

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Menu d'automne autour du raisin et du vin 2016**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

## Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Brochettes de fromage au raisin _____	5
Brochettes de magret de canard au raisin ___	6
Brochettes de la mer au raisin _____	7
Filet de saumon à la bordelaise _____	8
Cailles farcies aux raisins, enroulées de jambon de parme _____	11
Tarte au vin cuit / raisiné _____	13

# Introduction

C'est l'automne, quand le raisin et le vin se mettent à table de l'apéritif au dessert.

Ces plats simples et délicats vous permettent de varier votre quotidien pour un repas solo ou à plusieurs.

Pour un apéritif improvisé, des petites recettes rapides pour se régaler.

Un dessert du terroir, la tarte au vin cuit.

# Menu

Brochettes gourmandes aux saveurs automnales.

Filet de saumon à la bordelaise.

Cailles farcies aux raisins, enroulées de jambon de parme.  
Servies avec des tagliatelles.

Tarte au vin cuit.

# **Brochettes de fromage au raisin**

## **Ingrédients**

12 petites brochettes en bois.

12 grains de raisin noir ou blanc.

Fromage à pâte dure, mi-dure, persillée, molle ou fraîche.

## **Préparation**

- Laver les raisins.
- Découper le fromage en portion.
- Piquer une pique au centre.
- Embrocher un grain de raisin.

## **Remarques**

Conserver au frigo et chamber 30 minutes avant de servir.

Choisir un fromage non coulant et qui ne s'effrite pas.

## **Variante**

Ces petites brochettes peuvent remplacer le plateau de fromage.

# Brochettes de magret de canard au raisin

## Ingrédients

12 petites brochettes en bois.

12 grains de raisin blanc ou noir.

Tranches de magret de canard séché.

## Préparation

- Laver les raisins.
- Embrocher un grain de raisin.
- Piquer une tranche de magret séché.

## Remarques

Conserver au frigo et chamber 15 minutes avant de servir.

## Variantes

Ajouter un cube de foie gras.

Remplacer le magret de canard par de la viande séchée, du salami, jambon cru, chorizo.

Ajouter morceaux de légumes ou de fruits, frais ou séché.

Raisin noir ou raisin blanc.

# Brochettes de la mer au raisin

## Ingrédients

12 petites brochettes en bois.  
12 grains de raisin blanc ou noir.  
12 crevettes cuites décortiquées.  
Huile d'olive et paprika.

## Préparation

- Laver les raisins.
- Préparer une petite marinade dans une assiette, 1 filet d'huile d'olive et du paprika.
- Retourner les crevettes dans cette marinade.
- Sur une petite brochette enfiler un grain de raisin.
- Enfiler la crevette de manière qu'elle entoure le grain de raisin.

## Remarques

Conserver au frigo.

## Variante

Remplacer le paprika par du curry.

Remplacer les crevettes marinées, par des filets d'anchois au vinaigre ou des cubes de poisson fumé.

# **Filet de saumon à la bordelaise**

Cuisson en papillote.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes.

600 grammes de filet de saumon sans peau et sans arêtes.

Sel et poivre.

3 feuilles de papier sulfurisé.

1 blanc d'œuf et trombones.

## **Sauce au vin rouge**

8 échalotes.

2 noix de beurre.

4 décilitres de vin rouge (bordeaux).

1 cuillère à café de gelée de cassis.

Sel et poivre.

## **Au préalable**

Sauce au vin rouge (peut se faire la veille)

- Peler et hacher finement les échalotes.
- Fondre une noix de beurre dans une casserole.
- Faire revenir les échalotes sur feu moyen 2 minutes.
- Ajouter le vin rouge, poivrer.
- Cuire sur feu doux 1 heure, cela devient sirupeux.

- Ajouter une noix de beurre, 1 cuillère à café de gelée de cassis, saler, cuire 2 minutes.
- Réserver au frais.

## **Préparation**

### **Papillote de poisson**

- Étaler 2 grandes feuilles de papier sulfurisé, l'une sur l'autre.
- Poser le filet de saumon au milieu.
- Saler, poivrer légèrement.
- Recouvrir le saumon avec la sauce au vin rouge.
- Poser une feuille de papier sulfurisé dessus.
- Ourler les 4 bords autour du filet, sans trop serrer, souder les plis avec blanc d'œuf et 2 trombones.

### **Cuisson**

- Préchauffer le four à 200 degrés.
- Poser la papillote sur une plaque ou un plat en métal.
- Glisser dans le four et baisser la température à 180 degrés, cuire 15 à 20 minutes, en fonction de l'épaisseur et du goût.
- Sortir du four.
- Ouvrir la papillote et servir.

## **Remarques**

Remplacer la confiture cassis par du sirop, liqueur de cassis ou 1 carré de chocolat noir.

Cette sauce convient à tout type de plat grillé, viande ou poisson.

Pour la viande ajouter un peu de fond de veau.

Remplacer le papier sulfurisé par un papier d'aluminium pour placer sur le gril.

Couper le poisson en portion et réaliser une papillote par personne, cuisson 8 minutes.

Répartir la sauce par petite quantité, assaisonner légèrement, car cette méthode de cuisson concentre les saveurs.

Choisir de préférence un saumon d'élevage bio.

## **Variante**

Choisir un autre poisson à chair ferme.

# **Cailles farcies aux raisins, enroulées de jambon de parme**

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes.

4 cailles désossées.

500 grammes de raisin blanc et noir (muscat).

3 décilitres de vin doux blanc ou rouge.

1 bouquet de thym.

8 longues tranches de jambon de parme.

Fleur de sel.

Poivre du moulin.

Huile d'olive.

Ficelle de cuisine.

## **Au préalable**

- Laver le raisin.
- Farcir les cailles : poivrer, saler, mettre 2 brins de thym, 3 ou 4 raisins.
- Envelopper les cailles en les serrant bien dans le jambon de parme.
- Attacher avec une ficelle de cuisine.

## **Préparation**

- Mettre deux cuillères d'huile d'olive dans la poêle haute ou une cocotte.
- Chauffer à feu moyen.

- Bronzer les cailles de tous les côtés.
- Baisser le feu, déglacer le fond de cuisson avec le vin et gratter les sucs à l'aide d'une spatule.
- Ajouter les grains de raisin, saler, poivrer.
- Couvrir.
- Cuire doucement 30 minutes en retournant les cailles de temps en temps.
- Servir les cailles nappées de sauce entourée des raisins.

## **Remarque**

Vous trouvez du raisin sans pépins.

Pour éplucher les raisins, 1 minute dans l'eau bouillante et rafraîchir (comme les tomates).

Pour une chair rosée diminuer le temps de cuisson (environ 10 minutes).

## **Variantes**

Cuire dans le four à 180 degrés, après avoir déglacé le fond de cuisson.

Des cailles non désossées, temps de cuisson 40 minutes.

Remplacer la moitié des raisins par des figues fraîches.

Ajouter des cubes de jambon de parme à l'intérieur.

## **Tarte au vin cuit / raisiné**

Pour une tarte de 28 centimètres.

### Pâte Brisée sucrée :

150 grammes de farine blanche.  
50 grammes de farine de sarrasin.  
50 grammes de farine d'épeautre.  
2 cuillères à soupe de sucre.  
125 grammes de beurre.  
1 pincée de sel.  
6 cuillères à soupe d'eau.

### Garniture au vin cuit :

1 cuillère à soupe de farine.  
3 cuillères à soupe de sucre.  
2 œufs.  
2 décilitres de crème.  
1 décilitre de lait.  
2 décilitres de vin cuit / raisiné.

## **Préparation**

### Pâte.

Repos minimum 30 minutes.

- Mettre farine, sucre et sel dans une terrine.
- Répartir des petits morceaux de beurre froid.
- Réduire en semoule avec le bout des doigts, jusqu'à que la boule ne colle plus.
- Former une fontaine.

- Verser l'eau au centre.
- Mélanger délicatement du bout des doigts.
- Saupoudrer légèrement la table de farine.
- Aplatir légèrement avec la paume de la main, replier la pâte sur elle-même, 2 fois.
- Couvrir la pâte et laisser reposer au frais.

### Garniture au vin cuit :

- Battre brièvement les œufs.
- Bien mélanger les ingrédients sans battre.

### Fond de tarte :

- Mettre un papier sulfurisé froissé dans la plaque, beurrer, fariner les bords (facultatif).
- Étaler la pâte.
- Foncer la tarte et piquer à la fourchette.
- Mettre 30 minutes au frigo ou 15 minutes au congélateur.
- Chauffer le four à 180 °degrés sol et voûte.
- Mettre un papier sulfurisé froissé, avec une poignée de légumes secs ou une plaque plus petite.
- Précuire à blanc 20 minutes.
- Enlever la couverture.
- Laisser refroidir.

## La tarte

- Chauffer le four à 180 degrés sol et voûte.
- Verser délicatement la garniture sur fond de tarte.
- Cuire 25 minutes, la porte du four entrouverte.
- La tarte est cuite lorsqu'elle a l'aspect d'un flan.
- Servir froid ou juste tiède.

## Remarques

Préparer le fond de tarte à l'avance.

Si la pâte est trop friable, étaler entre 2 papiers film.

## Variantes

Remplacer la farine de sarrasin et d'épeautre par de la farine blanche ou de la farine complète.

Utiliser des pâtes du commerce : pâte sablée, pâte brisée, pâte feuilletée.

Pour une cuisson avec une température plus basse : 45 minutes à 120 degrés.

Servir en petites bouchées pour accompagner un verre pétillant.