

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu

de la mer

pour Noël

2017

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Thon au chocolat blanc _____	5
Roulé de saumon fumé au radis noir _____	7
Noix de Saint-Jacques aux cardons en coquille lutée _____	9
Rôti de lotte au lard et beurre de thym _____	14
Purée de courge butternut parfumée _____	17
Tarte au chocolat _____	19
Moscato à la mandarine _____	22

Introduction

La lueur de Noël associée à la Mer, il faut oser ! Et pourtant, quel mariage harmonieux entre les goûts iodés de la mer et la chaleur des épices de Noël.

Dans ce menu, différentes senteurs sont mises à l'honneur : huiles aux parfums variés (cacahuète, noisette, olive), coquille Saint-Jacques lutée d'où s'échappe une délicieuse odeur iodée, beurre aromatisé au thym pour accompagner le rôti de lotte, purée de courge aux différentes épices.

Et pour terminer une délicieuse tarte au chocolat, où une explosion de saveurs intenses va charmer avec élégance vos papilles.

Avec ces préparations qui allient la nouveauté et l'originalité avec la tradition, vous mettrez assurément l'eau à la bouche de vos hôtes.

Bon appétit !

Menu

Thon au chocolat blanc (de Denis Martin)
Roulé de saumon fumé au radis noir

Noix de Saint-Jacques aux cardons en
coquille lutée

Rôti de lotte au lard et beurre de thym
(de Cyril Lignac)

Purée de courge butternut parfumée
(de Cyril Lignac)

Tarte au chocolat (de Benoît Violier)
Moscato à la mandarine

Thon au chocolat blanc

Ingrédients

Pour 6 portions.

80 grammes de thon rouge, (préalablement congelé).

30 grammes de chocolat blanc (Lindt, Cailler).

1 pincée de piment d'Espelette.

1 cuillère à café d'huile de cacahuètes grillées.

Wasabi. Fleur de sel.

Feuille de papier de cuisson.

Préparation

- Fondre le chocolat blanc.
- Étaler le chocolat sur un papier de cuisson avec une spatule, parsemer de piment.
- Laisser prendre au frigo.
- Tailler le thon en cube bien régulier.
- Ajouter une touche de wasabi, puis une goutte d'huile de cacahuètes grillées.
- Découper le chocolat en petites plaques.
- Poser sur chaque cube.
- Poser une pointe de fleur de sel.
- Déguster du bout des doigts ou à l'aide d'une cuillère à apéritif d'une seule bouchée.

Remarques

Pour des raisons sanitaires, congeler le poisson frais au minimum 48 heures. Afin de garantir la qualité et la tenue du poisson décongeler lentement au frigo.

Fondre du chocolat blanc : le chocolat blanc surchauffe rapidement. Préparer le bain-marie, s'assurer que le récipient supérieur ne touche pas l'eau bouillante. Réduire la température au minimum, hors du feu mettre les morceaux de chocolat à fondre, sans toucher, puis remuer doucement.

Variantes

Remplacer la fine couche de chocolat blanc par du chocolat blanc râpé.

L'huile de cacahuètes grillées est douce et équilibrée. Elle peut être utilisée en assaisonnement ou en fin de cuisson, elle supporte la chaleur, elle accompagne salades, légumes, poissons, crevettes poêlées ou viandes blanches grillées.

Remplacer l'huile de cacahuètes grillées, par de l'huile d'amandes ou huile de tournesol pressée à froid.

Roulé de saumon fumé au radis noir

Peut se préparer quelques heures à l'avance.

Ingrédients

Pour une quinzaine de bouchées.

2 radis noirs.

200 grammes de saumon fumé en fines tranches.

1 demi-cuillère de crème de raifort.

1 demi-bocal d'œufs de saumon.

2 brins d'aneth.

Poivre.

Piques en bois.

Préparation

- Laver, peler les radis noirs.
- Couper dans la longueur en fines lamelles avec un éplucheur à légumes.
- Découper en deux dans la longueur, la largeur d'une phalange (2 centimètres et demi).
- Couper le saumon fumé en tranches de même dimension que le radis.

Montage

- Poser une lamelle de saumon à plat.
- Ajouter une lamelle de radis.

- Tartiner du bout du doigt de crème au raifort et parsemer d'aneth.
- Enrouler le tout et fermer avec une pique.
- Poser à plat et ajouter quelques œufs de saumon et un brin d'aneth.
- Couvrir et réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Remarque

Si le radis est trop mou, tremper dans de l'eau froide.

Variantes

Remplacer la crème de raifort par un fromage frais au raifort.

Remplacer le radis noir par du radis bière (blanc) ou du concombre (au dernier moment).

Noix de Saint-Jacques aux cardons en coquille lutée

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

6 coquilles Saint-Jacques entières parées par le poissonnier, garder les coquilles.

250 grammes de cardons en bocal.

1 gousse d'ail.

Huile de noisettes.

Sel, poivre.

500 grammes de gros sel marin.

Pâte feuilletée abaissée.

1 œuf.

Fleur de sel.

Préparation

- Laver à la brosse les coquilles vides.

Cardons

- Égoutter les cardons.
- Couper en fine brunoise.
- Émincer l'ail.
- Étuver à l'huile de noisettes sans coloration.

Coquilles Saint-Jacques

- Disposer un lit de gros sel sur une plaque allant au four pour déposer les coquilles.
- Dans la coquille creuse, placer 1 cuillère à soupe de cardon, poser une noix de Saint-Jacques sur la garniture, entailler la noix à l'horizontale.
- Ajouter quelques gouttes d'huile de noisettes sur les noix pour capter les arômes.
- Déposer par-dessus la partie plate de la coquille pour la fermer.
- Découper des bandes de pâte feuilletée pour entourer chaque coquille.
- Avec un pinceau et de l'eau, humecter les bandes de pâte.
- Entourer et souder le bord de la coquille en appuyant sur la pâte, cela doit être hermétiquement fermé.
- Badigeonner à l'œuf battu à l'aide d'un pinceau.

Cuisson au dernier moment

- Préchauffer le four à 210 degrés.
- Glisser 8 à 10 minutes au milieu du four.
- Servir.

- La pâte se casse directement sur la table pour le grand bonheur des convives.
Attention, c'est chaud !

Remarques

Pour un petit nombre de convives, mettre le sel et les coquilles Saint-Jacques dans des petits plats individuels et mettre au four, servir dans le plat.

Les proportions sont données pour des coquilles servies en mise en bouche.

Pour une entrée, prévoir 2 coquilles par personne.

Les coquilles Saint-Jacques fraîches ne se conservent pas longtemps.

Variantes

Utiliser une garniture avec d'autres légumes : poireaux, endives, fenouil, carottes, topinambours, champignons taillés en brunoise selon le degré de croquant que vous voulez garder après cuisson.

Remplacer l'huile de noisettes par une autre huile, du beurre ou de la crème.

Ce qu'il faut éviter ce sont les ingrédients dont le goût risquerait de masquer celui de la Saint-Jacques.

Avec des cardons frais, cuire à blanc, dans de l'eau additionnée d'un demi-jus de citron, une cuillère à soupe d'huile d'olive et une cuillère à soupe de farine, saler en fin de cuisson.

Remplacer la pâte feuilletée par une pâte brisée ou à pizza.

Pour les noix de Saint-Jacques sans coquille, réaliser la même recette dans des petits moules individuels recouverts de pâte.

Découvertes gourmandes

Coquilles Saint-Jacques :

- Poissonnerie de Manor
- Halles de Rive
- Chez Lucas, Rue Blavignac 9, 1227 Carouge, Téléphone : 022 309 40 40.

Huile de noisettes :

- Manor, Coop.
- Huile de noisettes, de cacahuètes rôties pressées à l'ancienne des Moulins de Sévery
- Épicerie en Vrac, 1 place des Grottes, Genève.

Décoquiller les coquilles Saint-Jacques fraîches et vivantes

Se munir d'un couteau d'office solide à lame courte, engager la lame au niveau du verrou et insérer en longeant le couvercle plat et écarter.

Soulever délicatement le manteau avec le doigt ou la pointe du couteau. Trancher le nerf sans atteindre la noix elle-même. Détacher délicatement noix et corail du manteau et couper le nerf. La noix et le corail sont détachés et rincés à l'eau claire pour éliminer le sable restant.

Rôti de lotte au lard et beurre de thym

Peut se préparer la veille ou le matin pour le soir.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

1 queue de lotte de 1 kilo 200, demander au poissonnier d'enlever la peau, de tailler en 2 et d'enlever l'arrête centrale (reste environ 800 grammes).

12 fines tranches de lard fumé maigre.

40 grammes de beurre.

3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

6 brindilles de thym.

Sel et poivre.

Fleur de sel.

Ficelle de cuisine et film alimentaire.

Préparation

- Ramollir le beurre.
- Effeuillez 2 brindilles de thym.
- Travailler le beurre en pommade.
- Incorporer le thym, saler, poivrer.
- Rouler le beurre dans un film alimentaire.
- Placer au frais.

- Effeuiller les autres brindilles de thym.
- Placer les 2 filets de lotte essuyés dans un plat, arroser d'huile d'olive, parsemer de thym, saler et poivrer.
- Laisser mariner 1 heure au frigo, retourner les filets au bout de 30 minutes.
- Enlever le beurre de son emballage, couper en rondelles.
- Retirer la lotte de la marinade, bien égoutter.
- Étaler les tranches de lard sur le plan de travail, poser un filet de lotte, placer les rondelles de beurre dessus, placer le deuxième filet tête-bêche, pour avoir un rôti régulier.
- Rabattre le lard dessus, ficeler 3 points.

Cuisson

- Préchauffer le four avec la plaque de cuisson à 210 degrés.
- Poser le rôti sur la plaque et enfourner 30 minutes au four (en fonction de l'épaisseur).
- Laisser reposer 5 minutes.
- Découper des tranches épaisses.
- Servir.

Remarque

Beurre au thym : peut se préparer à l'avance, remplacer le film par du papier d'aluminium, papier cuisson ou petit cornet plastique.

Variantes

Remplacer le lard par du jambon de Parme. Ajouter au thym du piment d'Espelette, une pincée de zeste de citron vert.

Purée de courge butternut parfumée

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 6 personnes.

1 kilogramme de courge butternut.

35 grammes de beurre salé.

1 phalange de gingembre frais.

1 à 2 cuillères à soupe de jus d'orange.

2 pincées de cannelle, sel et poivre.

Préparation

- Préchauffer le four à 160 degrés.
- Chemiser la plaque avec un papier de cuisson.
- Couper la courge en deux dans la longueur, évider.
- Placer les 2 morceaux sur la plaque, côté coupé vers le bas.
- Cuire 1 heure.
- Laisser tiédir, retirer la chair à la cuillère.
- Émincer finement le gingembre.
- Ajouter gingembre, beurre salé, cannelle, sel et poivre.
- Réduire en purée au mixer.

Servir

- Réchauffer.
- Servir.

Variantes

On peut aussi réaliser cette recette avec du potimarron, d'autres sortes de courges ou des patates douces.

Tarte au chocolat

Préparer la veille.

Ingrédients

Pour 6 personnes, gâteau de 18 centimètres.
(pour 12 personnes, gâteau de 26 centimètres)

Pâte sablée

100 grammes de farine, (200 grammes).

60 grammes de sucre glace, (120 grammes).

20 grammes de poudre d'amande, (40 grammes).

75 grammes de beurre, (150 grammes).

1 jaune d'œuf, (2 jaunes d'œufs).

1 sachet de sucre vanillé, sel.

Papier de cuisson

Garniture

75 grammes de chocolat au lait, (150 grammes).

75 grammes de chocolat noir 64%, (150 grammes).

2 décilitres de crème (4 décilitres).

1 cuillère à café de cacao en poudre,
(2 cuillères à café).

Beurre pour le moule.

Moule à charnières ou cercle à tourte de
18 centimètres, (26 centimètres).

Préparation

- Préparer 2 papiers de cuisson du diamètre du cercle.
- Beurrer le moule.

Pâte sablée

- Couper le beurre en petits cubes.
- Dans un grand saladier, mélanger farine, sucre glace, poudre d'amande, sucre vanillé et pincée de sel.
- Ajouter les cubes de beurre.
- Mélanger entre les mains pour obtenir une texture sableuse.
- Ajouter le jaune d'œuf.
- Mélanger délicatement du bout des doigts, jusqu'à ce que le mélange s'amalgame.
- Former une boule aplatie, laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur entre les 2 papiers de cuisson.
- Étaler la pâte dans le moule chemisé, bien tasser, recouvrir avec le papier. Mettre 30 minutes au frais.
- Chauffer le four à 180 degrés.
- Cuire à blanc 15 à 20 minutes.
- Laisser refroidir.

Garniture

- Couper le chocolat en petits morceaux.
- Fondre au bain-marie à feu très doux, en remuant avec la cuillère de bois.
- Hors du feu, ajouter 1 décilitre de crème à température ambiante.
- Fouetter 1 décilitre de crème, incorporer délicatement, mais rapidement.
- Chauffer le four à 150 degrés.
- Verser dans le fond de tarte cuit à blanc.
- Enfourner 6 minutes à 150 degrés.
- Mettre la tarte 3 heures au réfrigérateur.
- Saupoudrer de cacao à l'aide d'une passoire.
- Sortir du frigidaire 30 minutes avant de servir.

Remarques

Utiliser un cercle à tarte beurré, qu'il suffit de déposer sur une plaque à gâteau.

Utiliser une plaque à tarte avec un bord un peu haut.

Trouvailles gourmandes

Chocolat Cailler, cuisine pour les desserts gourmands, au lait et noir : Coop, Manor.

Utiliser une pâte du commerce pour biscuits de Noël sablés ou milans.

Moscato à la mandarine

Ingrédients

Pour 6 personnes.

1 mandarine.

3 décilitres de jus de mandarines pressées.

4 cuillères à soupe de sirop de grenadine.

5 décilitres de Moscato sans alcool.

6 brochettes apéro et 6 pailles.

Préparation

- Mettre au frais tout les ingrédients.
- Couper 1 mandarine non pelée en 8 quartiers et mettre sur une brochette.
- Congeler 2 heures.
- Avant de servir, répartir le sirop de grenadine dans les verres, ajouter le jus de mandarine à 1 tiers du verre, (au niveau de deux phalanges), puis le Moscato, aux 2 tiers, (au niveau d'une phalange).
- Ajouter le quartier de mandarine congelé qui sert de glaçon.
- Servir avec la tarte au chocolat.