

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu printanier

Servi dans des

bocaux

2017

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	5
Crabe en gelée d'orange et salade de céleri en branche. _____	6
Confit de tomate fumée avec œufs et roquette _____	9
Gigot en bocal printanier _____	12
Purée de pois chiche _____	15
Gâteau en bocal _____	16

Introduction

La conservation des aliments en bocaux est utilisée depuis fort longtemps, en particulier pour les légumes et les fruits qui dès lors peuvent se consommer durant tout l'hiver. La conservation s'effectue traditionnellement dans de grands bocaux. Elle nécessite toutefois une longue stérilisation pour assurer la conservation pendant plusieurs mois.

Aujourd'hui, présenter et manger des plats dans des bocaux est dans l'air du temps. Le bocal peut servir de contenant pour présenter des mets complets et gourmands. Le verre en général laisse apparaître un joli jeu de transparence et rajoute une touche colorée sur une table. Réaliser un repas servi dans des bocaux en verre fermés vous permet d'anticiper la confection du repas et d'en assurer une excellente conservation pour un ou deux jours. Solution idéale si vous n'avez pas envie de cuisiner un jour ou si vous partez en vadrouille et souhaitez retrouver un bon repas joliment apprêté le soir ou le lendemain. Les aliments peuvent être servis dans des bocaux de tailles et d'allures différentes, petite fantaisie agréable et ludique. Vous pouvez par

exemple utiliser des verres à confiture, des verres à moutarde ou autre bocal avec fermeture. Cette façon de présenter et de manger des plats gourmands varie le quotidien comme elle va surprendre et enchanter vos convives.

Toutes ces recettes peuvent aussi sortir du bocal !

Menu

Crabe en gelée d'orange et salade de céleri en branche.

Sauce tomate fumée avec œuf et roquette.

Gigot en bocal printanier.

Gâteau en bocal.

Crabe en gelée d'orange et salade de céleri en branche

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients

Pour 6 bocaux de 2 décilitres.

1 boîte de crabe.

2 cœurs de céleri en branche (300 grammes).

4 oranges non traitées.

1 feuille et demi de gélatine.

Persil plat.

1 citron vert.

2 cuillères à soupe d'huile de colza ou tournesol.

Fleur de sel.

Préparation

Gelée d'orange.

- Zester les oranges, conserver.
- Presser les oranges, filtrer. (2,5 décilitres).
- Mettre la gélatine à tremper dans l'eau froide.
- Chauffer 1/3 du jus, ajouter la gélatine.
- Mélanger avec le jus restant.
- Couler dans les bocaux.
- Réserver au frais.

Crabe

- Ouvrir la boîte et égoutter.
- Mélanger avec deux pincées de zestes d'orange.

Salade de céleri

- Ôter les branches épaisses, laver.
- Trancher finement jusqu'aux feuilles.
- Couper des quartiers d'orange sans peau en tranches.
- Ciseler le persil plat.
- Presser le citron vert avec 2 cuillères à soupe d'huile.
- Mélanger le tout légèrement, vérifier l'assaisonnement.

Avant de servir (environ 2 à 3 heures).

- Mettre le crabe sur la gelée d'orange, terminer avec la salade de céleri.
- Décorer avec une demi-rondelle d'orange.
- Fermer les bocaux, conserver au frais.

Variantes

Remplacer le crabe par des crevettes émiettées ou ajouter des crevettes.

Ajouter des pommes vertes (Granny-Smith).

Servir avec une mousse à l'orange :

2 décilitres de crème, 1 feuille de gélatine, 1 cuillère à moka bombée d'agar agar (2 grammes), 2 décilitres de jus d'orange, 2 cuillères à soupe d'huile de pépin de raisin, poivre en poudre et sel.

L'espuma : Mélanger l'agar-agar avec la crème, chauffer en fouettant, ajouter le reste des ingrédients, saler, poivrer. Laisser refroidir et verser la préparation dans le siphon.

Insérer 2 cartouches de gaz, agiter vigoureusement le siphon et le placer « tête en bas » au réfrigérateur.

(Remplacer l'agar-agar par une feuille de gélatine, mettre la feuille dans l'eau froide, chauffer la crème, ajouter la gélatine dans la crème chaude).

Sans siphon : Réduire le jus d'orange de moitié dans une casserole. L'incorporer à la crème liquide. Saler légèrement et bien refroidir au réfrigérateur. Monter ensuite cette crème très froide au batteur.

Confit de tomate fumée avec œufs et roquette

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients

4 verres d'environ 2 décilitres avec couvercle.

1 gousses d'ail.

1/2 oignon.

Huile d'olive.

200 grammes de tomates pelées concassées en boîte.

1 cuillères à café de paprika fumé piquant et

1 cuillère à café de paprika fumé doux,

Pimenton de la Vera.

4 œufs frais.

2 poignées de roquette ou ail des ours.

2 carrés de sucre.

Sel et poivre.

Préparation

- Peler et dégermer ail et oignon.
- Hacher grossièrement.
- Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une casserole.
- Saisir l'ail et l'oignon 2 minutes.

- Incorporer les tomates, mijoter 20 minutes à couvert.
- Retirer le couvercle, ajouter 2 carrés de sucre.
- Cuire 20 minutes en remuant de temps en temps.
- Assaisonner de sel, de poivre et de pimentos.
- Répartir la sauce dans les verres.
- Casser un œuf dans chacun.
- Mettre le couvercle.

Avant de servir

- Porter à ébullition une bonne quantité d'eau.
- Baisser la température sur 2, l'eau ne doit pas bouillir.
- Déposer les verres dans le bain d'eau et laisser cuire environ 30 minutes.
- Retirer les couvercles des verres.
- Ajouter sel et piment légèrement.
- Répartir la roquette ou ail des ours ciselé avec un trait d'huile d'olive.
- Servir.

Remarques

Servir avec une baguette de pain.

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur et du nombre des verres ainsi que des goûts, entre 20 et 40 minutes.

Attention les verres ne doivent pas se toucher entre eux.

Variantes

Remplacer le paprika fumé, par un autre paprika, du piment d'Espelette ou autre épices de ce genre.

Remplacer le confit de tomate, par des cubes de tomate fraîche, assaisonnés.

Découverte gourmande

Le paprika fumé qui apporte une note de "fumé" naturelle à vos mets, à mi-chemin entre les saveurs de saucisse fumée et de lardon... sans matière grasse ! C'est une épice phare de la cuisine espagnole.

Chez : Coop, Manor.

Boucherie Boisson, Place du Marché 6, Carouge.

www.poivre.ch/shop3/index.php

www.la-grande-epicerie-suisse.ch

Gigot en bocal printanier

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 bocaux de 0,5 litre environ.

500 grammes de gigot paré et coupé en cubes (grandeur fondue bourguignonne, 1 centimètre et demi).

1 gousse d'ail.

Thym frais.

Romarin.

Sel, poivre.

Huile d'olive.

600 grammes de fèves fraîches ou
300 grammes de fèves congelées.

8 asperges vertes.

200 grammes de haricots verts nettoyés.

2 décilitres de bouillon de volaille.

4 tomates cerise.

Purée de pois chiche, voir recette suivante.

Préparation

Marinade

- Mélanger 1 gousse d'ail légèrement écrasée, du thym frais, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
- Mariner l'agneau pendant les préparatifs.

- Cuire 4 minutes tous les légumes séparément, al dente dans l'eau salée et rafraîchir.
- Peler les fèves.
- Couper les haricots en tronçons.
- Idem pour les asperges.
- Mélanger tous les légumes et les assaisonner.
- Piquer 1 tomate cerise sur un brin de romarin
- Chauffer une poêle.
- Faire revenir à feu vif les cubes de gigot pour bien les colorer, le degré de cuisson dépend des goûts.
- Mettre de côté et garder le fond.
- Répartir les ingrédients dans les bocaux.
- La purée de pois chiche au fond (2 cuillères à soupe).
- Moitié des légumes, l'agneau, les légumes et la tomate.

Sauce

- Déglacer la poêle avec 2 décilitres de bouillon.
- Ajouter une branche de romarin et laisser réduire légèrement.

- Terminer par 3 cuillères à soupe d'huile d'olive et mixer.
- Verser dans les bocaux et fermer.

Au dernier moment

- Chauffer le four à 100 degrés.
- Mettre les pots sur une plaque avec un peu d'eau 30 minutes.
- Servir.

Variante

Navarin printanier, mettre tous les ingrédients dans un grand bocal cuire 2 heures à 100 degrés.

Remarque

Chez IKEA, il y a des bocaux de 0,5 litre au prix de CHF 1,95, ils sont jolis et pratiques pour conserver des ingrédients.

Purée de pois chiche

Peut se préparer à l'avance.

Ingrédients

1 bocal de pois chiche de 220 grammes
(Anaturaz Migros).

1 gousse d'ail.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1 cuillère à café de jus de citron.

1 pincée de cumin en poudre.

Sel, poivre.

Préparation

- Rincer, égoutter les pois chiches.
- Mixer très finement avec tous les autres ingrédients.
- Vérifier l'assaisonnement.

Gâteau en bocal

Peut se préparer deux semaines à l'avance.

Ingrédients

Pour 6 bocaux de 2 décilitres.

100 grammes de beurre mou.

100 grammes de sucre.

2 œufs.

1 pincée de sel.

2 cuillères à soupe d'eau chaude.

65 grammes de farine.

65 grammes de fécule.

1 cuillère à café de poudre à lever.

1 cuillère à café de cacao en poudre.

Le zeste d'un citron vert.

120 grammes de framboises surgelées.

Préparation

- Graisser les bocaux.
- Travailler beurre, sucre, œufs, eau et sel avec un fouet batteur jusqu'à ce que l'appareil blanchisse.
- Mélanger farine et poudre à lever, incorporer délicatement.
- Diviser 1/3 et 2/3.
- Incorporer le cacao en poudre au 1/3.

- Incorporer le zeste au 2/3.
- Verser la pâte au cacao dans les bocaux.
- Lisser, nettoyer.
- Répartir les framboises congelée.
- Verser la pâte aux zestes dessus.
- Lisser, nettoyer.
- Disposer les bocaux sur une plaque.
- Chauffer le four à 160 degrés.
- Cuire 35 minutes.
- Sortir les bocaux et couvrir aussitôt.
- Laisser refroidir.

Remarques

Remplir les bocaux à la moitié.

Se conserve 15 jours à l'abri de la lumière.

Utiliser des bocaux ou des pots à confiture évasés.

Variante

Remplacer le cacao par du chocolat en poudre.