

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu

Bistronomique

Pâques 2020

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Œufs de cailles panés _____	5
Velouté de petits pois à la menthe, croustilles au chèvre frais _____	9
Souris d'agneau confites au citron _____	12
Panisses aux olives noires _____	16
Gâteau moelleux au chocolat _____	18
Salade d'oranges aux fraises _____	20

Introduction

Pour fêter Pâques comme il se doit, vous réaliserez des souris d'agneau confites. C'est un plat mijoté, une cuisson longue et à basse température, qui présente de multiples avantages.

Elle permet d'obtenir une chair tendre et juteuse tout en préservant le goût, les nutriments et les vitamines.

Ce plat se prépare à l'avance et évite le stress de dernière minute.

La viande peut être réservée au chaud pendant une heure, sans que cela nuise à sa qualité.

On passe à table quand on veut, le temps de cuisson, à cette température, n'étant pas minuté. Donc pas de quoi s'affoler si l'un de vos invités arrive avec un peu de retard!

Menu

Œufs de cailles panés

Velouté de petits pois à la menthe
Croustilles au chèvre frais

Souris d'agneau confites au citron
Panisses aux olives noires

Gâteau moelleux au chocolat
Salade d'oranges et fraises

Œufs de cailles panés

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Œufs de cailles, 16.

Huile d'olive.

Fleurs de sel.

Poivre du moulin.

Condiment jaune / poivre, agrumes

Citrons jaunes non traités, 3.

Pamplemousse non traité, 1.

Orange non traitée, 1.

Citron confit au sel, 1.

Cardamome verte, 5 capsules.

Poivre concassé, 1 cuillère à café.

Curry jaune, 1 cuillère à café.

Condiment noir / olives

Olives noires dénoyautées.

Condiment rouge / tomate

Pétales de tomates séchées, 10.

Piment d'Espelette, 2 pincées.

Préparation

Condiment jaune / poivre, agrumes

1. Laver les citrons, le pamplemousse et l'orange.
2. Prélever les zestes. Tailler le citron au sel en brunoise.
3. Étaler les zestes et la brunoise de citron au sel sur une plaque.
4. Glisser au four à 80°C pendant 2 heures pour bien les sécher.
5. Libérer les graines des capsules de cardamome.
6. Verser les zestes et la brunoise séchée, la cardamome, le poivre et le curry jaune dans le bol d'un mixeur. Mixer jusqu'à ce que le mélange soit réduit en poudre. Réserver au sec.

Condiment noir / olives

1. Concasser les olives.
2. Éponger avec du papier absorbant.
3. Étaler sur une plaque, sécher au four à 70°C pendant 2 heures. Mixer les olives séchées jusqu'à ce qu'elles soient en fine poudre et réserver au sec.

Condiment rouge / tomate

Mélanger les tomates séchées et le piment d'Espelette dans le bol du mixeur. Mixer jusqu'à ce qu'ils soient réduits en une fine poudre et réserver au sec.

Cuisson

1. Cuire les œufs de cailles à l'eau bouillante pendant 3 minutes.
2. Refroidir dans de l'eau glacée et les écaler.

Finition et dressage

1. Couper les œufs en deux horizontalement.
2. Badigeonner la coupe avec un peu d'huile d'olives.
3. Saupoudrer chaque moitié de poudre colorée : la poudre tomate / piment, la poudre poivre / agrumes et la poudre d'olives.
4. Saupoudrer le fond du plat de service ou des assiettes de chaque condiment en poudre.
5. Dresser les demis œufs de caille panés en alternant les couleurs.

Variantes

Remplacer les œufs de cailles par des demis œufs durs, un demi par personne ou des boules de mozzarella.

Remarques

Les condiments secs se conservent quelques jours.

On trouve des œufs de cailles cuits et écalés en bocal, chez Volailles, Estévez R., Halles de Rive, Genève, Tél. 022 735 82 34.

Velouté de petits pois à la menthe, croustilles au chèvre frais

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Petits pois fins congelés, 500 grammes.

Échalotes, 2.

Huile ou beurre, 1 cuillère à soupe.

Menthe, 4 branches.

Demi-crème, 125 centilitres.

Fleur de sel, poivre.

Décoration

Chèvre frais, 75 grammes (Chavroux ou Petit Billy).

Crème, 1 cuillère à soupe.

Sel, poivre.

Pain pour 4 croustilles.

Préparation

1. Peler et émincer finement les échalotes.
2. Faire suer les échalotes dans le beurre à feu doux, ajouter les petits pois.
3. Ajouter de l'eau à la hauteur des petits pois, saler et laisser cuire 15 minutes.

4. Laisser refroidir.
5. Mettre de côté 2 cuillères à soupe de petits pois et quelques feuilles de menthe.
6. À l'aide d'un mixeur réduire les petits pois et les feuilles de menthe restantes en purée, ajouter la demi-crème.
7. Vérifier l'assaisonnement et la consistance (si trop épais ajouter un peu d'eau gazeuse).
8. Réserver au frais.

Croustilles de chèvre

9. Mélanger le fromage de chèvre et la crème, saler, poivrer.
10. Couper des fines tranches de pain dans la longueur, toaster ou passer au four.

Dressage

11. Au moment de servir, préparer les croustilles, tartiner d'une fine couche de fromage de chèvre, garder un peu de fromage pour le velouté.
12. Verser le velouté dans des tasses ou dans des verres larges (chiquito).
13. Garnir avec une pointe de fromage de chèvre, des petits pois entiers et une feuille de menthe.
14. Servir avec les croustilles de chèvre.

Remarque

Pour plus de finesse on peut filtrer le velouté, après l'avoir mixé, à travers une passoire.

Variantes

Remplacer la crème par de la crème épaisse, du mascarpone, de la crème acidulée ou du yoghourt.

Remplacer les croustilles de pain par des tranches de lard grillé, des chips de jambon.

Déposer sur la verrine une brochette de saumon fumé ou de crevettes cuites.

En saison, remplacer les petits pois congelés par un kilo de petits pois frais.

Pour une cuisine sans déchets, on peut faire une soupe avec les cosse des petits pois.

Enlever les fils avant de les cuire dans de l'eau avec une pomme de terre. Mixer avec de la menthe et finalement filtrer la soupe.

Souris d'agneau confites au citron

Peut se préparer en partie à l'avance

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Souris d'agneau, 4 (1 portion par personne).

Branches de thym frais, 8.

Citrons jaunes non traités, 2.

Ail, 1 gousse.

Persil, 1 bouquet.

Fond d'agneau ou de veau, 2 décilitres.

Beurre.

Céleri pomme, 150 grammes.

Carottes, 150 grammes.

Oignon, 1.

Laurier, 1 feuille.

Romarin, 1 branche.

Préparation

1. Équeuter 4 branches de thym.
2. Poser les souris dans une lèchefrite, saupoudrer de thym, saler et poivrer. Placer la lèchefrite dans un four, chauffer à 230° pendant environ 30 minutes.

3. Préparer une mirepoix : peler, couper en petits dés, les carottes, le céleri et l'oignon.
4. Prélever le zeste des 2 citrons et presser le jus.
5. Ajouter la mirepoix aux souris et laisser colorer 7-8 minutes. Déglacer avec le jus de citron puis le fond d'agneau.
6. Baisser le four à 100° et laisser cuire 3 heures en arrosant toutes les 30 minutes.
7. Garder les souris d'agneau au chaud à 80°.
8. Préparer une persillade en mélangeant 4 branches de thym effeuillées, l'ail, les zestes des 2 citrons et le persil. Hacher le tout.
9. Chauffer une grosse noix de beurre et y faire revenir ce mélange, saler et poivrer.

Dressage

10. Sur des assiettes chaudes : déposer une souris sur un peu de sauce et répartir la persillade par-dessus. Ajouter un ou deux panisses et servir.
11. Servir le reste de la sauce dans une saucière à table.

Remarques

Si nécessaire, demander au boucher de dégraisser les souris.

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

Réchauffer la sauce en fouettant. Servir la viande sur assiette et ajouter la persillade.

Il est possible de cuire les souris à l'avance. Les réchauffer dans le four à 80°, sol-voûte, pendant 1 heure et si besoin réchauffer la sauce dans une casserole. Servir et parsemer de persillade.

Adresses gourmandes

Vous trouvez du fond d'agneau tout prêt à la Coop ou chez le boucher. Il peut être remplacé par du fond de veau.

Quant aux souris, il suffit simplement de les commander chez votre boucher quelques jours à l'avance.

Halle de Rive, boucherie Débarre-Decré.

La Boucherie du Palais Vidonne, Côté marché
Rue Blavignac 5, Carouge

Pour les commandes 079 384 91 75

Vous les retrouvez à proximité de chez vous :

MARDI Confignon 8h30 - 13h00.

MERCREDI Meyrin 8h30 - 13h00.

JEUDI Petit-Lancy 8h30 - 13h30.

JEUDI Meinier 16h00 - 19h00.

VENDREDI Confignon 8h00 - 13h00.

SAMEDI Versoix 9h00 - 13h00.

Panisses aux olives noires

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Farine de pois chiches, 125 grammes.

Eau, 5 décilitres.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Olives noires hachées, 2 cuillères à soupe.

Thym, 1 branche.

Huile d'olive pour la cuisson.

Préparation

1. Dans une casserole, mettre la farine de pois chiches, ajouter l'eau, l'huile d'olive, sel et poivre. En dehors du feu, fouetter énergiquement pour éviter les grumeaux.
2. Cuire tout en remuant vivement, à feu doux, environ 10 minutes jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse.
3. Ajouter les olives hachées et le thym effeuillé.
4. Verser aussitôt la préparation dans des sous-tasses ou dans un plat, 1 centimètre d'épaisseur.

5. Laissez refroidir 1 heure au réfrigérateur.
6. Avant de servir, dorer les galettes dans une poêle avec un fond d'huile d'olive, réserver sur du papier absorbant.

Remarques

Plat sans gluten. Si la pâte forme trop de grumeaux, mixer la pâte avec un robot plongeur.

La pâte se congèle très bien.

Variantes

Frire, poêler ou cuire au four la pâte coupée en frites, en cubes ou en tranches.

Elle se déguste accompagnée de sauce tomate, de poivron ou encore gratinée au four avec du fromage.

Ajouter de l'ail écrasé, d'autres épices ou des herbes aromatiques dans la pâte.

La Panisse se mange en apéritif, en plat, en accompagnement...

Adresse gourmande

La farine de pois chiche se trouve dans les rayons Bio, au rayon farine de votre hypermarché.

Gâteau moelleux au chocolat

Préparer quelques heures à l'avance

Ingrédients

Pour un moule à tarte de 22 centimètres :

Œufs, 4.

Chocolat noir, 120 grammes.

Sucre, 120 grammes.

Beurre, 60 grammes.

Farine, 2 cuillères à soupe.

Poivre rose, 2 cuillères à café.

Beurre et sucre pour le moule.

Cacao en poudre.

Petits œufs en chocolat blanc, 4.

Préparation

1. Beurrer et sucrer généreusement le moule à tarte, mettre au frigo.
2. À feu doux, faire fondre au bain marie le chocolat avec le beurre coupé en morceaux.
3. Préchauffer votre four à 180° degrés (chaleur tournante).
4. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

5. Dans un grand récipient, mettre les jaunes d'œufs, le sucre, la farine et battre le tout jusqu'à ce que le mélange soit mousseux.
6. Ajouter le chocolat et mélanger doucement.
7. Battre les blancs d'œufs en neige (pincée de sel) et ajouter délicatement au reste avec une cuillère à café de poivre rose.
8. Verser dans le moule.
9. Cuire 15 à 20 minutes, enlever avant durcissement.
10. Laisser refroidir dans le moule.
11. Démouler.
12. Saupoudrer de cacao et parsemer avec le reste du poivre rose.
13. Décorer avec les œufs en chocolat blanc.

Variantes

Sans poivre rose.

Parfumer avec de la fleur de sel, piments d'Espelette, vanille, poivre noir, cannelle, gingembre, cardamome en poudre...

Salade d'oranges aux fraises

Ingrédients

Oranges, 4.

Fraises, 250 grammes.

Sucre glace, 1 cuillère à soupe.

Préparation

1. Laver, équeuter et couper les fraises en 4.
2. Peler les oranges à vif, couper en demi-tranches.
3. Mettre le tout dans un récipient avec le sucre glace, laisser macérer 1 heure au réfrigérateur.
4. Servir une tranche de gâteau au chocolat accompagnée d'une coupe de salade d'oranges.

Variantes

Parfumer avec des feuilles de menthe, du Cointreau, ou du Grand Marnier.

Ajouter des graines de grenade, des framboises ou autres fruits rouges.