

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Au Menu

Cuisine du marché

2017

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Au Menu _____	1
Cuisine du marché _____	1
2017 _____	1
Introduction _____	3
Menu _____	4
Gaspacho de fanes de radis et sa tartine de radis roses _____	5
Salade de copeaux d'asperges _____	7
Filet d'agneau aux coulis de petits pois et de poivrons. Oignons glacés. _____	10
Pommes de terre nouvelles au romarin _____	14
Salade de fraises au sureau _____	16
Sorbet aux fleurs de sureau _____	17
Tuiles de fleurs de sureau _____	19

Introduction

Le printemps s'invite dans nos assiettes. Dans le menu, vous trouvez des fanes de radis avec des vertus nutritionnelles excellentes, une salade pleine de saveur, de couleurs, des légumes, des herbes et des fleurs du jardin.

L'agneau quant à lui est parfumé à l'ail des ours et enrobé d'aubergines.

Un dessert embaumé de fleurs de sureau va clore le menu.

Nous utilisons les produits frais du marché.

Menu

Gaspacho de fanes de radis et sa tartine de radis roses.

Salade de copeaux d'asperges.

Filet d'agneau au pesto d'ail des ours en robe d'aubergines.

Coulis de petits pois et de poivrons.

Oignons glacés.

Pommes de terre au romarin.

Salade de fraises au sureau accompagnée d'un sorbet et d'une tuile au sureau.

Gaspacho de fanes de radis et sa tartine de radis roses

Peut se préparer en partie la veille (gaspacho).

Ingrédients

Pour 6 verrines Ikea et 6 tartines.

2 bottes de radis avec fanes.

80 grammes de chèvre frais.

80 grammes de pomme de terre cuite.

2 à 3 décilitres de bouillon de légumes.

1 cuillère à soupe de jus de citron.

Sel et poivre.

6 radis pour décorer, facultatif.

Tartines.

6 radis.

6 fines tranches de pain de campagne.

Beurre salé.

Brins de cresson, cerfeuil ou ciboulette.

Préparation

Gaspacho

- Préparer le bouillon et cuire la pomme de terre.
- Prélever les fanes de radis et les nettoyer dans un saladier d'eau froide, égoutter soigneusement.

- Mixer finement les fanes de radis avec le fromage de chèvre frais, la pomme de terre et une louche de bouillon, puis ajouter le reste de bouillon, selon consistance désirée.
- Ajouter le jus de citron, saler, poivrer.
- Mettre au frais.
- Remixer avant de servir dans des verrines et poser un radis fendu sur le bord.

Tartines. (Préparer avant le repas).

- Couper les tartines en mouillettes.
- Beurrer.
- Garnir de rondelles de radis.
- Parsemer de fleurs de sel et de feuilles de cresson.
- Servir.

Remarques

Les fanes doivent être bien lavées et débarrassées des feuilles abîmées ou jaunies et des tiges les plus grosses, trop coriaces. Pour avoir un peu plus de fanes, demander au marchand de vous les garder.

Variantes.

Remplacer le fromage de chèvre par de la ricotta, du fromage frais ou de la crème.

Toaster le pain pour les tartines.

Salade de copeaux d'asperges

Préparer en partie la veille.

Ingrédients

500 grammes d'asperges vertes.

1 botte de radis.

150 grammes de tomates cerise.

50 grammes de roquette.

50 grammes d'olives noires et vertes.

1 bouquet de cerfeuil.

2 échalotes.

20 grammes de pignon.

1 décilitre d'huile d'olive.

1 décilitre de vinaigre balsamique blanc.

1 décilitre de vin blanc fruité.

Jus d'un demi citron.

Fleurs comestibles.

Fleur de sel.

Poivre tricolore.

Préparation

- Laver séparément tous les ingrédients frais.
- Couper le bout des asperges (4 centimètres) et les pointes.
- Les trancher en deux, réserver.
- Prélever des copeaux d'asperges dans la longueur avec un économiseur, réserver.

- Couper les tomates cerise en deux, mélanger avec les olives et les copeaux d'asperges.

Vinaigrette

- Effeuille grossièrement le cerfeuil.
- Ciseler finement les échalotes.
- Etuver les échalotes dans une poêle avec un petit peu d'huile d'olive.
- Déglacer avec le vin blanc, faire réduire de la moitié.
- Ajouter les pointes d'asperges, mijoter un instant, verser dans un bol.
- Mélanger avec l'huile d'olive et le vinaigre balsamique, le jus de citron, la fleur de sel, le poivre.
- Verser la vinaigrette chaude sur les asperges et le cerfeuil, remuer et laisser reposer quelques minutes.
- Dorer les pignons dans une poêle à sec.
- Couper les radis en fines tranches, répartir sur la salade.
- Décorer avec de la roquette, des fleurs comestibles et des feuilles de cerfeuil.
- Servir.

Variantes

Servir avec une baguette de pain.

Servir avec un fromage à pâte molle (tomme), de la Mozzarella, de la Burratina di bufala ou d'un filet de poisson grillé.

Filet d'agneau aux coulis de petits pois et de poivrons. Oignons glacés.

Peut se préparer en partie la veille (coulis, aubergines, pesto ail des ours).

Quelques heures à l'avance, viande, oignons et pommes de terre.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

3 filets d'agneau (épais).

2 aubergines longues.

1 botte d'ail des ours.

Thym.

Huile d'olive.

Sel, poivre.

Papier d'alu.

Coulis de petits pois.

300 grammes de petits pois fins congelés (petits pois frais 800 grammes).

200 grammes de roquette.

1 gousse d'ail.

1 demi décilitre de bouillon de volaille.

1 cuillère à soupe d'huile de noix.

1 cuillère à soupe de jus de citron.

Coulis de poivrons rouges.

2 poivrons rouges.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

1 cuillère à soupe de bouillon.

Piment d'Espelette

Oignons glacés.

2 gros oignons rouges.

Sucre.

Beurre.

Sachets à rôtir.

Préparation

Pesto ail des ours.

- Laver, sécher, couper l'ail des ours.
- Mettre dans un bol robot, avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 pincée de feuilles de thym, sel.
- Mixer.

Viande.

- Laver les aubergines.
- Chauffer le four à 200 degrés.
- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé.
- Couper des tranches dans le sens de la longueur (demi centimètre).
- Badigeonner avec l'huile d'olive.
- Cuire 5 minutes au four.

- Saler poivrer les filets d'agneau et les faire revenir dans la poêle.
- Préparer les feuilles de papier d'aluminium.
- Poser les tranches d'aubergines en formant un rectangle qui pourra entourer le filet d'agneau.
- Poser le filet d'agneau et recouvrir de pesto.
- Rouler en entourant le filet.
- Bien fermer avec la feuille d'aluminium.
- Cuire 10 à 15 minutes.

Coulis de petits pois.

- Laver la roquette.
- Préparer un saladier d'eau glacée.
- Faire bouillir une casserole d'eau salée.
- Plonger la roquette et les petits pois 3 minutes et plonger dans l'eau glacée.
- Egoutter, mettre dans un bol à mixer, ajouter le bouillon de volaille, le jus de citron, l'huile de noix, la gousse d'ail.
- Mixer le tout finement.

Coulis de poivrons.

- Chauffer le four à 200 degrés.
- Laver les poivrons, les couper en 2 et épépiner.
- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé.
- Poser sur la plaque, enfourner 20 minutes.

- Laisser tiédir à couvert puis peler.
- Mixer la chair des poivrons avec l'huile d'olive, le piment et 1 pincée de sel.

Tranches d'oignon glacé.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Peler les oignons.
- Couper l' les oignons en tranches épaisses.
- Placer dans le cornet à rôtir, avec un petit morceau de beurre et une pincée de sucre.
- Couper un angle du sachet 1 centimètre.
- Enfourner 15 à 20 minutes.
- Servir à température ambiante.

Finition.

- Déposer les coulis et une tranche d'oignon sur l'assiette.
- Découper les filets en 2 ou 3.
- Poser la tranche d'agneau.
- Servir avec les pommes de terre.

Remarque

Le temps de cuisson de la viande est en fonction des goûts.

Vous trouvez des tranches d'aubergine grillées congelées chez Piccard.

Pommes de terre nouvelles au romarin

Cuisson dans un cornet à rôtir.

Ingrédients

Pour 6 personnes

12 pommes de terre nouvelles.

Sel.

Cornet à rôtir.

Romarin.

Huile d'olive.

Préparation

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Bien laver les pommes de terre.
- Couper en deux ou quatre selon la grosseur.
- Ciseler le romarin.
- Déposer dans un cornet à rôtir, pommes de terre, romarin et sel.
- Arroser d'huile d'olive.
- Secouer le sac pour bien mélanger.
- Fermer avec l'attache prévue en faisant attention de ne pas trop enserrer.
- Couper un angle du sachet 1 centimètre.

- Placer le sachet sur une plaque ou un plat réfractaire.
- Cuisson 20 à 30 minutes selon la grosseur des pommes de terre.

Variantes

Cuisson sur une plaque à tarte

- Chauffer le four à 200 degrés.
- Préparer la plaque avec un papier sulfurisé.
- Bien laver les pommes de terre.
- Couper en deux ou quatre selon la grosseur.
- Ciseler le romarin.
- Déposer dans un cornet plastic ou une boîte, pommes de terre, romarin, sel, poivre, arroser d'huile d'olive, secouer pour bien mélanger.
- Sortir du cornet et déposer sur la plaque.
- Cuire environ 20 minutes.

Il est possible de cuire les pommes de terre avant la viande.

Pour les réchauffer, avant de servir, baisser la chaleur du four à 160 degrés et mettre les sachets de pommes de terre.

Salade de fraises au sureau

Ingrédients

Pour 6 verrines ikea.

500 grammes de fraises.

3 cuillères à soupe de sirop de sureau.

1 cuillère à soupe d'eau.

1 ombrelle de fleurs de sureau.

4 cuillères à café de pistaches non salées concassées.

Préparation

- Laver et couper les fraises.
- Répartir dans 6 verres.
- Chauffer le sirop de sureau avec une cuillère à soupe d'eau.
- Arroser les fraises avec le sirop chaud mais pas bouillant pour qu'elles libèrent leur parfum.
- Laver l'ombrelle de sureau et récupérer les petites fleurs.
- Ajouter la moitié dans les verres de fraises.
- Mettre au frais.
- Au moment de servir, saupoudrer de pistaches et de fleurs de sureau.

Sorbet aux fleurs de sureau

Ingrédients

Pour 6 verrines ikea.

2 jus de citrons.

100 grammes de sucre.

1 décilitre de sirop de fleurs de sureau.

3 décilitres d'eau.

1 blanc d'œuf frais, 1 pincée de sel et 1 cuillère à café de sucre.

Quelques fleurs de sureau et feuilles de menthe pour la déco.

Préparation

- Mélanger sucre et jus de citron dans une casserole.
- Réduire en sirop, verser dans une terrine en inox ou moule à cake, laisser refroidir.
- Ajouter le sirop de sureau et l'eau.
- Mettre au congélateur 3 heures, en brassant 2 ou 3 fois à la fourchette ou mixer léger.
- Battre le blanc d'œuf en neige avec une pincée de sel, à la fin ajouter le sucre.
- Incorporer le blanc d'œuf, brasser à la fourchette.
- Laisser encore 1 heure au congélateur.

- Dès que le sorbet a pris, verser dans les verrines, couvrir et les remettre au congélateur.
- Parsemer de fleurs de sureau et décorer avec des feuilles de menthe.

Remarques

Conservation : à couvert, au congélateur environ 2 à 3 semaines.

Le sorbet est plus savoureux frais de 2 jours.

Variantes

Remplacer l'eau par 3 décilitres de prosecco.

Nouveauté gourmande

Dans des commerces de glaces artisanales, vous trouverez différents sorbets originaux pour accompagner les fruits, sorbet menthe, sorbet basilic, sorbet verveine.

Glaces & Gourmandises, Joseph Crisafulli

Glaces et sorbets, route des Acacias 7

1227 Les Acacias, Mobile * 076 693 55 18

Tuiles de fleurs de sureau

Ingrédients

Pour 18 biscuits.

100 grammes de beurre, liquide, tiède.

75 grammes de sucre en poudre.

3 blancs d'œufs.

4 cuillères à soupe de sirop de sureau.

120 grammes de farine.

Préparation

- Fondre le beurre, liquide et tiède.
- Battre les 3 blancs d'œufs.
- Mélanger délicatement : beurre, sirop de sureau, sucre et blancs d'œufs.
- Ajouter la farine, mélanger jusqu'à consistance pâteuse.
- Laisser reposer 15 minutes.

Façonnage et cuisson :

- Chemiser 1 plaque de papier pâtisserie.
- Chauffer le four à 180 degrés.
- Etaler une petite cuillère à soupe de pâte, former des ronds d'environ 8 centimètres.
- Cuisson 8 minutes.
- Refroidir sur une grille.
- Renouveler l'opération.

- Servir avec le sorbet.
- Conserver dans une boîte en fer.

Variante

Migros et Coop proposent des corbillons en bricelet tout prêt pour vos desserts.