

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Menu de fête**

## **en duo**

### **2018**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

## Table des matières

Introduction _____	3
Adapter les quantités des recettes _____	4
Menu _____	5
Bouillon de légumes à la citronnelle et au foie gras _____	6
Émietté de crabe et crevettes _____	9
Papillote transparente de volaille aux champignons et aux châtaignes _____	13
Moelleux de chocolat au cœur coulant de mangue en tasse. _____	19
Annexe Huile parfumée à la mandarine. ____	22
Annexe Purée aux légumes anciens _____	23

## **Introduction**

Cuisiner pour deux personnes est moins aisé que ce qu'on pourrait penser. La plupart des recettes déclinent les ingrédients pour quatre, et l'adaptation des quantités ne se fait pas forcément de manière linéaire.

Les occasions sont pourtant multiples pour cuisiner un repas en semaine ou un déjeuner festif en tête à tête avec un proche.

Pour le dernier atelier de cette année, découvrez des idées de recettes de fête originales et savoureuses, destinées à la cuisine pour deux et qui peuvent se préparer à l'avance.

## **Adapter les quantités des recettes**

Toutes les recettes peuvent être adaptées pour une plus grande tablée, il suffit généralement d'ajuster les ingrédients de façon proportionnelle.

Il convient toutefois de respecter quelques règles de base.

Pour une recette doublée, il n'est pas nécessaire d'ajuster de façon proportionnelle les assaisonnements. Pour les épices et les fines herbes (qu'elles soient fraîches ou séchées), pour les liquides et les alcools, il suffit de prévoir 1,5 fois la quantité originale. Quant aux matières grasses utilisées pour saisir ou faire revenir les aliments, on peut généralement conserver les quantités indiquées. Au besoin, il est toujours possible de les majorer par la suite. C'est spécialement vrai pour l'assaisonnement que chacun est invité à accommoder selon ses goûts.

Pour la poudre à lever, il est conseillé de recalculer les proportions.

# Menu

Bouillon de légumes à la citronnelle et au foie gras

Émietté de crabe et de crevettes

Papillote transparente de volaille aux champignons et aux châtaignes

Café gourmand avec moelleux de chocolat au cœur coulant de mangue en tasse

# **Bouillon de légumes à la citronnelle et au foie gras**

Peut se préparer en partie la veille.

## **Ingrédients**

Pour 2 personnes.

Foie gras de canard cru, 80 grammes.

Carottes, 2 petites.

Oignon, 1.

Navet, 1.

Branche de céleri, ½.

Poireau, ½.

Feuilles de lime kaffir, 3. (épicerie asiatique).

Bâton de citronnelle, 1.

Bouillon de bœuf, ½.

Gros sel, 1 cuillère à café rase.

Poivre en grains, ½ cuillère à café.

Huile pépins de raisin.

Persil ou coriandre, 1 branche.

## **Préparation**

1. Laver, peler les légumes.
2. Réserver ½ carotte et ½ navet.
3. Couper le reste grossièrement.

4. Dans une casserole, avec 1 cuillère à café d'huile, les faire sauter brièvement, afin de libérer les parfums.
5. Couvrir avec 1 litre d'eau.
6. Ajouter les feuilles de lime kaffir, le bâton de citronnelle grossièrement haché.
7. Assaisonner de gros sel, de poivre en grains et d' ½ cube de bouillon.
8. Porter à ébullition, puis laisser mijoter 1 heure.
9. Filtrer et réserver.
10. Partager le foie gras en 8 morceaux, réserver au frais.
11. Hacher finement la ½ carotte et le ½ navet et les 2 feuilles de coriandre, réserver au frais.

## **Finitions**

1. Chauffer le bouillon.
2. Mettre les légumes crus dans une petite coupelle.
3. Déposer 4 morceaux de foie gras au fond de chaque assiette.
4. Servir les assiettes avec le foie gras, verser le bouillon brûlant et chacun parsème les petits légumes.

## **Remarques**

Le bouillon peut se préparer la veille.  
Les feuilles de kaffir et les bâtons de citronnelle se conservent au congélateur.

## **Variante**

Remplacer le foie gras par une noix de Saint Jacques par personne coupée en 4.



# Émietté de crabe et crevettes

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 2 personnes.

### Crabe et crevettes.

Crabe émietté, 100 grammes environ.

Crevettes crues décortiquées (16/20), 4.

Mayonnaise, 2 cuillères à café.

Sauce de soja, 1 petite giclée.

Huile d'olive parfumée à la mandarine.

Fleurs de sel et poivre.

Pousses ou micro verdure pour décorer.

### Toast melba.

Pain de mie, 4 tranches.

Beurre clarifié ou non, 1 cuillère à café.

### Réduction de mandarine

Jus de mandarine, 1 décilitre.

Sucre, 3 cuillères à soupe.

Beurre, 1 cuillère à café.

Sauce de soja, 1 petite giclée.

Matériel : 2 emporte-pièces ronds.

# Préparation

## Chair de crabe

1. Émietter, puis lier la chair de crabe avec la mayonnaise, l'huile parfumée à la mandarine, sauce de soja, sel et poivre.
2. Rectifier l'assaisonnement.
3. Réserver au frais.

## Crevettes

1. Cuire à la vapeur 2 minutes dans un panier ou sur une grille avec un couvercle, laisser refroidir.
2. Tailler en petits dés.
3. Assaisonner avec huile parfumée à la mandarine, poivre et fleur de sel.

## Toast melba.

1. Avec un verre, découper 1 cercle de pain de mie dans chaque tranche, sans prendre la croûte.
2. Fondre le beurre.
3. Chauffer le four à 200°.
4. Badigeonner légèrement avec un pinceau les cercles de pain avec le beurre fondu des 2 côtés.

5. Recouvrir la plaque de cuisson d'un papier sulfurisé, poser les cercles beurrés.
6. Recouvrir d'un autre papier sulfurisé.
7. Déposer une plaque de cuisson par-dessus, pour les maintenir bien à plat.
8. Enfourner, laisser cuire 10 minutes.
9. Sortir la plaque du four et laisser refroidir.

### Réduction de mandarine

1. Mélanger tous les ingrédients dans une casserole.
2. Cuire 20 minutes environ, pour que cela devienne sirupeux.
3. Laisser refroidir.

### Dressage

1. Poser l'emporte-pièce sur l'assiette, remplir avec les crevettes puis la chair de crabe et quelques petites pousses.
2. Décorer l'assiette avec 2 traits de réduction de mandarine au pinceau et les toasts melba.

### Variantes

Servir avec que du crabe ou que des crevettes, crues ou cuites.

Servir dans des verrines.

## **Découvertes gourmandes**

Lucas Poisson, rue Blavignac 11,  
1227 Carouge. Téléphone 022 309 40 40.

Chair de crabe congelé.

Chair de crabe pasteurisé frais, pot de 450  
grammes environ fr. 29.-

Chair de tourteau frais fr.49.-

Aligro, Genève.

Chair de crabe pasteurisé frais en pot de 450  
grammes environ, frs 29.-

Chair de Crabe Chatka, 240 grammes,  
fr. 31,40.

Migros.

Chair de crabe Chatka 120 grammes, frs  
22,90.

Coop.

Chair de Crabe Royal 100 grammes,  
frs 20.95.

Huile parfumée à la mandarine :

Oliviers & Co

Place du Bourg-de-Four 10, 022 310 51 64.

Fine and More

Place du Marché 15, 1227 Carouge

# **Papillote transparente de volaille aux champignons et aux châtaignes**

Cuisson en ballottines, à faire la veille.

## **Ingrédients**

Pour 2 personnes.

Filet de poulet, 2.

### **Farce**

Champignons de Paris bruns, 100 grammes.

Shitaké, 100 grammes.

Châtaignes congelées, 2.

Échalote, ½.

Lardons, 1 cuillère à soupe.

Gousse d'ail, ½.

Persil, 1 branche.

Sel, poivre, 4 épices.

Beurre.

### **Sauce**

Châtaignes congelées, 6.

Échalote, ½.

Bouillon de volaille, ½ cube, 2 décilitres.

Huile de noisette.

## Carottes glacées

Carottes nouvelles, 4 à 6.

Sucre, 1 cuillère à café.

Beurre, 1 noisette.

Sel et poivre.

## Matériel

Papier film.

Sachets à rôtir (gaine de cuisson coop).

Feuilles de bananier, Aligro, épicerie asiatique.

## Préparation

1. Cuire les 8 châtaignes congelées dans 2 décilitres de bouillon de volaille,  $\frac{1}{2}$  échalote, 12 à 15 minutes.
2. Hacher grossièrement les champignons et l'échalote.
3. Dans une poêle, mettre une noisette de beurre, faire revenir les champignons et l'échalote quelques minutes.
4. Mettre de côté la moitié des champignons.

## Farce

1. Mixer à l'aide d'un robot : la moitié des champignons, 2 châtaignes cuites,  $\frac{1}{2}$  gousse d'ail, feuilles de persil, lardons cru.

2. Assaisonner sel, poivre et 4 épices.

### Ballottines

1. Ouvrir les filets de poulet en portefeuille, dans le sens de la longueur, (dans l'épaisseur).
2. Aplatir entre 2 feuilles de papier film ou sulfurisé à l'aide d'un rouleau à pâtisserie afin qu'ils soient assez fins.
3. Saler et poivrer.
4. Disposer les filets de poulet sur un film alimentaire.
5. Garnir de farce, rouler sur le film transparent en serrant.
6. Rouler dans le papier film en fermant bien, avec un nœud à chaque extrémité.
7. Rouler dans un second film alimentaire dans l'autre sens, en rabattant les bouts.
8. Faire bouillir un grand volume d'eau dans une casserole, plonger les ballottines, couper le feu, mettre un couvercle et laisser 20 à 25 minutes. Pour l'induction laisser sur 1.
9. Laisser refroidir quelques heures avant d'enlever le papier film.

## Sauce

1. Réchauffer les châtaignes et le bouillon.
2. Mixer, vérifier la consistance.
3. Parfumer avec de l'huile de noisette.

## Carottes

1. Laver éplucher les carottes.
2. Couper en bâtons.
3. Dans une grande poêle, mettre une noisette de beurre, une pincée de sucre et un peu d'eau avec les carottes.
4. Couvrir d'un disque de papier sulfurisé, dans lequel vous aurez fait un petit trou pour laisser s'échapper l'air, 10 à 15 minutes.
5. Mettre de côté, avec les champignons.

## Papillotes

1. Couper une bande de 10 sur 20 centimètres dans une feuille de bananier, pour réaliser un socle.
2. Ouvrir entièrement le sachet à rôtir.
3. Placer la feuille de bananier.
4. Enlever le papier de la ballottine.
5. Couper la ballottine en 3 tronçons.



6. Répartir sur la feuille de bananier, la volaille et les légumes.
7. Fermer à l'aide d'un rafia.
8. Mettre au frais.

### Finition

1. Passer les papillotes dans un four à 150° 10 minutes.
2. Poser la papillote sur l'assiette.
3. Servir avec la sauce bien chaude.

### Variantes

Pour la ballottine, remplacer le papier film par du papier d'aluminium, bien serrer et huiler l'intérieur et l'extérieur.

Servir la ballottine sans papillote : égoutter les ballottines, laisser refroidir, ôter le film et faire dorer à la poêle dans du beurre, accompagner des légumes et de la sauce.

Il y a de multiples variantes pour la farce.

Remplacer les châtaignes congelées par une purée de marrons non sucrés.

Servir une ballottine pour 2.

Accompagner la ballottine d'une purée de légumes anciens.

## **Remarques**

Une ballotine est traditionnellement une partie de cuisse désossée de volaille. Elle est farcie de farine et d'autres ingrédients, en forme d'une saucisse.

Le boucher peut vous préparer le filet de volaille en portefeuille et l'aplatir.

Deux ballotines suffisent pour trois personnes. La ballotine peut être servie à un repas ultérieur.

# **Moelleux de chocolat au cœur coulant de mangue en tasse.**

Préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 2 personnes.

Chocolat noir à 70% de cacao, 40 grammes.

Beurre, 30 grammes.

Œuf, 1.

Sucre en poudre, 1 cuillère à soupe, (20 grammes).

Farine, 1 cuillère à café, (8 grammes).

Poudre à lever, 1 pointe de couteau.

## **Glaçons de mangue**

Mangue, ½.

Jus de citron vert, 2 cuillères à café.

Sucre, 1 cuillère à café.

## **Pour la tasse**

Poudre de cacao et beurre froid.

## **Matériel**

4 petites tasses expresso.

# Préparation

## Glaçons de mangue

1. Peler et couper la mangue.
2. Ajouter sucre et jus de citron vert.
3. Mixer le tout.
4. Disperser dans des bacs à glaçons.
5. Mettre au congélateur, minimum 2 heures.

## Moelleux au chocolat.

1. Fondre 30 grammes de beurre.
2. Beurrer 2 petites tasses ou petits moules, les poudrer avec du cacao.
3. Émincer le chocolat et fondre au bain-marie.
4. Ajouter le beurre.
5. Battre l'œuf et le sucre.
6. Ajouter délicatement la farine, la poudre à lever. La pâte doit être lisse.
7. Incorporer délicatement la pâte au chocolat.
8. Mettre une cuillère à soupe de chocolat au fond de la tasse.
9. Ajouter le glaçon de mangue.
10. Remplir chaque tasse au 2/3.
11. Mettre immédiatement au congélateur, au minimum 4 heures.

## Au moment du repas

1. Chauffer le four à 180°.

## Au moment du dessert

1. Cuire 15 minutes.
2. Servir chaud.

## **Remarques**

La cuisson de 10 à 20 minutes en fonction de la grandeur, de l'épaisseur de la tasse et de vos goûts.

Cette quantité a suffi pour 4 tasses expresso d'un décilitre.

Servir en café gourmand, avec une boule de glace vanille et un biscuit de votre choix.

## **Variantes**

Ajouter du gingembre dans la purée de mangue.

Remplacer le glaçon de mangue, par un glaçon de fruit de la passion, par des framboises congelées, par un carré de chocolat blanc, au lait ou noir.

## **Annexe**

### **Huile parfumée à la mandarine.**

#### **Ingrédients**

Huile d'olive 250 millilitres.

Clémentines bios, 2 zestes.

1 petite bouteille de 250 millilitres.

#### **Préparation**

1. Prélever les zestes des clémentines à l'aide d'un couteau éplucheur.
2. Verser l'huile d'olive dans une casserole, ajouter les zestes et porter à ébullition.
3. Couper le feu, couvrir et laisser infuser pendant 1 journée (ou 1 nuit).
4. Stériliser la bouteille au four à 150°C pendant 15 minutes.
5. Filtrer l'huile et verser dans la bouteille, fermer et stocker à l'abri de la lumière.
6. Laisser reposer pendant au moins 2 semaines avant de vous en servir.

## **Annexe**

# **Purée aux légumes anciens**

Peut se préparer quelques heures à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes

Topinambour, 200 grammes.

Racines de persil, 200 grammes.

Panais, 200 grammes.

Crème entière.

Beurre.

Sel et poivre.

## **Préparation**

1. Peler et couper les légumes.
2. Cuire dans l'eau salée, 20 minutes.
3. Bien les égoutter et les mixer.
4. Réchauffer, ajouter une tombée de crème et une noix de beurre, sel et poivre.

## **Variante**

Utiliser un seul légume ou d'autres légumes racines : céleri rave, carottes, carottes jaunes, pomme de terre, potimarron.