

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

Plats revisités

pour un menu estival

2016

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Mousse d'avocat _____	5
Tiramisu salé aux parfums d'été _____	7
Filet mignon de porc laqué _____	11
Ratatouille thaï _____	13
Champignons caramélisés _____	15
Riz basmati _____	16
Soupe de rhubarbe parfumée, fraises et crème de yogourt _____	17
Irisch coffee en mousse _____	20

Introduction

Ce repas, simple et convivial, va vous permettre de réaliser des plats connus, sur une autre version.

Le tiramisu est salé aux saveurs italiennes. Vous allez changer les épices de la ratatouille. Vous découvrirez une crème, une mousse et une sauce réalisées avec un siphon (émulsionneur Kysag).
Ce repas se terminera par une bonne soupe.

Le siphon est l'ustensile tendance de la cuisine actuelle, permettant de réinterpréter le goût des aliments, le rendre plus inhabituel, plus puissant.

Il permet en effet la réalisation de crèmes, mousses (espumas), soupes et sauces subtiles, salées ou sucrées, à base de légumes, fruits, poissons, viandes ou crustacés qui se dégustent dans des verrines à l'apéritif ou en entrée, en accompagnement de plats ou en dessert.

Ça change c'est drôlement bon et ça surprend.

Menu

Mousse d'avocat.

Tiramisu salé aux parfums d'été.

Filet mignon de porc laqué.

Ratatouille thaïe.

Champignons de Paris caramélisés.

Riz basmati.

Soupe de rhubarbe parfumée.

Fraises et crème de yogourt.

Irish coffee en mousse.

Mousse d'avocat

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 18 petites portions.

1 avocat bien mûr.

2 cuillères à soupe de jus de citron filtré.

4 cuillères à soupe de lait.

1 décilitre de crème liquide.

Sel, poivre en poudre.

Pour décorer, saumon fumé, petites crevettes.

Matériel particulier :

Petites verrines.

1 siphon kysag.

Préparation

- Peler l'avocat.
- Mixer la pulpe, le citron, le lait, sel, poivre, cela doit être bien lisse.
- Ajouter la crème, battre légèrement.
- Verser dans le siphon.
- Mettre une cartouche de gaz, secouer vivement plusieurs fois, le siphon vers le bas.
- Posez le siphon à l'horizontale dans le frigo pendant au moins 2 heures.

Au moment de servir

- Secouer à nouveau le siphon.
- Déposer la mousse d'avocat dans les cuillères.
- Décorer avec crevettes et saumon fumé.
- Servir immédiatement.

Variantes

Décorer avec des feuilles de coriandre, de menthe ou d'estragon.

Servir dans des petites verrines, mini fonds de tartes, cuillères à apéritif.

Tiramisu salé aux parfums d'été

Préparation la veille.

Ingrédients

Pour 6 verrines.

5 tomates bien mûres (environ 500 grammes).

6 fines tranches de jambon cru.

6 pétales de tomate séchée à l'huile.

6 feuilles de basilic.

150 grammes de mascarpone.

30 grammes de parmesan râpé.

2 œufs.

1 gousse d'ail.

1 cuillère à café de paprika.

1 pincée de piment de Cayenne.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique.

Sel, poivre.

15 biscuits apéritifs italiens (taralli, solatini).

Matériel particulier :

Verrines IKEA (photophore).

Deux plaques à gâteaux.

Deux feuilles de papier sulfurisé.

Au préalable

Confis de tomates.

- Peler les tomates avec l'éplucheur spécifique pour tomates.
- Réserver 2 tomates.
- Couper les autres tomates en deux dans le sens de l'épaisseur (horizontal).
- Éépépiner.
- Mettre dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile, laisser confire 30 minutes à feux doux, retourner de temps en temps.
- Laisser refroidir.

Préparation

Mélange aux tomates.

- Détailler en petits dés les tomates confites, les tomates restantes et les pétales de tomates séchées.
- Mélanger le tout et assaisonner.

Biscuits.

- Émietter les biscuits.
- Tremper dans le mélange préparé.

Sauce.

- Dans un bol, mélanger 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 demi gousse d'ail écrasée.

Crème mascarpone.

- Séparer le blanc et le jaune d'œuf.
- Fouetter le mascarpone et le jaune d'œuf.
- Ajouter délicatement, parmesan râpé, piment, paprika, sel et poivre.
- Battre le blanc d'œuf en neige.
- Incorporer délicatement.

Monter les verrines par couche.

- Les biscuits émiettés.
- Arroser avec une cuillère à café de sauce.
- La moitié de la crème.
- Le mélange de tomates.
- Une feuille de basilic ciselé.
- Ajouter le reste de crème.
- Lisser.
- Recouvrir d'un papier film ou sulfurisé.
- Mettre au frais au minimum 3 heures, mais préférable la veille.

Décor, chips de jambon.

- Chauffer le four à 200 degrés, sol et voûte.
- Préparer la plaque avec deux papiers sulfurisés.
- Mettre les tranches de jambon entre les papiers et les plaques.
- Cuire 5 minutes.
- Laisser sécher à l'air libre.

Au moment de servir

- Pour décorer, saupoudrer de paprika, une feuille de basilic et la chips de jambon.
- Ne pas servir trop froid, cela fait perdre la saveur.

Remarques

Une autre manière de peler les tomates :
Bouillir de l'eau, les plonger 30 secondes,
sortir aussitôt de la casserole, refroidir dans
de l'eau glacée et retirer la peau.

Pour émietter les biscuits, les mettre dans un
sac plastique, passer le rouleau à pâtisserie
dessus pour les concasser.

Variantes

Servir avec une verrine de salade de roquette,
assaisonnée avec le reste de sauce.

Remplacer les biscuits italiens par du pain de
mie, du pain de campagne ou des crackers.

Filet mignon de porc laqué

Cuisson basse température.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

- 1 filet mignon (600 grammes).
- 1 cuillère à soupe de miel liquide.
- 3 cuillères à soupe rase de sucre.
- 4 cuillères à soupe de vinaigre balsamique.
- 4 cuillères à café de gingembre en poudre.
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre.
- Sel et poivre.

Au préalable

- Laisser la viande 1 heure à température ambiante.
- Préchauffer le four à 80 degrés.
- Prévoir un plat pour la cuisson.

Préparation

- Mélanger gingembre, coriandre et sel dans un plat.
- Badigeonner le morceau de viande avec de l'huile.
- Saisir dans une poêle chaude de tous les côtés, bien dorer, garder la poêle.

- Tourner la viande de tout côtés dans le mélange d'épices.
- Mélanger dans la même poêle en chauffant légèrement, le miel, le sucre et le vinaigre.
- Augmenter la chaleur, laisser réduire jusqu'à légère caramélisation (odeur).
- Bien enrober le filet dans le laquage.
- Cuire au four pendant 1 heure 30 à 80 degrés, (température à cœur 65 degrés).
- La viande peut rester en attente 30 minutes dans le four à 60 degrés, recouverte par un papier alu.

Servir

Couper en tranches.

Ratatouille thaï

Ingrédients

Pour 4 personnes.

2 aubergines.

2 poivrons.

1 oignon.

1 noix de gingembre.

3 cuillères à soupe de sauce soja.

1 cuillère à café de pâte de curry rouge.

Basilic thaï.

2 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Au préalable

- Peler les aubergines et les couper dans la longueur en tranches égales.
- Déposer dans un plat et les saupoudrer de sel.
- Laisser dégorger pendant une heure.
- Rincer et éponger les tranches d'aubergines.
- Couper en petits dés.
- Peler et couper les poivrons en dés, ôter les parties blanches.
- Peler et couper l'oignon en rondelles.
- Peler et couper le gingembre très fin.
- Ciseler le basilic thaï.

Préparation

- Mettre deux cuillères d'huile dans la poêle.
- Faire revenir les oignons et le gingembre.
- Ajouter les légumes.
- Dorer à feu vif pendant 5 bonnes minutes, presque brûler.
- Ajouter la sauce soja, le curry rouge.
- Mijoter à feu doux et couvert 20 minutes. Si besoin ajouter un petit peu d'eau durant la cuisson.
- Rectifier l'assaisonnement.
- Juste avant de servir, parsemer de basilic thaï.

Remarque

L'aubergine doit se consommer rapidement.

Variante

Remplacer le basilic thaï, par basilic ou coriandre.

Champignons caramélisés

Ingrédients

Pour 4 personnes.

400 grammes de champignons de Paris frais, brun ou blanc.

3 cuillères à soupe de mirin (magasin asiatique).

3 cuillères à soupe de sucre brun.

3 cuillères à soupe de sauce soja.

2 cuillères à soupe d'eau froide.

Préparation

- Laver les champignons.
- Couper en lamelles.
- Mettre mirin, sucre, sauce soja et eau dans une poêle, bien mélanger.
- Ajouter les champignons.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à évaporation complète du liquide, puis caramélisation de la sauce (odeur).
- Servir.

Riz basmati

Ingrédients

Pour 4 personnes.

1 tasse de riz basmati, long grain (200 grammes).

2,5 tasses d'eau froide.

Préparation

- Rincer soigneusement le riz.
- Mettre le riz et l'eau dans une casserole de taille moyenne.
- Porter à ébullition, mélanger et couvrir.
- Laisser cuire 15 minutes sans jamais enlever le couvercle, sur la plaque éteinte.
- Séparer les grains à la fourchette.

Remarques

Préparer à l'avance, se conserve 1 à 2 jours au réfrigérateur.

Réchauffer à la vapeur ou sauter dans la poêle.

Astuces

Pour mesurer la quantité d'eau dans la casserole, l'eau doit dépasser le niveau du riz jusqu'à 2,5 centimètres, soit une phalange du doigt.

Soupe de rhubarbe parfumée, fraises et crème de yogourt

Servir dans des verres.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

600 grammes de rhubarbe.

60 grammes de framboises (fraîches ou surgelées).

1 gobelet d'un décilitre de sucre.

1 gobelet d'eau.

1 fève de tonka.

8 fraises.

Crème de yogourt.

1 pot de yogourt nature entier.

1 pot de crème entière.

Matériel particulier

Papier d'aluminium.

Siphon Kysag et cartouches.

Petites verrines pour servir la mousse.

Étapes à suivre

La veille.

Rhubarbe.

- Laver.
- Peler.

- Couper des tronçons de 4 centimètres.
- Sirop : porter à ébullition, eau et sucre.
- Ajouter les framboises.
- Écraser et filtrer dans une passoire.
- Chauffer le four à 180 degrés.
- Dans un plat à four, étaler les tronçons.
- Ajouter un peu de fève de tonka râpée.
- Verser le sirop par-dessus.
- Couvrir avec une feuille d'aluminium.
- Enfourner 40 minutes.
- Laisser refroidir.

Crème de yogourt dans le siphon Kysag.

- Mélanger tous les ingrédients.
- Verser dans l'émulsionneur.
- Introduire la capsule et secouer 8 à 10 fois.
- Mettre au frais à l'horizontale.

Dressage.

- Laver les fraises.
- Disposer rhubarbe et jus dans les verres.
- Ajouter les fraises et brisure de tonka.

Au moment de servir.

- Projeter la crème ou servir dans une verrine séparée.

Remarques

Fève de Tonka (3 à 4 centimètres), originaire d'Amérique du Sud, son goût rappelle la vanille, l'amande et le caramel.

Râpée ou infusée, elle prodigue chaleur à vos desserts, poissons, légumes, crustacés et viandes blanches.

Râper la fève de tonka avec une râpe à muscade ou gratter au couteau.

Variantes

Crème au yogourt sans siphon.

- Mettre le yogourt dans un récipient.
- Lisser avec un fouet.
- Monter la crème en chantilly.
- Incorporer délicatement.
- Garder au frais.

Remplacer la fève de tonka par de la vanille.

Remplacer les framboises par un sirop ou coulis (framboise ou fraises).

Décorer la crème avec noix, amandes ou noisettes caramélisées.

Irish coffee en mousse

Ingrédients

Pour 8 personnes.

1 décilitre de whisky.

1 demi verre de sucre.

2 cuillères à soupe de bon café soluble.

3 décilitres de crème.

Préparation

- Dans une casserole, mélanger whisky, sucre et café.
- Chauffer à feu moyen jusqu'à dissolution.
- Hors du feu, ajouter la crème et mélanger délicatement.
- Verser dans le siphon, ajouter une cartouche.
- Agiter énergiquement, mettre au frais à l'horizontale.

Au dernier moment.

- Projeter dans des verres.
- Servir.

Remarques

Le siphon se conserve trois jours dans le frigo.