

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Couleurs et saveurs printanières 2019**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

## Table des matières

Couleurs et saveurs printanières 2019	1
Introduction	3
Menu	4
Panna cotta d'asperges vertes et sa chips de jambon	5
Noix de Saint Jacques et crème de fèves	8
Quasi d'agneau en croûte d'herbes, échalotes confites	10
Gratin de pommes de terre à l'ail des ours	14
Tarte au citron revisitée	16
Annexe Crumble	19
Annexe Beurre noisette	20

# Introduction

Le printemps est de retour !

Les étals des marchés et les assiettes se parent de vert tendre.

La nature explose et nous propose des produits délicieux.

Asperges, fèves et croûte d'herbes vont réveiller et personnaliser notre menu.

Traditionnellement cuisiné pour fêter Pâques, l'agneau est à l'honneur. Le quasi, partie moelleuse et savoureuse, peut se préparer de multiples façons. Mais pour profiter au mieux d'une viande tendre, il doit être cuit rosé.

La tarte au citron meringuée, dans sa version rapide, sera présentée déstructurée tout en respectant l'association des saveurs et des textures.

Vive le printemps !

# Menu

Panna cotta d'asperges vertes  
Chips de jambon

Noix de St-Jacques  
Crème de fèves

Quasi d'agneau en croûte d'herbes fraîches  
Échalotes confites au vin rouge  
Gratin de pommes de terre à l'ail des ours

Tarte au citron revisitée

# **Panna cotta d'asperges vertes et sa chips de jambon**

Préparer la veille.

## **Ingrédients**

Pour 6 verrines Ikea :

Asperges vertes, 300 grammes.

Demi-crème, 2 décilitres.

Crème entière, 2 décilitres.

Feuilles de gélatine, 3.

Piment d'Espelette.

Sel.

Poivre du moulin.

Jambon cru, 6 tranches fines.

## **Préparation**

1. Ramollir les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
2. Laver les asperges, les couper en tronçons.
3. Les cuire à l'eau bouillante salée 15 minutes, les passer dans de l'eau glacée pour qu'elles restent bien vertes puis les égoutter.

4. Garder quelques pointes d'asperge pour décorer.
5. Chauffer la moitié de la crème entière dans une casserole, couper le feu, ajouter la gélatine égouttée pour la faire fondre.
6. Mélanger avec les asperges et le reste de la crème.
7. Mixer puis passer au chinois dans un pot avec bec verseur.
8. Ajouter le piment, saler et poivrer.
9. Verser dans les verrines et laisser refroidir.
10. Réserver au frais minimum 3 heures.

### Chips de jambon

1. Chauffer le four à 200 degrés, sol et voûte.
2. Préparer 2 plaques avec 2 papiers sulfurisés.
3. Mettre les tranches de jambon entre les papiers et les plaques.
4. Cuire 5 minutes.
5. Laisser sécher à l'air libre.

### **Au moment de servir**

Décorer avec une pointe d'asperge et la chips de jambon.

## **Remarques**

Adapter le temps de cuisson des asperges en fonction de leur taille.

Ne pas servir trop froid, cela fait perdre la saveur.

Préférer le jambon cru italien, Parme, San Daniel.

## **Variantes**

Servir avec une petite salade d'herbes : basilic, menthe et aneth ciselés, huile d'olive et vinaigre balsamique blanc.

Ajouter un demi jus de citron.

Ajouter du zeste de citron.

Remplacer le jambon par du saumon fumé : couper le saumon fumé en dés et les déposer sur les panna cotta avec les têtes d'asperges.

La gélatine peut être remplacée par de l'agar agar (gélifiant végétal à base d'algues) :

1 gramme d'agar agar est égal à 3 feuilles de gélatine de 2 grammes.

# Noix de Saint Jacques et crème de fèves

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 6 personnes :

Noix de Saint Jacques, 6.

Fèves congelées, 200 grammes.

Beurre, 1 cuillère à café.

Demi-crème, 1,25 décilitre.

Huile d'argan.

## Préparation

1. Décongeler les fèves : les retirer de l'emballage et les placer dans le compartiment le plus bas du réfrigérateur.
2. Blanchir les fèves 2 minutes à l'eau bouillante salée, puis les rafraîchir immédiatement dans de l'eau glacée, les peler. Garder 2-3 belles demi fèves par personne pour la déco.
3. Chauffer la crème et les fèves ensemble.
4. Mixer très finement, saler et poivrer.
5. Garder au chaud.

## Finition et dressage

1. Sauter rapidement les Saint Jacques au beurre noisette sur chaque face puis les assaisonner.
2. Sur une assiette chaude, poser une petite quantité de crème de fève, déposer dessus une noix de Saint Jacques.
3. Parfumer avec 3 à 4 gouttes d'huile d'argan et décorer avec les demi fèves.

## Remarques

Un beurre noisette, c'est un beurre que l'on chauffe doucement afin d'en évaporer l'eau. La caséine, protéine contenue dans le beurre, colore et donne au beurre ce bon goût. Si préparé à l'avance, prévoir un peu de crème pour réchauffer la crème de fèves. Les fèves congelées se trouvent chez Aligro et chez Picard.

## Variantes

Décorer avec une pluche de cerfeuil, de coriandre ou de menthe et quelques grains de sel noir d'Hawaï.

Remplacer les fèves par des petits pois.

Remplacer l'huile d'argan par de l'huile de noisette ou d'avocat.

# Quasi d'agneau en croûte d'herbes, échalotes confites

## Ingrédients

Pour 6 personnes :

### Quasi d'agneau

Quasi d'agneau, 3.

Persil plat, basilic, thym, romarin, marjolaine,  
un demi bouquet de chaque.

Graines de moutarde jaunes et noires,  
4 cuillères à soupe en tout.

Blanc d'œuf, 2.

Huile et beurre (pour saisir).

### La sauce

Parures d'agneau (demander au boucher).

Oignon, un demi.

Ail, 1 gousse.

Vin blanc, 2 décilitres.

Fond de veau, 2 c. à café (dans 4 décilitres  
d'eau).

Jus de citron, quelques gouttes.

Moutarde à l'estragon, 1 cuillère à soupe.

Demi crème, 1 décilitre.

Huile d'olive, sel et poivre.

## Échalotes confites au vin rouge

Échalotes, 12.

Vin rouge, 5 décilitres.

Sucre roux, 50 grammes.

## **Préparation**

### Viande

1. Préchauffer le four à 80° (sol-voûte).
2. Effeuillez les herbes et ciseler finement (6 cuillères à soupe). Ajouter les graines de moutarde et bien mélanger le tout.  
Réserver.
3. Éponger la viande.
4. Liquéfier à la fourchette le blanc d'œuf et y tourner les quasis l'un après l'autre.
5. Saler et poivrer, les paner dans les herbes en veillant à bien les enrober de toutes parts.
6. Chauffer huile et beurre dans une poêle, y saisir la viande une minute de chaque côté. Attention à ne pas trop chauffer l'huile pour ne pas brûler les herbes.
7. Retirer du feu, déposer la viande dans un plat allant au four et poursuivre la cuisson à basse température 1 heure 15.

## La sauce

1. Chauffer un peu d'huile d'olive dans une sauteuse.
2. Faire revenir les parures d'agneau.
3. Ajouter le demi oignon ciselé et la gousse d'ail écrasée, mouiller avec le vin blanc et le fond de veau.
4. Laisser réduire de moitié et passer le jus au chinois.
5. Remettre le jus sur le feu.
6. Ajouter quelques gouttes de citron, la moutarde et la crème. Laisser épaissir.
7. Rectifier l'assaisonnement.

## Échalotes confites au vin rouge

1. Peler les échalotes et les laisser entière.
2. Cuire dans le vin rouge et le sucre roux, jusqu'à ce qu'elles caramélisent et que le vin devienne un peu sirupeux.
3. Réserver.

## Dressage

1. Préparer une assiette chaude, y déposer les tranches de viande, une portion de gratin de pommes de terre, deux échalotes confites et un peu de sirop.
2. Servir la sauce chaude séparément.

## **Remarques**

Une fois cuit, le quasi garde son moelleux et doit être rosé à cœur.

La croûte doit avoir du goût, il faut donc épicer et ne pas hésiter avec les herbes.

## **Variantes**

Remplacer les graines de moutarde par de la moutarde à l'ancienne.

Mélanger de la moutarde avec de la panure ou des amandes moulues.

Remplacer le quasi d'agneau par des côtelettes, un carré, un filet ou une souris d'agneau, ou par du filet de bœuf ou de porc.

Varié les herbes en fonction de vos goûts et de la saison.

# **Gratin de pommes de terre à l'ail des ours**

Peut se préparer à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 6 personnes :

Pommes de terre à chair farineuse (bintje, agria), 800 grammes.

Ail des ours, 60 grammes.

Gruyère râpé, 60 grammes.

Lait, 1,5 décilitre.

Crème, 1,5 décilitre.

Huile d'olive.

Sel et poivre du moulin.

## **Préparation**

1. Peler les pommes de terre.
2. Les couper en fines rondelles.
3. Graisser un plat à gratin avec de l'huile d'olive.
4. Préchauffer le four à 160° (sol-voûte).
5. Disposer une couche de pommes de terre en rosace, parsemer de gruyère, renouveler l'opération 3 fois.

6. Pour la liaison, nettoyer soigneusement l'ail des ours, égoutter, garder 2 feuilles et ciseler grossièrement le reste.
7. Mélanger le lait, la crème et l'ail des ours, mixer, puis assaisonner.
8. Verser le tout sur les pommes de terre.
9. Glisser le plat dans le four préchauffé et cuire le gratin pendant 1 heure 30.
10. Au moment de servir, ciseler les feuilles d'ail des ours restantes et les parsemer sur la surface.

## **Variantes**

Remplacer l'ail des ours par un bouquet de cerfeuil et un demi bouquet de persil ou par le vert d'un oignon nouveau.

## **Remarques**

Cuire le gratin à l'avance et le réchauffer pendant la cuisson de la viande à basse température.

L'ail des ours peut se congeler.

# Tarte au citron revisitée

Préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 6 verres (1,5 décilitre) :

Sablés bretons au beurre, 6.

### Crème au citron

Œufs, 3.

Beurre en pommade, 6 cuillères à café (60 grammes).

Sucre en poudre, 6 cuillères à soupe (150 grammes).

Citrons non traités, 2 à 3 (1,5 décilitre de jus et 2 zestes).

### Meringue italienne

Blancs d'œuf, 2.

Pour le sirop : 150 grammes de sucre et un demi décilitre d'eau.

## Préparation

### Crème au citron (la veille)

1. Laver et sécher les citrons.
2. Prélever le zeste avec une râpe fine.
3. Mélanger le sucre et le beurre.

4. Presser les citrons, filtrer le jus.
5. Battre les œufs.
6. Mélanger le tout.
7. Cuire au bain-marie en fouettant constamment jusqu'à épaissement (environ 15 minutes).
8. Transvaser dans un récipient froid, couvrir.
9. Laisser refroidir.

### Meringue italienne

(peut se préparer 4 à 5 heures avant le repas)

1. Dans une casserole faire bouillir l'eau et le sucre, retirer de la plaque (température de 116°).
2. Monter les blancs en neige (sans sel).
3. En continuant de battre, verser très lentement le sirop toujours chaud.
4. Fouetter ainsi une dizaine de minutes, jusqu'à complet refroidissement.
5. La meringue doit être ferme et brillante.

## Montage des verrines

1. Garnir le fond des verrines d'un sablé breton émietté.
2. Ajouter une couche de crème au citron.
3. Terminer par la meringue.
4. Colorer la meringue au chalumeau.

## Remarques

Tous les ingrédients doivent être à la température ambiante, depuis la veille.  
Adapter les quantités en fonction de la taille de la verrine.

## Variantes

Remplacer la meringue par des petites meringues du commerce.

Remplacer le sablé par du crumble.

Colorer la meringue au four, position grill, pendant 3 minutes, porte ouverte.

Meringue simplifiée : 2 blancs d'œuf, 2 à 3 cuillères à soupe de sucre en poudre. Battre les blancs en neige, ajouter le sucre et quelques gouttes de citron jusqu'à obtenir un mélange lisse qui tient sur le fouet.

# Annexe

## Crumble

### Ingrédients

Farine, 2,5 cuillères à soupe (50 grammes).

Sucre, 2 cuillères à soupe.

Poudre d'amande, 2,5 cuillères à soupe.

Beurre froid, 2 cuillères à soupe.

### Préparation

1. Chauffer le four à 160°.
2. Garnir une plaque de papier sulfurisé.
3. Mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amandes.
4. Ajouter le beurre en petits morceaux.
5. Travailler du bout des doigts afin d'obtenir un mélange sableux.
6. Déposer le crumble sur la plaque.
7. Cuire 15 minutes.
8. Sortir et laisser refroidir, éventuellement émietter avec une fourchette.
9. Conserver dans une boîte fermée.

# **Annexe**

## **Beurre noisette**

### **Ingrédients**

Beurre froid en petits morceaux de la même taille, 125 grammes.

### **Préparation**

1. Fondre le beurre sur feu moyen dans une poêle à fond épais. Une fois fondu, le beurre commence à mousser.
2. Mélanger avec une cuillère en bois. Au bout de 30 secondes, il change de bruit, il commence à chanter... Il prend alors une belle couleur châtain doré. Si vous attendez trop, il noircira.
3. Transvaser aussitôt le beurre dans un récipient froid en le filtrant avec une passoire.
4. Laisser refroidir.

Une fois filtré, on obtient un beurre à la saveur de noisette qui se conserve à la température ambiante.