

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu

En attendant

le printemps

2018

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Petits piments farcis _____	5
Sablés au parmesan _____	6
Garniture pour sablés au parmesan Salade de Pâques _____	8
Filet de veau poché _____	11
Pesto de tomates séchées _____	13
Verrines de mousse de citron et mangues poêlées _____	15

Introduction

Le printemps est une période de renouvellement entre l'hiver et l'été, de l'équinoxe du printemps au solstice d'été, période de renouvellement, de vitalité et d'épanouissement.

En attendant le printemps où la végétation renaît, où la terre se prépare à accueillir et à faire germer les nouvelles semences, faisons-nous envie en dégustant en primeur quelques asperges vertes et radis assemblés dans une salade servie sur un sablé croquant, tout en honorant encore une fois une préparation plutôt hivernale réalisée avec des légumes de saison.

En plat principal, il est proposé de pocher une viande. Un mode de cuisson où viande et légumes s'imprègnent du parfum de l'autre, et où le bouillon a une saveur particulièrement intense et riche. Un plat goûteux, sain et léger à la fois.

Un dessert à la mousse de citron décorée par des morceaux de mangues rôtis, alliant fraîcheur et chaleur, terminera le menu.

Menu

Petits piments farcis

Salade de Pâques sur
un sablé au parmesan

Filet de veau poché avec légumes et
son pesto de tomates séchées

Verrines de mousse de citron et
mangues poêlées

Petits piments farcis

Ingrédients

Environ 28 piments.

1 bocal de piments au vinaigre. (Wild de paprika, coop).

1 demi boîte de Philadelphia.

1 petite boîte de thon.

2 à 3 filets d'anchois.

Ciboulette.

Préparation

- Égoutter les piments sur un papier absorbant.
- Mixer le thon, les filets d'anchois et le Philadelphia.
- Ajouter la ciboulette ciselée finement.
- Remplir les piments à l'aide d'une douille.

Variantes

Présentation : entourer chaque piment d'une petite feuille d'épinard, fixer avec un cure-dent.

Farces : séré aux herbes, Boursin, fromage de chèvre ou miettes de crabe sauce calypso.

Sablés au parmesan

Les sablés peuvent se préparer à l'avance.

Ingrédients

Pour 6 grands sablés.

100 grammes de parmesan râpé.

100 grammes de farine.

100 grammes de beurre.

Sel.

Préparation

- Sortir le beurre à température ambiante.
- Dans un saladier, mélanger du bout des doigts le parmesan avec le beurre.
- Ajouter la farine et le sel.
- Mélanger rapidement, ça devient homogène.
- Reposer la pâte au réfrigérateur 30 minutes.
- Chauffer le four à 180°, sol et voûte.
- Recouvrir la plaque avec un papier sulfurisé.
- Étaler la pâte à environ 1 centimètre d'épaisseur, détailler des cercles de 8 à 9 centimètres.
- Cuire 15 minutes.

Remarques

La pâte peut être faite au robot, en mettant tous les ingrédients en même temps.

Pour l'épaisseur, utiliser des baguettes à pâte (Migros, Manor, Betty Bossi).

Pour former les sablés : faire des boules et les écraser avec le plat de la main ou utiliser un emporte-pièce à biscuits.

Le temps de cuisson dépend de la grandeur.

Les sablés se conservent plusieurs jours dans une boîte en fer.

Variantes

Avec d'autres accompagnements : légumes, salade, légumes grillés, caviar d'aubergine, tartare, poissons fumés, jambon cru etc.

En apéritif, incorporer à la pâte : piment d'Espelette, poivre, cumin, graines de pavots, thym, morceaux d'olive ou une demi tomate cerise.

Découvertes gourmandes

Les sablés sont plus goûteux et fins en bouche, en fonction du choix de parmesan.

Migros : Parmigiano reggiano, râpé.

Manor : Parmesan râpé au détail.

Garniture pour sablés au parmesan

Salade de Pâques

Ingrédients

Pour 4 personnes.

16 pointes d'asperges vertes fines.

4 radis.

1 demi avocat.

Graines germées.

4 œufs de caille.

Concassé de tomate.

1 petite boîte de tomates concassées.

1 demi échalote.

1 branche de thym.

Sel et poivre.

Huile d'olive.

Vinaigrette

3 cuillères à soupe d'huile d'olive.

Le jus d'un demi citron vert.

Sel et poivre.

2 feuilles d'ail des ours.

Préparation

Concassé de tomate.

- Émincer l'échalote.
- Faire suer l'échalote dans l'huile d'olive, avec le thym.

- Ajouter une demi boîte de tomates.
- Saler et poivrer.
- Cuire 10 minutes.
- Laisser refroidir.

Légumes printaniers

- Cuire les asperges à l'anglaise, 4 minutes dans l'eau salée et refroidir avec de l'eau glacée.
- Réserver.
- Cuire les œufs 4 minutes, plonger dans l'eau froide pour enlever les coquilles sans se brûler.
- Rincer soigneusement et égoutter les graines germées.
- Laver émincer les radis en fines rondelles.

Vinaigrette

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, jus d'un demi citron vert, sel et poivre.
- Ajouter l'ail des ours ciselé.

Dressage au dernier moment

- Peler et couper le demi avocat en 4 ou 8.
- Mélanger les asperges avec la vinaigrette.
- Recouvrir les sablés d'une fine couche de tomate.

- Placer le sablé sur une assiette, disposer les légumes harmonieusement.
- Former un petit nid avec les graines germées et poser l'œuf au milieu.
- Servir sans attendre.

Variantes

Remplacer l'ail des ours par du basilic ou de la ciboulette.

Remplacer le concassé de tomate par un pesto.

Filet de veau poché

En partie la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

2 filets de veau de 300 grammes.

2 carottes.

1 morceau de céleri.

1 blanc de poireau.

1 panais.

1,5 litre d'eau.

1 cube de bouillon de volaille.

4 petites pommes de terre.

Préparation

- Chauffer 1,5 litre d'eau avec 1 cube de bouillon de volaille.
- Ajouter les légumes.
- Cuire 30 minutes à feu doux sur 4.
- Cuire les pommes de terre à part.
- Pendant ce temps, poêler les filets de tous les côtés pour les colorer, laisser en attente.

Préparer le pesto de tomates séchées, voir page 13.

Cuisson

- Pocher le ou les filets dans le bouillon frémissant sur 4 (80°), puis baisser sur 3, pendant 20 à 30 minutes.
- Chauffer les assiettes.
- Laisser reposer la viande 5 minutes hors du bouillon.

Servir

- Couper les légumes.
- Couper la viande en tranches fines perpendiculairement aux fibres.
Présentation : dresser dans les assiettes chaudes, entourer de légumes, avec du pesto sur la viande et accompagner d'un bol de bouillon.

Remarques

La température à cœur de la viande ne doit pas dépasser 55°.

Veiller à toujours maintenir un léger frémissement sur 3 ou 4.

Variantes

Jambon à l'os, jambon roulé, travers de porc, poulet, dinde, lapin, filet de bœuf.

Le bouillon peut être une bonne base pour une sauce.

Pesto de tomates séchées

Préparer la veille en partie.

Ingrédients

100 grammes de tomates semi séchées.

1 branche de romarin.

2 cuillères à soupe de câpres.

1 échalote.

1 pincée de piment à choix.

Moutarde.

Huile d'olive.

1 louche du bouillon de cuisson du veau.

Préparation

- Couper les tomates en fine brunoise.
- Hacher l'échalote et le romarin.
- Chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, faire revenir l'échalote sans coloration.
- Ajouter les tomates, le piment, le romarin et les câpres.
- Mouiller avec une louche de bouillon et mijoter quelques minutes.
- Retirer du feu et ajouter une cuillère à café de moutarde.
- Vérifier l'assaisonnement.

Remarques

Tiédir pour servir.

Les tomates mi séchées de la Coop sont plus faciles à couper que les tomates séchées.

Vous trouvez une grande variété de tomates séchées.

Verrines de mousse de citron et mangues poêlées

La mousse de citron se prépare la veille.

Ingrédients

Pour 6 à 8 personnes.

1,5 décilitre de jus de citron, 3 verts et 1 jaune.

Sucre.

1,5 décilitre d'eau.

3 à 4 feuilles de gélatine.

1,5 décilitre de crème.

3 petits Suisse (Gervais Coop).

2 mangues.

Beurre.

Grand Marnier.

Préparation

- Laver les citrons.

Zestes de citron confit.

- Prélever le zeste d'un citron en fines lanières.
- Blanchir 3 fois.
- Confire dans 1 décilitre d'eau et 2 cuillères à soupe de sucre, pendant 30 minutes.
- Réserver.

Mousse

- Ramollir les feuilles de gélatine dans l'eau froide.
- Râper le zeste d'un citron vert.
- Presser les citrons.
- Porter à ébullition 1,5 décilitre d'eau, 5 cuillères à soupe de sucre et le zeste de citron râpé.
- Hors du feu, ajouter les feuilles de gélatine.
- Ajouter le jus de citron.
- Laisser prendre au frais.
- Battre la crème, mélanger délicatement avec les petits suisses.
- Incorporer le sirop légèrement gélifié.
- Répartir dans les verrines.
- Mettre au frais.

Avant de servir

- Couper la chair des mangues en cubes.
- Chauffer dans une poêle, une noix de beurre, 2 cuillères à soupe de sucre et poêler rapidement les cubes de mangues.
- Déglacer au Grand Marnier.
- Répartir sur la mousse de citron, décorer avec les zestes confits et servir.

Remarque

Cuire légèrement les cubes de mangues à l'avance, avant de servir réchauffer délicatement.

Variantes

Répartir la mousse dans des petits cercles. Démouler les mousses et accompagner des cubes de mangue chauds.