

FSA

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Menu**

# **Chasse à plumes**

# **2019**

# Table des matières

|   |    |
|---|----|
| Introduction _____  | 3  |
| Menu _____  | 4  |
| Mousse de cailles _____                                   | 5  |
| Ravioles de faisan aux chanterelles _____                 | 7  |
| Filets de canard colvert _____                            | 12 |
| Coings confits et tuiles de pain d'épices __              | 15 |
| Choux de Bruxelles caramélisés au sirop<br>d'érable _____ | 17 |
| Babas au rhum express, chantilly vanillée_                | 18 |
| Poires pochées à la fève tonka _____                      | 21 |

## Introduction

Aujourd'hui, la chasse est devenue un aliment de gourmet, les cuissons sont courtes, les sauces se sont allégées, les présentations diversifiées.

Le gibier à plumes se distingue par une chair ferme mais goûteuse.

Vous allez réaliser des recettes qui s'adaptent à différentes volailles.

Mettre du gibier à vos menus d'automne et d'hiver est toujours synonyme de fête.

Et pour finir ce repas, un grand classique, le baba au rhum, simple à réaliser.

## Menu

Mousse de cailles

Ravioles de faisan aux chanterelles

Filets de canard colvert

Coings confits et tuiles de pain d'épices

Choux de Bruxelles caramélisés au sirop  
d'érable

Babas au rhum express, chantilly vanillée

Poires pochées à la fève tonka

# **Mousse de cailles**

Peut se préparer la veille.

## **Ingrédients**

Pour 6 personnes :

Filets de caille, 250 grammes.

Foie de volaille, 60 grammes.

Genièvre écrasé, 6 grains.

Coriandre en poudre, ¼ de cuillère à café.

Sel, poivre.

Huile.

Gin, une tombée.

Jus de betterave rouge, 3 cuillères à soupe,  
(Coop).

Vin rouge, 2 cuillères à soupe.

Crème, 1 décilitre.

Salade, petites feuilles pour décorer.

Betterave crue, quelques filaments.

## **Préparation**

1. Enlever la peau des filets de caille et les couper en cubes.
2. Ajouter les foies.
3. Ajouter épices, sel et poivre.
4. Laisser mariner 1 heure.

## Mousse

1. Chauffer la poêle avec un peu d'huile, faire revenir rapidement la viande.
2. Déglacer avec une tombée de gin.
3. Mixer et ajouter le jus de betterave et le vin rouge.
4. Vérifier l'assaisonnement, mettre au frais.
5. Battre la crème.
6. Dès que c'est froid, incorporer une partie de la crème, en fonction de la consistance et du goût.
7. Couvrir le récipient et réserver au frais.

## Dressage

1. Sur assiette ou en verrine.
2. Décorer avec des petites feuilles de salade et des filaments de betterave crue.
3. Servir avec du pain de campagne toasté.

## Variantes

Remplacer le jus de betterave, par un petit morceau de betterave cuite et mixée.

Remplacer le gin par de la vodka, du saké, du vinaigre de riz ou du cognac.

Remplacer les filets de caille par des filets de perdreau, des filets de pigeon ou des aiguillettes de canard.

# Ravioles de faisan aux chanterelles

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 6 personnes :

Filet de faisan, 300 grammes.

Os de faisan et 1 carcasse de poulet, à commander chez le boucher ou le volailler.

Carotte, 1 à 2.

Céleri, 1 branche.

Blanc de poireau, 1.

Oignon, 1.

Genièvre, 8 grains.

Poivre, 8 grains.

Thym, 1 branche.

Vin blanc, 1,5 décilitre.

Eau, 2 litres.

Échalote, 1.

Jaune d'œuf, 1.

Sel et poivre.

Pâte à ravioles asiatique (wonton), 2 paquets.

Persil plat, 1/2 bouquet.

Sel et poivre.

Petites chanterelles, 300 grammes.

# Préparation

Préparer la veille.

## Consommé de faisan

1. Préparer les légumes et les oignons en petits dés.
2. Rincer les os.
3. Dans une poêle profonde, chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
4. Dorer les filets avec l'échalote, saler et réserver les morceaux.
5. Ajouter les légumes et les épices.
6. Déglacer avec le vin blanc.
7. Ajouter les os.
8. Mouiller avec 2 litres d'eau, laisser mijoter 1 heure à feu doux.
9. Filtrer à travers une passoire.
10. Vérifier l'assaisonnement.
11. Refroidir le bouillon pour le dégraisser.
12. Mettre de côté 4 décilitres pour la sauce du canard.

## Farce

1. Hacher grossièrement les filets et l'échalote avec le hachoir électrique.
2. Ajouter 1 jaune d'œuf, 1 pincée persil haché, sel et poivre et réserver.



## Montage des ravioles

1. Préparer un bol avec de l'eau et de la fécule pour fermer les ravioles.
2. Placer la moitié des disques de pâte sur le plan de travail légèrement fariné avec de la fécule.
3. Déposer au centre de chacun 1 cuillère à café de farce.
4. Humidifier les bords avec les doigts ou le pinceau.
5. Recouvrir avec une autre couche de pâte.
6. Presser légèrement pour enlever l'air, sceller les bords avec les doigts.
7. Mettre sur une plaque garnie de papier de cuisson saupoudrée de fécule, couvrir et placer au frais.

Avant le repas.

## Les chanterelles

1. Laver les chanterelles sous l'eau courante, sans les faire tremper.
2. Égoutter et essuyer avec un linge propre.
3. Sauter vivement dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile.
4. Saler et poivrer.

## Cuisson des ravioles

1. Préparer les assiettes.
2. Ciseler ½ bouquet de persil.
3. Dans une casserole, chauffer le bouillon.
4. Sortir les ravioles au fur et à mesure et les cuire par 4 dans le bouillon frémissant, environ 4 minutes.
5. Déposer dans les assiettes creuses.
6. Ajouter les chanterelles.
7. Arroser avec le bouillon chaud.
8. Finir avec une pincée de persil.
9. Servir.

## Remarques

Un extra, servir le plat avec quelques gouttes d'huile de truffe.

Préparées à l'avance, les ravioles peuvent être congelées, prolonger alors la cuisson de 3 minutes.

## Variantes

C'est une recette de base, remplacer le faisan par d'autres volailles (caille, pintade, canard) ou différents gibiers (chevreuil, lièvre, cerf).

C'est une bonne manière de mettre en valeur l'utilisation des restes.

## **Adresses gourmandes**

La pâte à raviole congelée se trouve dans les épiceries asiatiques, Aligro ou Uchitomi (Rue du Rhône 42 ou Rue Ferrier 13)

Volailles. Lapin. Gibier.

Estévez R., Halles de Rive, Genève. Tel. 022 735 82 34.

La Boucherie du Palais - Vidonne.

Côté marché, à proximité de chez vous

Pour les commandes 079 384 91 75.

Carouge, rue Blavignac 5, Carouge.

MARDI Confignon 8h00 - 13h00.

MERCREDI Meyrin 8h00 - 13h00.

JEUDI Petit-Lancy 8h00 - 13h30.

VENDREDI Confignon 8h00 - 13h00.

# **Filets de canard colvert**

Peut se préparer en partie à l'avance

## **Ingrédients**

Pour 6 personnes :

Filets de colvert, 6.

Beurre, 50 grammes.

Huile.

Sel et poivre.

Fond de gibier ou bouillon, 4 décilitres.

Échalotes, 2.

Carottes, 2.

Céleri, 1 petite branche.

Vin Noilly-Prat, 1 décilitre.

Poivre rose en grains.

## **Préparation**

### **Filets de colvert**

1. Assaisonner les filets de colvert surtout côté peau.
2. Chauffer une poêle avec un filet d'huile d'olive et une noisette de beurre.
3. Les saisir à feu vif d'abord côté peau jusqu'à ce que la peau soit fine et croustillante puis côté chair, juste colorés.

4. Déposer les filets sur une grille.
5. Retirer l'huile de la poêle.

### Sauce dans la poêle

1. Peler et tailler les échalotes, les carottes et la branche de céleri.
2. Faire suer ces légumes, déglacer avec le décilitre de Noilly Prat, réduire à sec.
3. Remouiller avec le bouillon ou le fond et cuire à ébullition lente environ 40 minutes.
4. Surveiller la cuisson.
5. Filtrer la sauce à travers une passoire fine dans une petite casserole et rectifier l'assaisonnement.

### Finition

1. Préchauffer le four à 80°, sol-voûte.
2. Réchauffer la viande au four 15 à 20 minutes.
3. Chauffer la sauce et ajouter le beurre froid en fouettant vivement.
4. Couper les filets en 3 tronçons dans la largeur.
5. Dresser sur les assiettes chaudes : un peu de sauce, les filets, les coings avec des brisures de pain d'épices et les choux de Bruxelles.
6. Parsemer de fleur de sel et de poivre rose.

7. Servir.
8. Servir le reste de sauce dans une saucière sur la table.

## **Remarque**

Au moment de servir, si la cuisson est trop bleue ou rosée, remettre quelques secondes dans la poêle.

Pour retourner la viande ne pas la piquer avec une fourchette afin d'éviter la perte de jus.

Lorsque la viande doit reposer : la placer de préférence sur une grille pour éviter qu'elle perde son jus.

## **Variantes**

Remplacer le canard sauvage par des filets de pigeon, de cerf , de chevreuil ou de biche.

Pour la sauce, vous trouvez des fonds de gibier tout prêts à la Coop, chez le volailler ou le boucher.

# Coings confits et tuiles de pain d'épices

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 6 personnes :

Pain d'épices légèrement rassis, 200 grammes.

Coings, 800 grammes.

Sucre, 200 grammes.

Eau, 1,5 litre.

Vanille, 1 gousse.

Étoiles d'anis, 2.

Cannelle, 1 bâton.

Poivre noir, 10 grains.

## Préparation

### Tuiles de pain d'épices

1. Préchauffer le four à 100°.
2. Couper les bords des tranches de pain d'épices.
3. Détailler le pain d'épices en fines tranches rectangulaires.
4. Disposer les tranches sur une grille de four et enfourner 1 heure 30.

5. Sortir du four et laisser refroidir.

### Coings confits

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition le sucre et les épices.
2. Peler les coings, les couper en 4 et enlever les cœurs.
3. Mettre à cuire à feu doux pendant 1 heure, jusqu'à ce qu'ils deviennent tendres.
4. Égoutter à l'aide d'une écumoire.
5. Réchauffer les coings dans peu de jus et servir.

### Remarques

Conserver les tuiles de pain d'épices dans une boîte en métal avec quelques grains de riz, pour absorber l'humidité.



# **Choux de Bruxelles caramélisés au sirop d'érable**

## **Ingrédients**

Pour 6 personnes :

Choux de Bruxelles, 350 grammes.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Ail en poudre, 2 pincées.

Sel et poivre.

Sirop d'érable ou miel, 2 cuillères à soupe.

## **Préparation**

1. Laver les choux, détacher les premières feuilles.
2. Cuire à la vapeur 5 minutes, réserver.

### **Au moment du repas**

3. Verser l'huile d'olive et le sirop d'érable dans une poêle et faire chauffer sur feu vif.
4. Verser les choux et laisser caraméliser. Ne pas mélanger trop souvent pour éviter qu'ils ne s'écrasent. Surveiller à l'odeur.
5. Assaisonner et servir aussitôt.

# **Babas au rhum express, chantilly vanillée**

Préparer la veille, c'est meilleur !

## **Ingrédients**

Pour 8 petits babas (verrines IKEA) :

Œufs, 3.

Sucre, 150 grammes.

Beurre, 60 grammes.

Farine, 150 grammes.

Poudre à lever, 1 sachet de 15 grammes.

Beurre et farine pour le moule.

Gelée d'abricot.

### **Sirop**

Sucre, 300 grammes.

Eau, 6 décilitres.

Thé noir vanillé, 2 sachets.

Rhum brun, 1,5 décilitre.

### **Crème vanillée**

Crème, 2 décilitres.

Sucre vanillé, ½ sachet.

# Préparation

## Babas au rhum

1. Beurrer et fariner les verrines.
2. Faire fondre le beurre dans une petite casserole à feu doux, laisser tiédir.
3. Préchauffer votre four à 200 degrés (sol-voûte).
4. Dans un grand récipient, mettre les œufs entiers, les battre, ajouter le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse et épaississe.
5. Ajouter le beurre fondu, la farine, la levure et battre jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse.
6. Verser dans les moules, jusqu'à la moitié.
7. Cuire 20 minutes.
8. Laisser refroidir.
9. Démouler les babas.

## Sirop

1. Mettre dans une casserole l'eau et le sucre, cuire 15 minutes, infuser le thé 20 à 30 minutes, ajouter le rhum.
2. Une fois les babas refroidis, les tremper 15 minutes dans le sirop chaud.
3. Les égoutter sur une grille et les badigeonner de gelée d'abricot.

## Finition et dressage

1. Monter la crème.
2. Ajouter un sachet de sucre vanillé.
3. Dresser sur une assiette le baba, la crème et une demi poire.

## Remarques

Principe du baba : imbiber de sirop froid les babas chauds, imbiber de sirop chaud les babas froids.

Les babas se conservent au frigo dans un récipient en verre fermé.

## Variantes

Parfumer les babas de Limoncello, différents thés, jus de fruit.

Vous trouvez de la crème vanillée en bombe à la Coop.

# Poires pochées à la fève tonka

Préparé la veille, c'est meilleur !

## **Ingrédients**

Poires, 6.

Fèves de Tonka, 3-4.

Sucre, 150 grammes.

Eau, 1,5 litre.

## **Préparation**

1. Verser l'eau et le sucre dans une casserole haute.
2. Ajouter les fèves de tonka grattées.
3. Porter à ébullition.
4. Éplucher les poires.
5. Les ajouter au sirop.
6. Cuire à feu doux 25 minutes.
7. Égoutter et réserver au frais jusqu'au moment de servir.