

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu d'automne

avec des

produits locaux

2018

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Introduction _____	3
Produits locaux, carnet d'adresses _____	4
Menu _____	7
Verrine de lentilles vertes, truite fumée et framboises _____	8
Ravioles de longeole _____	11
Filet de porc et son jus de sauge _____	13
Duo de côtes de bettes en deux cuissons _	16
Tarte fine aux pommes, caramélisée avec son sirop et une boule de glace _____	19
Chips de pommes _____	22
Gratin de côte de bettes au roquefort. _____	24

Introduction

Consommer les produits du terroir rejoint nos envies de manger des aliments de qualité. Celle-ci est assurée par leur fraîcheur, leur diversité et leur goût authentique, par une culture respectueuse de l'environnement et le refus des plantes et animaux génétiquement modifiés.

La proximité avec les producteurs et les maraîchers qui nous approvisionnent en circuits courts, crée un lien de confiance avec les consommateurs. Elle rend visible la production du champ à l'assiette.

Les produits du terroir ont retrouvé leurs lettres de noblesse. Vous allez découvrir des saveurs connues, mises en valeur dans des recettes contemporaines.

Produits locaux, carnet d'adresses

Office de promotion des produits agricoles de Genève.

geneveterroir.ch

Maison du Terroir, Route de Soral 93
1233 Bernex, Tél : 022 388 71 55

Le Marché Des Mattines vous propose un large choix de fruits et légumes de saison et de nombreuses spécialités du terroir.

mattines.ch

Le Marché des Mattines, 21 ch. des Mattines,
1258 Perly, Genève, Tél : 078 901 16 10

Boucherie des Mattines, 20 ch. des Mattines,
1258 Perly, Genève, Tél : 022 885 95 85

www.etsfourmier.ch

Le Marché de la Plaine du Loup,
Muriel Brique, 1, chemin des Cornaches
1233 Lully, Tel : 022 757 40 47

www.lemarchedelaplaineduloup.com

Produits cultivés à Lully et dans les environs
et produits typiquement Suisse.

L'Épicerie du Marché, 2 rue du marché,
1227 Carouge, Tel : 022 301 84 00.
Produits de l'agriculture locale, vrac et terroir.

Vous trouverez de nombreux produits locaux dans les commerces de proximité, Migros, Coop, Manor et autres avec le label : Genève Région Terre d'Avenir, ainsi que sur les marchés genevois.

Karibou, un supermarché participatif en ligne. Vous retrouvez en vente directe les produits des producteurs, artisans et épiciers de Genève.

karibou.ch

Voici les adresses d'où proviennent les ingrédients de ce menu :

Filet de truite ou féra,
Poissonnerie Versoix et Hermance, au
marché Boulevard Helvétique,
Julien 076 411 31 44

Porc du Château de Jussy,
Boucherie D. Decré des Halles de Rive,
Boucherie Boisson, 6 place du Marché,
Carouge, (Longeole).

Légumes,
Maraîcher Chavaz
Marché Plainpalais, Boulevard Helvétique et
Champel.

Info pour la pâte des ravioles (wonton) :
Alligro,
Uchitomi, Genève rive droite, Rue Ferrier 13
et Genève rive gauche, Rue du Rhône 42.
Asia Store, rue Pradier 8, 1201 Genève.

Menu

Verrine de lentilles vertes, truite fumée et framboises

Ravioles de longeole

Filet de porc et son jus de sauge

Duo de côtes de bettes en deux cuissons

Tarte fine aux pommes, caramélisée avec son sirop et une boule de glace

Verrine de lentilles vertes, truite fumée et framboises

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients

Pour 6 verrines de 1,5 décilitres.

Truite fumée, 150 grammes.

Lentilles vertes de Sauvigny, 120 grammes.

Oignon, 1 petit.

Feuille de laurier 1, clou de girofle, 1.

Carotte, 1 petite.

Céleri branche, 1 doigt.

Framboises, 20.

Persil, 3 branches.

Vinaigrette

Vinaigre de framboise, 1 cuillère à soupe.

Huile de colza, 2 cuillères à soupe.

Moutarde douce, 1 cuillère à café.

Sel et poivre.

Préparation

Lentilles

1. Peler l'oignon, piquer avec 1 clou de girofle et 1 feuille de laurier.
2. Peler la carotte et couper en 4.

3. Mettre ½ litre d'eau, céleri, oignon et carotte dans une casserole.
4. Ajouter les lentilles.
5. Cuire doucement 20 minutes.
6. Saler en fin de cuisson.
7. Ne garder que les lentilles et laisser refroidir dans leur jus.
8. Mélanger les ingrédients pour la vinaigrette.
9. Ajouter aux lentilles, vérifier l'assaisonnement et mettre au frais.

Finitions

1. Tailler la truite fumée en lamelles.
2. Mélanger délicatement les lentilles, la truite et les framboises.
3. Mettre dans les verrines.
4. Décorer de quelques brins de persil.
5. Couvrir et mettre au frais.

Remarques

Monter les verrines la veille pour midi ou le matin pour le soir.

Peut être servi en plat.

Variantes

Ajouter une échalote crue hachée finement ou du céleri branche haché finement.

Remplacer la truite fumée par de la féra fumée ou autres poissons fumés.

Augmenter les quantités pour un repas.

Remplacer le persil par 1 oignon vert ou ciboulette.

Remplacer les framboises par de la mangue et une vinaigrette Xérès ou par des pommes vertes et une vinaigrette de citron vert.

Ravioles de longeole

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour environ 25 ravioles.

Longeole, 1.

Échalotes, 3.

Persil, 1 bouquet.

Ciboulette.

Pâte à ravioles asiatique, (wonton), 1 paquet.

Tomates, 3.

Beurre.

Fond de volaille, 4 décilitres.

Poivre.

Préparation

Farce

1. Piquer la longeole et cuire 2 heures dans de l'eau, sur feu très doux.
2. Émincer finement les échalotes.
3. Les faire suer dans une noix de beurre.
4. Hacher le bouquet de persil.
5. Peler la longeole et hacher.
6. Ajouter échalotes, persil haché et poivre.
7. Travailler du bout des doigts.

8. Préparer un bol avec de l'eau et de la fécule pour fermer les raviolis.
9. Monter les raviolis et mettre sur une plaque farinée au frais et couvrir.
10. Peler et épépiner les tomates et hacher la pulpe grossièrement.
11. Pour le jus, réduire légèrement le fond de volaille et monter au beurre.
12. Préparer les assiettes, mettre une cuillère de pulpe de tomate au fond des assiettes.
13. Chauffer une casserole large avec de l'eau salée.
14. Cuire 3-4 minutes les raviolis.
15. Déposer sur les tomates.
16. Émulsionner le jus au mixer et arroser les raviolis.
17. Finir avec une pincée de ciboulette coupée fine.
18. Servir.

Remarques

La pâte à ravioli congelée se trouve dans les épiceries asiatiques, Alligro.

Préparer les raviolis à l'avance, les mettre sur une plaque farinée au frais, recouvrir d'une feuille de cuisson.

Pour le montage des raviolis, voir Youtube.

Filet de porc et son jus de sauge

Cuisson basse température.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Filet de porc, 800 grammes.

Bouquet de sauge, 1.

Fond de veau, 3 décilitres.

Miel, 1 cuillère à soupe.

Vin blanc, 1 demi décilitre.

Beurre, une noisette.

Préparation

Mariner 12 heures

1. Inciser la graisse sur 5 millimètres de profondeur en faisant un quadrillage.
2. Mettre dans un plat avec les tiges de sauge, poivrer.
3. Mettre au frais 12 h. recouvert d'un film.

Cuisson

1. Chauffer le four à 100° avec le plat de cuisson.
2. Saler la viande.
3. Chauffer la poêle.

4. Saisir à la poêle, côté graisse en premier, puis de tous côtés.
5. Poser sur le plat préchauffé.
6. Cuisson au four une heure à 100° (température à cœur 60°), peut rester en attente une heure à 60°.

Sauce

1. Préparer le fond de viande.
2. Enlever la graisse de la poêle.
3. Déglacer avec le vin blanc, jusqu'à évaporation.
4. Ajouter le fond de viande, 3 feuilles de sauge et le miel.
5. Réduire de moitié et garder au chaud.
6. Vérifier l'assaisonnement.
7. Incorporer des petits morceaux de beurre froid, au fouet avec un mouvement de rotation ; à ce stade la sauce ne doit plus bouillir, la réserver au bain marie.

Finition

1. Couper le filet en tranches.
2. Dresser sur l'assiette, avec les légumes et la sauce.
3. Servir.

Variantes

Remplacer le porc par du veau.

Cuisson rapide dans la poêle : prévoir une tranche de filet de porc par personne, environ 200 grammes. Après avoir mariné et saisi de tous côtés dans la poêle chaude, baisser la température, cuire 12 minutes en arrosant et retournant, garder au chaud hors du feu. Préparer le jus.

Duo de côtes de bettes en deux cuissons

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Côtes de bettes, 1 kilo.

Ail, 2 gousses.

Branche de thym ou romarin, 1.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Chapelure, 2 cuillères à soupe.

Sbrinz râpé, 100 grammes (2 verres d'1 décilitre).

Beurre, 30 grammes, (3 cuillères à soupe).

Sel, poivre et sucre (1 pincée).

Préparation

1. Laver les côtes de bettes.
2. Séparer les feuilles des côtes.

Plat avec les feuilles

1. Chauffer le four à 200°.
2. Ciseler les feuilles grossièrement.
3. Mettre les feuilles dans une cocotte sans les égoutter complètement.
4. Couvrir et mettre sur feu vif 2 minutes, puis égoutter.

5. Mélanger le sbrinz et la chapelure, saler et poivrer.
6. Beurrer un plat à gratin.
7. Étaler une couche de feuilles.
8. Parsemer du mélange sbrinz-chapelure et continuer ainsi, en terminant par une couche sbrinz-chapelure.
9. Parsemer de flocons de beurre.
10. Mettre au four environ 20 minutes.

Plat avec les côtes

1. Peler les gousses d'ail, couper en 2.
2. Couper les côtes en petits morceaux.
3. Les rincer.
4. Placer les côtes et l'ail dans le fond d'une poêle.
5. Ajouter une noix de beurre, une pincée de sucre et de l'eau à mi-hauteur, saler, poivrer et poser le romarin.
6. Découper un disque de papier sulfurisé avec une cheminée, faire cuire doucement jusqu'à réduction du liquide de cuisson, qui devient sirupeux et qui glace les légumes.
7. Cuisson prévoir 20 minutes.
8. Servir chaud.

Remarque

Remplacer le cercle en papier sulfurisé par un couvercle à moitié refermé.

Variantes

Pour accompagner une viande : des pommes de terre au four ou encore une escalope végétarienne... selon les goûts !

Remplacer le sbrinz par du parmesan.

Tarte fine aux pommes, caramélisée avec son sirop et une boule de glace

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Pommes golden, 4 grosses.

Citron, 1 demi.

Pâte feuilletée, 1 demi rouleau rectangulaire.

Sucre roux gros pour saupoudrer.

Sucre, 100 grammes.

Beurre, 40 grammes.

Glace Mövenpick double crème et meringue.

Pour décorer : Chips de pomme et caramels à la crème de la Gruyère.

Préparation

1. Préchauffez le four à 100°.
2. Peler les pommes, les frotter avec un demi-citron.
3. Garder les pelures, les sécher au four à 100° jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées environ 30 minutes.

4. Préparer un sirop : chauffer à feu doux 2 décilitres d'eau avec le sucre et les pelures environ 30 minutes.
5. Préparer 4 rectangles de pâte feuilletée.
6. Préchauffer le four à 180°.
7. Couper les pommes en deux, enlever délicatement le trognon.
8. Couper en tranches très fines dans le sens de la largeur, disposer sur la pâte.
9. Cuire 25 minutes à 180°.
10. Sortir la plaque, parsemer de copeaux de beurre et saupoudrer de sucre roux.
11. Augmenter la chaleur à 200°.
12. Remettre dans le haut du four 15 minutes pour caraméliser.

Finition

1. Dresser les tartes tièdes sur l'assiette.
2. Arroser avec un peu de sirop.
3. Servir avec une boule de glace.
4. Décorer avec une chips de pomme et un caramel.

Remarques

Une tarte du jour, c'est meilleur.

Si préparée quelques heures à l'avance, réchauffer au dernier moment avant d'arroser avec le sirop.

Variante

Remplacer la glace à la crème par une glace vanille, cannelle, caramel ou autre.

Chips de pommes

Peut se préparer à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 portions.

Pommes, 2 belles, variété de votre choix.

Préparation

1. Laver les pommes (ne pas les éplucher).
2. Ôter le trognon à l'aide d'un vide-pomme.
3. Couper des tranches de 2 millimètres d'épaisseur.
4. Couvrir la grille du four d'un papier de cuisson.
5. Disposer les rondelles en une seule couche.
6. Chauffer le four à 120°.
7. Enfourner pour 1h30-2h00.
8. Ouvrir régulièrement la porte du four lors de la cuisson afin que la vapeur résiduelle des pommes s'échappe.
9. En milieu de cuisson, sortir la grille et retourner les pommes.
10. Au bout d'1h30, sortir une chips du four. La laisser refroidir : si elle durcit, vos chips sont prêtes. Si ce n'est pas le cas,

poursuivre la cuisson encore quelques minutes.

11. Laisser refroidir les chips qui, ainsi, vont durcir.

Remarques

Couper à l'aide d'une mandoline ou râper.

Le temps de cuisson dépend de l'épaisseur des rondelles de pomme.

Les chips de pomme changent de texture au fil de la cuisson.

Bien sèches et bien refroidies, elles se conservent dans un bocal en verre bien fermé.

À déguster à l'apéritif ou à tout autre moment de la journée.

Gratin de côte de bettes au Roquefort.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Côtes de bettes, 800 grammes.

Roquefort, 20 grammes.

Beurre, 20 grammes.

Crème, 1,5 décilitre.

Bouillon, 1 décilitre.

Échalote, 1 demi.

Noix de muscade, sel et poivre.

Préparation

1. Laver les feuilles des côtes de bettes.
2. Couper les extrémités et enlever les feuilles abîmées.
3. Séparer côtes et feuilles.
4. Blanchir les feuilles et ciseler.
5. Émincer les côtes en tronçons d'un centimètre.
6. Ciseler l'échalote.
7. Faire suer dans du beurre, ajouter les côtes de bettes, mouiller avec le bouillon, cuire 5 minutes.

8. Ajouter 1 décilitre de crème, puis le roquefort et les feuilles.
9. Faire mijoter 2 minutes.
10. Assaisonner de muscade, de sel et poivre.
11. Mettre dans un plat à gratin.
12. Chauffer le four à 170°.
13. Napper d'un peu de crème fouettée (1 demi décilitre).
14. Gratiner.

Remarque

Si préparé à l'avance : chauffer 5 minutes à 160°, puis gratiner à 170° avec la crème fouettée.

Variantes

Remplacer le roquefort par un autre bleu, ou fromage de chèvre ou autre.

Peut être réalisé sans fromage.

Répartir dans des petits plats individuels.

Remplacer les côtes de bettes par d'autres légumes.