

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu de fête

Le Poulet fermier

au vin jaune du

Jura

2021

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Nems au fromage comté _____	5
La rilette de truite fumée, taboulé de chou- fleur et brocoli _____	7
Poulet fermier vin jaune et morilles _____	10
Écrasée de pommes de terre _____	13
Cardon persillé _____	14
Tiramisu de Noël _____	15
Salade de clémentines _____	17

Introduction

Le poulet au vin jaune et aux morilles est le grand classique de la cuisine du Jura.

Chaleureuse et gourmande, cette recette va faire des heureux autour de la table de fête.

Le goût de noix prononcé du vin jaune se marie parfaitement avec la saveur de sous-bois des morilles.

La quantité de morilles dépend du budget, comme le choix du vin jaune.

Ce grand classique ne nécessite pas d'acquérir du vin jaune. Un vin de type oxydatif, du même cépage savagnin, fait très bien l'affaire. Il possède le même nez de curry, de noix, et de champignons. À défaut, on peut aussi choisir un Jeres sec ou un Manzanilla, qui font partie de cette même famille de vins dits oxydatifs.

On peut aussi utiliser un autre vin, le Riesling, et remplacer les morilles par la même quantité d'autres champignons frais ou secs. Dans ce cas, c'est la sauce qui est la clé du succès, cela devient le gastronomique poulet à la crème.

Menu

Nems au fromage comté

La rilette de truite fumée
Taboulé de chou-fleur et brocoli

Poulet fermier au vin jaune et aux morilles
Écrasée de pommes de terre
Cardon persillé

Tiramisu aux épices de Noël
Salade de clémentines

Nems au fromage comté

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients

Pour 12 nems :

Fromage comté, 200 grammes.

Jambon cru, 6 fines tranches.

Pâte à strudel, prête à l'emploi, 1 paquet.

Beurre fondu, 50 grammes.

Préparation

1. Couper le comté en 12 bâtonnets.
2. Couper les tranches de jambon en 2 dans la longueur.
3. Disposer les tranches de jambon sur le plan de travail. Poser un bâtonnet de comté sur chaque tranche, rouler (petit paquet).
4. Recouvrir une grande plaque d'un papier sulfurisé.
5. Dérouler la pâte à strudel, couper en 3 dans le sens de la largeur et placer dans un sachet en plastique (pour garder la pâte souple).

6. Prendre 2 feuilles de pâte. En badigeonner une de beurre fondu et placer la 2^{ème} feuille par-dessus.
7. Placer un petit paquet au bas de la double feuille et l'enrouler sur un tour.
8. Refermer en pliant d'abord les côtés gauche et droit et enrouler à la manière d'un rouleau de printemps.
9. Disposer les nems roulés sur la plaque, les badigeonner d'un peu de beurre.
10. Cuire 10 minutes au milieu du four préchauffé à 200°C.
11. Servir.

Variantes

Choisir d'autres fromages.

Pour accompagner, quelques feuilles de roquette assaisonnées.

En entrée, servir les nems tièdes avec une salade.

La rilette de truite fumée, taboulé de chou-fleur et brocoli

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Rilette de truite fumée

Filet de truite fumée, sans la peau, 150 grammes.

Citron, vert ou jaune, 1/2.

Séré, lait de brebis ou de vache, 100 grammes.

Poivre.

Feuilles de fenouil ou aneth, 2-3 branches.

Taboulé de chou-fleur et brocoli

Brocoli, 3 bouquets.

Chou-fleur, 3 bouquets.

Graines de tournesol, 2 cuillères à soupe.

Huile de tournesol.

Jus de citron, 1 filet.

Fleur de sel, poivre.

Crème, 1 cuillère à soupe.

Sel, poivre.

Pain pour 4 croustilles.

Préparation

Rillette de truite fumée

1. Émietter le filet de truite.
2. Ajouter le fromage frais, quelques tours de moulin à poivre.
3. Rectifier l'assaisonnement (sel, poivre, citron).
4. Ciseler les feuilles de fenouil, mélanger.
5. Réserver au frigo.

Taboulé de chou-fleur et brocoli

6. À l'aide d'une râpe à fromage, râper le brocoli, puis le chou-fleur.
7. Assaisonner d'une pincée de sel, d'un filet de jus de citron et d'huile de tournesol.
8. Hacher légèrement les graines de tournesol, ajouter 1 cuillère à soupe et garder le reste pour la déco.
9. Disposer le taboulé au fond des verrines, ajouter les rillettes de truite, parsemer de graines et d'une petite fleur de fenouil.
10. Servir avec une tranche de pain grillée ou des biscottes.

Remarques

La rillette peut se préparer à l'avance.

Le taboulé est à déguster sans attendre.

Variantes

Remplacer la truite par de la féra fumée ou autre poisson fumé.

Servir la rilette seule ou avec une petite salade.

Servir sur assiette avec le taboulé à côté.

Servir sur des rondelles de concombre, avec des bâtonnets de légumes, des gressini, croûtons, tranches de pain, etc.

Poulet fermier au vin jaune et aux morilles

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Poulet fermier (demander au boucher de détailler en 8 morceaux).

Vin jaune, 2 à 3 décilitres.

Crème entière, 3 décilitres.

Morilles séchées, 40 grammes.

Échalote, 1 grosse ou 2 petites.

Beurre.

Sel, poivre blanc.

Pour le trempage des morilles : eau et lait.

Préparation

1. La veille rincer les morilles plusieurs fois dans l'eau froide pour enlever le sable et les mettre dans un grand bol, recouvrir de lait et d'eau, puis laisser une nuit au frigo.
2. Le lendemain, rincer et sécher les morilles.
3. Garder le jus de trempage et le faire réduire.

4. Émincer finement les échalotes.
5. Saler et poivrer les morceaux de poulet.
6. Dans une cocotte ou une grande marmite, chauffer un peu d'huile à feu vif. Faire revenir en plusieurs fois les morceaux de poulet pour bien les colorer sur toutes les faces, les réserver.
7. Baisser le feu, enlever la graisse, ajouter une noisette de beurre dans la cocotte.
8. Faire fondre les échalotes en mélangeant pour décoller les sucs du poulet (pas rôtir).
9. Remettre le poulet sans les filets dans la cocotte et déglacer avec 2 dl de vin jaune, laisser réduire (environ 8 minutes).
10. Ajouter 2 dl de crème, les morilles, 1 dl de jus de trempage réduit.
11. Mettre le couvercle et poser au fond du four à 200° (sole voûte), cuire 30 à 40 minutes.
12. Sortir du four, ajouter les filets et poursuivre la cuisson en douceur, 5 minutes.
13. Retirer les morceaux et faire réduire légèrement la sauce, sel, poivre, si besoin un peu de fécule brune.
14. Remettre le poulet dans le cassoton et laisser en attente.

15. Juste avant de servir, réchauffer doucement et ajouter une tombée de vin jaune.
16. Servir.

Remarques

C'est une cuisson tout en douceur.
Réchauffé, c'est un délice !

Écrasée de pommes de terre

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pommes de terre à purée, 6.

Branches de thym, 3.

Crème fraîche, 1 cuillère à soupe.

Sel, poivre.

Préparation

1. Éplucher et rincer les pommes de terre, couper en morceaux.
2. Faire cuire les pommes de terre dans une grande quantité d'eau salée et parfumée avec les 2 branches de thym pendant 25 minutes (départ à l'eau froide).
3. Les égoutter en conservant l'eau de cuisson. Les écraser à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Ajouter la crème et un peu de bouillon de cuisson, selon la consistance voulue.
Saler, poivrer et agrémenter de quelques feuilles de thym frais ou parfumer avec une huile de truffe.

Cardon persillé

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Cardons en conserve, 1 pot de 500 grammes.

Échalote, 1 demi.

Persil haché, 1 cuillère à café.

1 noix de beurre.

Sel, poivre.

Préparation

1. Égoutter les cardons, couper en tronçons dans le sens de la longueur.
2. Émincer finement l'échalote.
3. Faire suer le beurre et l'échalote dans une poêle sans la colorer.
4. Faire revenir les cardons avec l'échalote.
5. Laisser chauffer à feu moyen pendant environ 10 minutes en remuant régulièrement.
Saler, poivrer et ajouter le persil juste avant de servir.

Tiramisu de Noël

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 verrines de 2 décilitres
ou 6 de 1 décilitre :

Mascarpone, 250 grammes.

Œufs, 2 ou 3, en fonction de la grosseur.

Sucre blanc, 3 cuillères à soupe.

Mélange 4 épices, 1 cuillère à café.

Pain d'épices, 8 tranches fines.

Orange, 1.

Sirop de sucre de canne, 1 cuillère à soupe.

Grand Marnier, 2 à 3 cuillères à soupe.

Cacao pour le saupoudrage.

Préparation

1. Préparer le sirop en pressant le jus de l'orange dans un bol, ajouter le sirop de sucre de canne ainsi que l'alcool.
2. Découper 8 tranches de pain d'épices en fonction du format de la verrine.
3. Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
4. Lisser le mascarpone dans un bol à l'aide d'une fourchette.

5. Fouetter les jaunes d'œufs et le sucre dans un grand bol jusqu'à ce que la masse soit mousseuse (au moins 5 minutes avec un fouet électrique).
6. Incorporer délicatement le mascarpone à la masse, ajouter le mélange 4 épices.
7. Monter les blancs d'œufs en neige ferme, incorporer délicatement à la masse au mascarpone, mettre à couvert au frais.
8. Disposer au fond des verrines une tranche de pain d'épices, arroser cette première couche avec la moitié du sirop.
9. Puis répartir la moitié de la crème au mascarpone.
10. Idem pour la 2^{ème} couche et lisser.
11. Mettre à couvert au frais.
12. Réserver au frais au moins 3 heures à couvert.
13. Juste avant de servir, saupoudrer de cacao en poudre.

Le tiramisu peut se réaliser dans un grand plat familial, adapter alors les quantités.

Salade de clémentines

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Clémentines, 6-8.

Bâtons de cannelle, 2.

Clou de girofle, 1.

Safran en filaments ou en poudre, 1 dose.

Sucre en poudre, 6 cuillères à soupe.

Eau, 25 centilitres.

Préparation

1. Verser 25 cl d'eau dans une casserole.
2. Ajouter le sucre et mélanger jusqu'à ce que le sucre soit totalement dissout dans l'eau. Mettre sur feu vif, laisser bouillir 5 minutes.
3. Ajouter la cannelle, le clou de girofle et le safran, baisser le feu et poursuivre la cuisson.
4. Éplucher les clémentines et séparer les quartiers.
5. Plonger les quartiers de clémentines dans le sirop aux épices et cuire 4 à 5 minutes.

6. Retirer du feu, répartir les fruits et le sirop aux épices dans 4 coupelles et garder au frais jusqu'au moment de servir.