

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

Repas de Pâques

Cuisson au sel

2016

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Filet mignon séché au poivre et romarin ____	5
Betteraves rouges en croûte de sel _____	7
Verrine de panna cotta citronnée aux asperges vertes _____	9
Saumon mariné au gros sel _____	9
Racks d'agneau au gros sel _____	12
Pesto à l'ail des ours _____	12
Pommes de terre au gros sel _____	14
Moelleux au chocolat _____	16
Pamplemousse au safran _____	18

Introduction

Ce repas printanier, simple et convivial, va vous permettre de découvrir « la conservation et la cuisson dans le gros sel ».

La cuisson en croûte de sel concentre toutes les saveurs et donne beaucoup de moelleux aux aliments. Elle ne nécessite pas d'ajout de matière grasse. Encore mieux, elle absorbe le gras.

De nombreux produits se prêtent à cette technique, viande, volaille, poisson, légumes en racine.

Diététique, parfumée... l'essayer, c'est l'adopter !

Mais attention, c'est une cuisson dans un four chaud (sol et voûte).

Équipez-vous de gants protecteurs et soyez attentif aux choix des récipients afin de faciliter les manipulations.

Mettez un papier sulfurisé au fond du récipient pour faciliter le nettoyage.

Menu

Filet mignon de porc séché au poivre et romarin.

Betteraves rouges en croûte de sel.

Verrine de panna cotta citronnée aux asperges vertes.

Saumon mariné au gros sel.

Racks d'agneau au gros sel.

Pesto à l'ail des ours.

Pommes de terre au gros sel.

Moelleux au chocolat.

Pamplemousse au safran.

Filet mignon séché au poivre et romarin

Préparation 15 heures et 15 jours.

Ingrédients.

1 filet mignon de porc.

1 kilo de gros sel.

3 cuillères à soupe de sucre.

2 branches de romarin.

3 cuillères à soupe de poivre noir fumé concassé ou un mélange de poivre concassé.

1 moule à cake.

Préparation.

- Couper les extrémités du filet afin d'obtenir une taille régulière.
- Saupoudrer la viande de sucre.
- Déposer la moitié du gros sel dans le moule à cake, mettre le filet mignon, recouvrir du reste de sel.
- Recouvrir le moule d'un papier film, entreposer 15 heures au réfrigérateur.
- Nettoyer soigneusement le filet, rincer sous l'eau claire sans tremper puis sécher avec du papier absorbant.
- Hacher le romarin, mélanger au poivre, placer sur un torchon propre.

- Enrouler le filet mignon et nouer les extrémités du torchon.
- Réserver au réfrigérateur pour deux semaines.
- Couper en fines tranches et servir.

Remarque

Une charcuterie fabriquée maison, qui peut être servie pour l'apéritif.

Betteraves rouges en croûte de sel

Préparation à l'avance et cuisson avant le repas.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

4 petites betteraves rouges, crues (600 grammes).

200 grammes de gros sel.

2 blancs d'œufs.

Au préalable.

- Préparer la plaque ou plat avec un papier sulfurisé.

Préparation.

- Peler les betteraves.
- Battre le blanc d'œuf.
- Mélanger avec le sel.
- Déposer quatre petits tas de cette préparation sur la plaque.
- Déposer un petit morceau de papier sulfurisé sur chaque petit tas, placer la betterave dessus.
- Recouvrir complètement avec la préparation.

Cuisson.

- Chauffer le four à 200 degrés, sol et voûte.
- Cuire pendant 15 minutes.
- Sortir et laisser reposer 15 minutes.

Servir.

- Retirer la croûte de sel, découper les betteraves en tranches ou en dés.

Remarques.

Piquer les betteraves à l'aide d'une pique en bois pour vérifier la cuisson. Les betteraves doivent être molles. La durée de cuisson dépend du diamètre des betteraves.

Variantes :

Servir avec beurre, huile d'olive fruitée, poivre du moulin, vinaigrette.

Servir en accompagnement ou en hors-d'œuvre.

Verrine de panna cotta citronnée aux asperges vertes Saumon mariné au gros sel

Se prépare la veille.

Ingrédients.

Pour 6 personnes.

500 grammes d'asperges vertes.

2 décilitres de crème liquide entière.

2 décilitres de crème liquide légère.

1 pincée de piment d'Espelette, sel et poivre.

2 feuilles de gélatine.

1/2 citron non traité.

200 grammes de suprême de saumon frais.

250 grammes de gros sel.

1 cuillère à soupe de sucre.

6 verrines ou coupes.

Préparation.

Panna cotta :

- Mettre la gélatine dans un grand bol d'eau froide.
- Couper les pieds des asperges, éplucher.
- Cuire à la vapeur, 10 à 12 minutes, les passer dans de l'eau glacée pour qu'elles restent bien vertes.

- Égoutter.
- Garder quelques têtes, couper le reste des asperges en petits morceaux, mixer avec les crèmes.
- Assaisonner.
- Râper le zeste d'un demi-citron.
- Presser le demi citron.
- Faire chauffer le jus, y faire fondre la gélatine essorée hors du feu.
- Verser le tout dans la crème d'asperges.
- Incorporer le zeste.
- Verser dans les verrines.
- Réserver au frais minimum 4 heures.
- Sortir du frigo, 20 minutes avant de servir.

Saumon mariné minute :

- Mélanger le gros sel et le sucre et en couvrir le saumon.
- Laisser reposer 1 heure.
- Nettoyer soigneusement le saumon, rincer sous l'eau claire sans tremper puis éponger avec du papier absorbant.
- Envelopper dans un papier film, se conserve 3 jours au frigo.

Avant le repas.

- Couper le saumon en dés.

- Déposer sur la panna cotta avec le reste de têtes d'asperges, parsemer de piment d'Espelette, servir.

Remarques.

Cuire les asperges dans l'eau salée 15 minutes environ.

Fondre la gélatine dans un peu de crème chaude.

Montage des verrines peut se faire 2 heures avant le repas, mettre au frais.

Ne pas servir trop froid, cela fait perdre la saveur.

Variante.

Remplacer les asperges fraîches par des pointes d'asperges vertes en conserve.

Remplacer la crème légère par du lait.

Remplacer la crème, par de la crème végétale et du lait de soja.

Ne pas mettre le citron.

Préparer dans un moule à cake.

Servir accompagné d'une petite salade d'herbes : basilic, menthe, et aneth ciselés assaisonnés d'un peu d'huile d'olive, de vinaigre balsamique, de sel et de poivre.

Remplacer le saumon mariné par du saumon fumé.

Racks d'agneau au gros sel

Pesto à l'ail des ours

Cuisson dans une croûte de gros sel.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

2 racks d'agneau.

1,5 kilo de gros sel.

Pesto :

1 bouquet de persil plat.

10 à 15 feuilles d'ail des ours.

Huile d'olive.

Sel.

Au préalable :

- Laisser la viande 1 heure à température ambiante.
- Préparer un plat avec un papier sulfurisé.

Préparation du pesto.

- Mixer ou hacher finement le persil, l'ail des ours avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- Saler selon goût.

Préparation des racks d'agneau.

- Préchauffer le four à 200 degrés.

- Chauffer la poêle.
- Dorer rapidement les racks d'agneau.
- Les laisser en attente.
- Mettre dans le plat à four.
- Recouvrir la partie chair des racks avec le gros sel.
- Cuire au four 15 minutes.
- Sortir du four et les laisser reposer 15 minutes.
- Bien les nettoyer de leur sel.

Servir.

- Couper entre chaque côte.
- Servir avec le pesto.

Remarques.

Pour enlever le sel utiliser une brosse à vaisselle propre.

La quantité de sel est en lien avec la grandeur du plat.

Afin d'avoir une croûte de sel plus compacte, ajouter 2 blancs d'œufs battus en neige au sel.

Pommes de terre au gros sel

Ingrédients.

1 kilo de pommes de terre moyennes (de bonne qualité).

1 à 2 kilos de gros sel (suivant la grandeur du plat).

Au préalable.

Préparer le plat avec un papier sulfurisé.

Préparation.

- Laver les pommes de terre.
- Mettre le sel dans un plat à gratin.
- Enfoncer les pommes de terre jusqu'au 3 quarts.
- Cuire au four à 180 degrés pendant 1 heure.
- Sortir et laisser reposer 15 minutes.

Variantes :

Servir avec beurre, huile d'olive fruitée, poivre du moulin.

Pour la cuisson : mélanger le gros sel avec des herbes grossièrement hachées ou des épices.

Mouiller des branches de romarin ou de thym, poser sur les pommes de terre.

Mettre une couche de sel au fond du plat et recouvrir les pommes de terre de gros sel.

Moelleux au chocolat

Ingrédients.

Moule à tarte de 22 centimètres (28 centimètres).

120 grammes de chocolat noir, (180 grammes).

60 grammes de beurre, (90 grammes).

4 œufs, (6 œufs).

2 cuillères à soupe de farine, (3 cuillères à soupe).

120 grammes de sucre, (180 grammes).

Beurre et sucre pour le moule.

Préparation.

- Tapisser le fond du moule de papier sulfurisé.
- Badigeonner généreusement de beurre mou, parsemer d'une couche de sucre et réserver au réfrigérateur.
- Chauffer le four à 180 degrés.
- Fondre au bain-marie chocolat et beurre.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et la farine.
- Ajouter délicatement le mélange chocolat fondu.

- Battre les blancs d'œufs en neige, ajouter délicatement.
- Verser dans le moule.
- Cuire 20 minutes, enlever avant durcissement.
- Laisser refroidir dans le moule.
- Démouler, délicatement.
- Poudrer de cacao ou (et) de sucre glace.

Remarques.

Meilleur si dégusté rapidement.

Possible de réserver au réfrigérateur, envelopper de film alimentaire et sortez-le du réfrigérateur 1 heure au moins avant de le servir.

Variante.

Remplacer la farine par de la fécula ou de la poudre d'amande.

Parfumer la masse délicatement, avec café soluble, poivre rose, fleurs de sel ou parfum de votre imagination.

Servir avec une crème anglaise, un coulis de fruits ou du caramel au beurre salé.

Décorer de sucre glace ou (et) cacao, tamiser à travers un pochoir.

Pamplemousse au safran

Faire dans la journée ou la veille.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

3 pamplemousses.

3 cuillères à soupe de sucre roux.

1 pincée de safran ou filament.

Préparation.

- Couper les quartiers à vif, les mettre dans une passoire.
- Récupérer le plus de jus possible.
- Mettre dans une casserole.
- Faire bouillir le jus avec le sucre et le safran. Laisser réduire.
- Arroser les quartiers de pamplemousse.
- Mettre au frais quelques heures.
- Sortir du frigo 20 minutes avant de servir.

Servir.

- Avec le moelleux au chocolat.

Remarques.

Si vous estimez qu'il n'y a pas assez de jus, compléter avec du jus d'orange.

Variantes.

Mélanger pamplemousses et oranges.

Remplacer les pamplemousses par des fines tranches d'ananas.

Ajouter quelques zestes de pamplemousse, pour les adoucir, les blanchir 3 fois de suite à l'eau, avec une passoire en jetant l'eau chaque fois.