourner pour 20 minutes.
- Incorporer les petits pois, 10 minutes de cuisson.
- Sortir la cocotte du four.
- Enlever le bouquet garni.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Servir dans la cocotte.

Avant de servir.

- Ciseler 2 cuillères à soupe de persil.
- Réchauffer 4 à 5 minutes à couvert.
- Parsemer de persil et servir.

Variantes.

Viande d'agneau, épaule, gigot ou collier.
 Remplacer le fond de viande par un bouillon.
 Ajouter 1 cuillère à soupe de concentré de tomate dans le fond.
 Remplacer les petits pois frais par des congelés, asperges ou des haricots.
 Ajouter 500 grammes de pommes de terre nouvelles, c'est un plat complet.

Gnocchis.

Recette de base.

Ingrédients.

Pour 4 personnes, accompagnement.

700 g de pommes de terre à chair farineuse (bintje).

100 g de farine et 1 poignée.

1 jaune d'œuf.

1 petite cuillère de sel.

Huile d'olive.

Poivre du moulin.

Gros sel (pour l'eau des gnocchis).

1 noix de beurre.

2 branches de persil.

Au préalable.

- Ciseler le persil.
- Tamiser la farine.
- Séparer le jaune d'œuf.
- Prévoir un grand plat rond ou assiette et une plaque farinée.
- Une écumoire ou une passoire à manche.

Préparation.

- Cuire les pommes de terre en robe des champs, à la vapeur (30 à 45 minutes selon leur taille).
- Éplucher les pommes de terre.

- Les couper en quatre et les écraser avec un presse-purée ou un passe-vite.
- Ajouter la farine tamisée, le jaune d'œuf, le sel et une cuillère à dessert d'huile d'olive.
- Mélanger les ingrédients et former une boule avec la pâte obtenue, elle doit être souple, mais pas collante.
- Recouvrir le plan de travail d'une fine couche de farine.
- Diviser la boule en trois boulettes et former, avec chacune d'elle, des boudins de l'épaisseur d'un doigt.
- Tailler en tronçons.
- Rouler ces tronçons en boules entre les paumes de vos mains.
- Puis rouler sur le dos de la fourchette farinée.
- Disposer au fur et à mesure les gnocchis sur une plaque farinée.
- Saupoudrer légèrement de farine.

Cuisson.

- Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée, laisser l'eau frémissante.
- Les plonger doucement dans l'eau.
- Les cuire environ 3 minutes, dès qu'ils remontent à la surface, ils sont cuits.

- Les égoutter à l'aide d'une écumoire.
- Mettre sur une plaque huilée, les réserver.

Au dernier moment.

- Faire fondre le beurre dans une poêle.
- Poêler quelques instants.

Remarques.

Plat principal pour 2 personnes.

Entrée pour 4 à 6 personnes.

Cuisson des pommes de terre dans l'eau, ajouter 1 cuillère à soupe de farine.

Cuisson dans le four : Emballer les patates individuellement dans du papier d'aluminium et les cuire 50 minutes à 1 heure dans le four à 160 degrés. Laisser tiédir, puis éplucher ; il faut obtenir 500 grammes de pomme de terre, prévoir 700 grammes cru.

Cuire les pommes de terre sur un lit de gros sel, au four à 180 degrés, 30 mn.

Conservation.

Ne pas préparer les gnocchis trop longtemps à l'avance afin d'éviter qu'ils ne deviennent mous et collants.

Les gnocchis crus peuvent se conserver 48 heures au réfrigérateur avant d'être cuits. Faites attention à bien les laisser à plat sur

une planche farinée et recouvrez-les d'un torchon propre.

Vous pouvez les cuire et les conserver au frais dans un plat huilé 24 heures.

Congélation.

Les gnocchis crus se congèlent très bien. Déposez-les à plat sur une plaque garnie d'un papier sulfurisé. Déposez la plaque dans le congélateur et une fois congelés, versez les gnocchis dans un sachet. Vous pourrez ainsi décongeler la quantité qu'il vous faut et les cuire directement avant décongélation.

Variantes.

Le gnocchi se déguste nature, assaisonner avec quelques tours de moulin à poivre et un filet d'huile d'olive. Saupoudrer à volonté de parmesan, de pecorino romano avec zeste de citron. Accompagné d'un coulis de légumes, de lard, jambon cru, champignons poêlés.

Vous pouvez parfumer la pâte avec de l'huile d'olive aromatisée, des herbes telles que basilic, origan, sauge, thym ou des épices telles que la noix de muscade, safran...

Remplacer le beurre par une huile neutre. Exemple huile rôti à base de Colza (Sabo, Coop).

Îles flottantes aux baies rouges.

Recette rapide.

Ingrédients.

Pour 4 personnes :

3 blancs d'œufs.

4 cuillères à soupe de sucre.

400 grammes de petits fruits congelés.

1 sachet de pistaches pour pâtisserie.

Au préalable.

- Mettre les fruits dans une petite casserole avec 2 cuillères à soupe de sucre.
- Porter à ébullition dès qu'ils sont mous environ 3 minutes.
- Transvaser dans un pot, broyer avec un mixeur plongeur.
- Passer le coulis à travers la passoire en s'aidant d'une spatule en bois.
- Mettre au frais.
- Préparer la plaque de cuisson avec un papier sulfurisé.
- Séparer les œufs, mettre au frais.

Préparation.

1 heure avant le repas.

- Chauffer le four à 180 degrés.

- Monter les blancs en neige, en incorporant doucement le sucre.
- Étaler le mélange sur la plaque de cuisson, (hauteur un doigt).
- Enfourner 3 minutes.
- Laisser refroidir.
- Détailler en cube.

Dressage.

- Prévoir 4 verres ou coupes.
- Verser le coulis bien froid dans le fond des verres.
- Au moment de servir déposer un cube de blanc d'œuf.
- Décorer l'île avec des pistaches.

Remarques.

Cuisson des blancs dans différents types de four, mettre des quenelles sur une assiette, recouvrir d'un papier film :

Micro-Ondes, 20 secondes à la chaleur maximum.

Four à vapeur, 3 minutes à 90 degrés.

Variantes.

Baies rouges.

Remplacer les baies congelées par des petits fruits frais.

Utiliser un seul fruit.

Remplacer le sucre, par du miel ou un sirop.

Remplacer les fruits par une crème anglaise.

Décoration :

Remplacer les pistaches par des amandes effilées, zeste de citron vert.

Mettre de la cassonade et caraméliser au chalumeau.