

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

**Buffet**

**Brunch Printanier**

**2018**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

## Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Soleil de pâte feuilletée au pesto _____	5
Pesto de basilic _____	7
Terrine de courgettes au chèvre frais _____	8
Saumon gravlax parfumé aux grains de café _____	10
Salade de quinoa à l'avocat _____	12
Œuf cocotte aux asperges et tuile de parmesan _____	14
Tuiles de parmesan _____	16
Bagels au poulet fumé _____	17
Pancakes aux myrtilles _____	21
Muffins aux pépites de chocolat _____	24
Verrines de granola à la rhubarbe et yogourt _____	26
Cookies de granola garnis de glace et de framboises _____	28

# Introduction

Le brunch : il s'agit d'un repas tardif dégusté généralement en fin de matinée, une fusion entre le petit déjeuner et le dîner.

C'est une invitation à se régaler autour de la table et à passer du temps ensemble.

Il se savoure tout au long de l'année ; on peut donc le confectionner à sa guise avec des produits de toutes les saisons.

Il existe aujourd'hui de nombreux types de brunchs à travers le monde. Tout un chacun peut jouer de sa propre créativité.

Celui que vous allez réaliser va vous permettre de découvrir des nouvelles idées pour plus de diversité et de surprises.

Chaque élément du buffet peut être servi dans un autre contexte de repas.

# Menu

Soleil de pâte feuilletée au pesto

Terrine de courgettes au fromage de chèvre frais.

Saumon gravlax parfumé aux grains de café

Salade de quinoa à l'avocat

Œuf cocotte aux asperges et tuile de parmesan

Bagels au poulet fumé

Pancakes aux myrtilles

Muffins aux pépites de chocolat

Verrines de granola à la rhubarbe et yogourt

Cookies de granola garnis de glace et de framboises

# Soleil de pâte feuilletée au pesto

Peut se préparer à l'avance.

## Ingrédients

Pour 6 personnes.

2 pâtes feuilletées rondes.

1 portion de pesto au basilic (100 grammes).

3 cuillères à soupe de pignons.

4 cuillères à soupe de fromage râpé.

(parmesan, pecorino ...).

1 œuf.

## Préparation

- Dérouler une pâte sur une feuille de papier sulfurisé.
- Étaler le pesto sur la pâte feuilletée, laisser 2 centimètres de bordure.
- Parsemer de fromage et pignons.
- Humidifier le bord avec de l'eau.
- Recouvrir de la deuxième pâte feuilletée, appuyer avec le doigt pour souder.
- Poser un verre retourné au centre de la tarte.
- Tracer des rayons avec un couteau très tranchant, en 4 parts, puis chaque quart en 4 ou 6.

- Retirer le verre.
- Badigeonner la tarte avec un jaune d'œuf.
- Torsader chaque bande de pâte délicatement.
- Chauffer le four à 180°.
- Mettre au frigo 20 minutes.
- Cuire au four 30 minutes environ.
- Servir tiède ou froid.

## **Remarques**

Pour faciliter la découpe prévoir un chablon.  
Préparer à l'avance, mettre au frais et cuire le jour du repas.

Préparer et cuire la veille, avant de servir, le repasser quelques minutes dans le four.

## **Variantes**

Varier les garnitures, toujours en fines couches.

Version salée : jambon cuit et gruyère, tapenade, confit de tomate, jambon cru, chorizo, différents fromages, saumon fumé, anchois à l'huile, miettes de thon...

Version sucrée : Nutella, crème à tartiner, compote de fruits, confiture...

# **Pesto de basilic**

Peut se préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

1 gros bouquet de basilic, (60 grammes).

2 gousses d'ail.

30 grammes de pignons.

50 grammes de parmesan.

1 décilitre d'huile d'olive.

Sel et poivre.

## **Préparation**

- Laver, émincer les feuilles de basilic.
- Dégermer et émincer l'ail.
- Mixer avec les pignons, le sel et le poivre.
- Ajouter huile d'olive et parmesan.
- Vérifier l'assaisonnement.

## **Remarques**

Se conserve dans le frigo, peut être congelé.

# **Terrine de courgettes au chèvre frais**

Peut se préparer la veille.

## **Ingrédients**

Pour 1 casier de 28 sur 6 centimètres.

3 longues courgettes.

4 brins de persil plat.

1 branche de basilic pour décorer.

300 grammes de chèvre frais.

1,25 décilitre de crème.

1 cuillère à soupe de crème épaisse.

4 feuilles de gélatine.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

## **Préparation**

- Laver, couper les courgettes dans la longueur en fines lamelles avec un éplucheur.
- Blanchir à l'eau ou à la vapeur 3 minutes, rafraîchir aussitôt sous l'eau froide et étaler sur papier absorbant.
- Garder un peu d'eau de cuisson.
- Tremper les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Effeuille le persil.

- Mixer le fromage de chèvre, la crème épaisse, le persil.
- Saler, poivrer, ajouter huile d'olive.
- Fondre la gélatine dans un peu d'eau de cuisson, incorporer au mélange.
- Fouetter la crème et incorporer.
- Tapisser le moule d'un papier film.
- Tapisser de lamelles de courgettes.
- Verser la préparation au fromage.
- Recouvrir de courgettes.
- Placer minimum 3 heures au réfrigérateur.

## **Remarques**

Remplacer le papier film par un papier de cuisson.

Moule : Casier Migros Rotho Box ordre.

## **Variantes**

Autre fromage frais de brebis ou de vache.

Pour un moule à cake, de 25 centimètres doubler les quantités et alterner une couche de courgettes, une demi portion de fromage et ainsi de suite.

Pour un moule individuel, ramequin ou verrine, placer les lamelles de courgettes en croix dans le moule et répartir la farce.

# Saumon gravlax parfumé aux grains de café

Peut se préparer la veille.

## Ingrédients

Pour 6 personnes.

400 grammes de saumon frais sans peau ni arête.

20 à 25 grains de café.

60 grammes de gros sel.

125 grammes de cassonade.

1 zeste de citron vert.

1 demi bouquet d'aneth.

## Préparation

- Couper les tranches de saumon d'une épaisseur d'un centimètre.
- Concasser le café.
- Ciseler 2 cuillères à soupe d'aneth.
- Mélanger le café concassé, le gros sel, la cassonade, le zeste de citron vert et l'aneth.
- Poser un papier film sur un plat, mettre la moitié du mélange, poser les tranches de saumon, recouvrir avec le reste du mélange.
- Envelopper le poisson.
- Laisser reposer une heure au frigo.

- Rincer le saumon avec un filet d'eau claire.
- L'essuyer avec un papier absorbant.
- Réserver couvert au frigo.
- Servir.

## **Remarque**

Former des roses pour servir sur des fines tranches de pain éventuellement toasté ou dans les bagels.

# Salade de quinoa à l'avocat

Peut se préparer en partie la veille.

## Ingrédients

Pour 6 personnes.

250 grammes de quinoa.

1 bouquet de fines herbes mélangées, persil, ciboulette, cerfeuil.

6 cuillères à soupe d'huile d'olive.

4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc.

1 cuillère à soupe de moutarde.

5 décilitres d'eau.

Sel et poivre.

1 avocat.

6 radis roses.

2 oignons nouveaux fins.

1 demi citron.

## Préparation

- Ébouillanter le quinoa et rincer.
- Mijoter le quinoa dans 5 décilitres d'eau à couvert pendant 10 minutes.
- Retirer la casserole du feu et laisser gonfler pendant 10 minutes.
- Égrener avec une fourchette.
- Ciseler les fines herbes.

- Avec un mixeur plongeur, mixer les herbes, l'huile, le vinaigre, la moutarde, l'eau, sel et poivre.
- Couper les oignons en fines rondelles.
- Mélanger le quinoa, la sauce, les oignons, saler et poivrer.
- Remplir les verrines.

### Avant de servir

- Couper les radis en fines tranches.
- Couper l'avocat en cubes, si à l'avance citronner légèrement.
- Répartir sur les verrines.

### **Remarque**

Ébouillanter le quinoa enlève l'amertume.

### **Variantes**

Choisir les herbes fraîches en fonction de vos goûts, estragon, coriandre, basilic, basilic thaï...

Remplacer le quinoa blanc par du quinoa rouge, noir, du boulgour, du couscous.

Servir en saladier.

# **Œuf cocotte aux asperges et tuile de parmesan**

## **Ingrédients**

Pour 6 verrines IKEA.

6 œufs frais.

6 pointes d'asperges vertes.

6 cuillères à soupe de crème entière.

1 poignée de roquette.

Piment d'Espelette, sel, poivre.

Huile d'olive.

Papier d'alu.

6 petites tuiles de parmesan (Manor).

## **Préparation**

- Porter à ébullition une casserole remplie d'eau salée.
- Plonger les asperges 5 minutes.
- Les sortir, les égoutter et couper en petits tronçons.
- Laver, sécher et hacher grossièrement la roquette.
- Préchauffer le four à 120°, sol et voûte.
- Huiler légèrement les verrines.
- Répartir les tronçons d'asperges au fond des verrines.

- Casser délicatement un œuf dans chaque verrine.
- Répartir la roquette sur l'œuf.
- Déposer une cuillère à soupe de crème.
- Parsemer de sel, poivre et piment d'Espelette.
- Recouvrir d'un papier d'aluminium pour retenir l'humidité.
- Mettre au four 25 minutes.
- Sortir du four et décorer avec une tuile de parmesan.
- Déguster immédiatement.

## **Remarques**

Le temps de cuisson permet d'avoir un blanc coagulé et un jaune liquide. Le temps de cuisson dépend du contenant, des ingrédients, du four et du goût de chacun.

## **Variantes**

Les œufs en cocotte ont une texture moelleuse et s'associent à d'autres ingrédients.

Des tomates et basilic, des champignons frais ou secs étuvés, du foie gras, des lardons, saumon fumé...

# Tuiles de parmesan

## Ingrédients

Pour 12 petites tuiles.

12 cuillères à café de parmesan râpé.

## Préparation

- Préchauffer votre four à 180°C.
- Préparer la plaque du four avec un papier à cuire ou une plaque antiadhésive.
- Sur la plaque déposer 12 petits tas, avec vos doigts, en formant des disques (la couche doit être très fine), laisser un espace entre les cercles.
- Enfourner pour 6 minutes.
- Laisser refroidir et décoller.

## Remarque

Pas trop cuire, car cela devient amer.

# Bagels au poulet fumé

Peut se préparer la veille.

## Ingrédients

Pour 12 petits bagels.

### Pâte

400 grammes de farine.

1 demi cube de levure fraîche, (22 grammes).

1 cuillère à café de sel.

1 cuillère à soupe de sucre.

2,25 décilitres d'eau tiède.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Graines de pavot ou sésame.

1 œuf.

### Pochage

Une casserole d'eau.

3 cuillères à soupe de sucre.

1 cuillère à café de bicarbonate.

### Garnitures

Poulet fumé.

Mousse de fromage frais.

Petit concombre.

Tomates cerise.

Ciboulette ou cerfeuil.

## **Préparation**

- Bien mélanger les ingrédients suivants dans 2 récipients séparés :  
Mélange 1 : farine, sel et sucre.  
Mélange 2 : eau tiède, huile et levure.
- Faire un puits dans le mélange 1 et y introduire le mélange 2.
- Bien pétrir 15 à 20 minutes.
- Couvrir la pâte d'un torchon humide ou d'un papier film et laisser lever dans un endroit tempéré pendant 30 minutes.
- Préparer une planche avec un papier absorbant et une plaque avec un papier sulfurisé.
- Diviser en 12 parts égales, former des boules.
- Avec l'index ou le manche d'une spatule faire un trou central, l'élargir en effectuant des petits mouvements circulaires.
- Disposer les bagels sur la plaque chemisée.
- Recouvrir d'un film alimentaire.
- Laisser gonfler 30 minutes.
- Porter à ébullition la casserole d'eau additionnée de bicarbonate et de sucre.
- Dans l'eau frémissante plonger 2 à 3 bagels 1 minute, les retourner et les sortir.
- Égoutter et les répartir sur la plaque.

- Préchauffer le four à 200° chaleur tournante avec un récipient d'eau au fond du four.
- Badigeonner avec l'œuf et saupoudrer de sésame ou pavot.
- Cuire 15 minutes.
- Laisser refroidir.
- Garnir avec les ingrédients de votre choix.

## **Remarque**

Les bagels se conservent une journée dans du papier film.

## **Variantes**

Pour saupoudrer : sésame, pavot, épices.

Garnitures : poisson fumé, poulet fumé, différents jambons, salade, légumes.

## **Découvertes gourmandes**

Bagels différentes grandeurs confectionnés par les boulangers :

Boulangerie Rocco Guerrazzi, Carouge, commander 48 heures à l'avance.

Boulangerie Taillé, commander 5 jours à l'avance.

Pâtisserie Ducret, commander 48 heures à l'avance.

Vous trouvez dans les grandes surfaces, des grands bagels.

Vous trouvez dans les grandes surfaces différentes mousses de fromage frais :

Philadelphia mousse, Chavroux mousse, Tartare mousse, Gala mousse, Caprice des Anges.

Vous trouvez chez Manor des graines de sésame au wasabi, pour parsemer les bagels et parfumer délicatement le poisson.

# Pancakes aux myrtilles

## Ingrédients

Pour 8 portions.

### Pâte

75 grammes de farine blanche.

1 pincée de sel.

1 cuillère à café de poudre à lever.

1 demi cuillère à café de bicarbonate.

100 grammes de lait acidulé.

20 grammes de beurre fondu refroidi.

1 jaune d'œuf.

1 blanc d'œuf.

1 pincée de sel.

Sirop d'érable.

Beurre clarifié ou beurre à cuire.

Myrtilles.

## Préparation

### Pâte

- Bien mélanger les ingrédients suivants dans 2 récipients séparés :  
Mélange 1 : farine, levure, sel, bicarbonate.  
Mélange 2 : lait acidulé avec beurre, jaune d'œuf et 1 cuillère à soupe de sirop d'érable.
- Faire un puits dans le mélange 1 et y introduire le mélange 2, bien mélanger.

- Monter le blanc d'œuf en neige avec le sel.
- Incorporer délicatement.

### Cuisson

- Dans une petite poêle antiadhésive, faire fondre le beurre à rôtir, pas trop chaud 6-5.
- À l'aide de 2 cuillères à soupe verser une quantité de pâte pour obtenir un pancake d'environ 8 centimètres de diamètre et 5 millimètres d'épaisseur, étaler en rond à l'aide du dos de la cuillère.
- Lorsque le dessous est bien cuit, il se détache facilement. Retourner le pancake à l'aide d'une spatule pour terminer la cuisson.
- Réserver au chaud.
- Dresser les pancakes avec du sirop d'érable et parsemer de myrtilles.

### Remarque

Remplacer le lait acidulé par du lait normal.

## **Variantes**

Le pancake s'accompagne de divers ingrédients sucrés ou salés.

Sirop d'érable, sirop d'agave, miel, sucre glace, fruits, confiture, pâte à tartiner, cannelle crème, glace etc...

Saumon fumé, œufs pochés, jambon, lardons rôtis, fromage, poisson fumé...

Montage en gâteau, varier les ingrédients entre les couches.

Un petit délice : des myrtilles revenues dans du sirop d'érable ou du miel.

# Muffins aux pépites de chocolat

Peut se préparer la veille.

## Ingrédients

Pour 12 mini ou 6 muffins (verrine IKEA).

### Pâte

80 grammes de pépites de chocolat.

100 grammes de farine.

2 cuillères à café de poudre à lever.

60 grammes de sucre.

60 grammes de beurre fondu.

1 œuf.

1 demi yogourt nature.

1 pincée de sel.

Beurre pour graisser les moules.

## Préparation

- Préchauffer le four à 180°.
- Graisser les moules.

### Pâte

- Casser l'œuf dans un saladier, ajouter le sucre.
- Fouetter jusqu'à que le mélange blanchisse.
- Incorporer le mélange beurre et yogourt.
- Ajouter délicatement levure, farine, sel, pour obtenir une pâte lisse.

- Ajouter les pépites de chocolat.
- Mettre la pâte dans une poche à douille ou à l'aide d'une cuillère, remplir les moules.

### Cuisson

- 20 minutes dans le four à 180°.
- Laisser refroidir puis démouler ou servir dans les moules en papier.

### Remarques

C'est meilleur frais du jour.

Vous trouvez un grand choix de moules en papier dans les grandes surfaces.

### Variantes

Aux fruits ou tout autre parfum.

# Verrines de granola à la rhubarbe et yogourt

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 12 verrines.

### Granola

150 grammes gros flocons d'avoine complète.

50 grammes flocons fins d'avoine complète.

50 grammes de mélange de graines.

3 cuillères à soupe huile de tournesol.

50 grammes d'amandes hachées grossièrement.

3 cuillères à soupe de miel liquide.

### Rhubarbe

300 grammes de rhubarbe.

1 cuillère à café de cannelle.

1 demi cuillère à soupe de sucre brut.

500 grammes de yogourt nature.

## Préparation

- Préchauffer le four à 160°.
- Chemiser une plaque avec un papier cuisson.

## Rhubarbe

- Laver, peler, couper des morceaux de 2 centimètres (200 grammes).
- Mélanger rhubarbe, sucre et cannelle.
- Répartir sur la plaque.
- Cuire 25 minutes au milieu du four.

## Granola

- Mélanger les 2 sortes de flocons d'avoine, le mélange de graines, huile, amandes, miel.
- Ajouter à la rhubarbe sur la plaque de cuisson.
- Augmenter la température à 180°.
- Cuire pendant 25 minutes en remuant 3 à 4 fois.
- Laisser refroidir.
- Répartir le yogourt dans les verrines.
- Au dernier moment parsemer de granola.

## **Remarque**

Se conserve 3 jours à la température ambiante dans une boîte fermée hermétiquement.

## **Variante**

Parfumer le granola avec des fruits, du chocolat et tout autre parfum.

# **Cookies de granola garnis de glace et de framboises**

Peut se préparer en partie à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 8 portions.

### **Granola**

- 1 cuillère à café d'huile de noix de coco.
- 4 cuillères à soupe de flocons de 3 céréales.
- 1 pincée de sel.
- 4 cuillères à soupe de flocon de noix de coco.
- 1 cuillère à soupe de miel.
- 1 pot de glace au yogourt.
- 250 grammes de framboises fraîches.

## **Préparation**

### **Granola**

- Chauffer l'huile dans la poêle.
- Faire dorer les flocons avec le sel et la noix de coco durant 5 minutes à feu moyen.
- Ajouter le miel et faire griller 5 minutes.
- Préparer un papier sulfurisé.
- Répartir en 8 portions le granola à l'aide d'une cuillère.
- Laisser refroidir.

### Avant de servir

- Garnir avec une boule de glace et des framboises.

### **Variantes**

Remplacer le miel par du sirop d'agave.  
Choix de parfums de glace et autres fruits.

### **Découvertes gourmandes**

Les grandes surfaces offrent une multitude de céréales, graines et autres ingrédients pour réaliser le granola.

Vous trouvez différents sachets de granola, qui s'apparente au muesli croquant.