

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

Menu papillotes

2015

Marie-Cécile CARDENOSO.
Ergothérapeute spécialisée

Table des matières.

| | |
|---|----|
| Introduction. _____ | 3 |
| Temps de cuisson : papier sulfurisé. _____ | 5 |
| Mode de cuisson : cornets à rôtir. _____ | 6 |
| Temps de cuisson : cornets à rôtir. _____ | 7 |
| Menu. _____ | 8 |
| Rouleaux d'été. _____ | 9 |
| Papillote de saumon à la méditerranéenne. _____ | 11 |
| Papillote de saumon à la menthe. _____ | 13 |
| Papillote de filet de saumon, courgettes. _____ | 15 |
| Poulet au lard et au citron. _____ | 18 |
| Poulet aux légumes de printemps. _____ | 20 |
| Pommes de terre nouvelles au romarin. _____ | 23 |
| Papillotes de petits fruits. _____ | 25 |

Introduction.

Cuisiner en papillotes, c'est une cuisson à la vapeur et à l'étouffée, assurant le plein de saveurs, elle permet la conservation des vitamines, des sels minéraux. Les aliments peuvent cuire sans graisse, ce qui favorise une cuisine légère et diététique.

On peut cuire tous les aliments : les poissons, les fruits de mer, les viandes blanches et rouges, les légumes, les féculents (les pommes de terre et même les pâtes !) et les fruits. Il faut simplement adapter le temps de cuisson.

Matériel pour confectionner les papillotes :

Le papier sulfurisé, le papier d'aluminium, les feuilles de brick, les feuilles de riz, les feuilles de légumes, les feuilles de bananier, les papillotes en silicone, les différents papiers « emballant » que l'on trouve dans les commerces, les sachets à rôtir.

Plier ensuite votre papillote de façon hermétique, en fermant par simple pliage ou en utilisant de la ficelle ou des agrafes.

C'est une cuisine simple, rapide et créative, tous les mariages sont possibles et réussis, une fois maîtrisé le petit rituel d'emballage et de cuisson.

Cuisson :

Dans un four préchauffé à 180°, thermostat 6.

À la vapeur ou sur le feu.

À la fin de la cuisson, il est important d'ouvrir le four et d'attendre quelques minutes, avant de sortir la plaque.

Ce mode de cuisson permet d'éviter les salissures.

Temps de cuisson : papier sulfurisé.

Approximatif, cela dépend de la grandeur des morceaux.

| | |
|-----------------|---|
| Aubergines | 10 minutes. |
| Fruits | 5 à 15 minutes grand maximum. |
| Filet de poulet | 15 à 20 minutes selon la taille. |
| Filet de porc | 25 à 30 minutes. |
| Pavé de saumon | 10 minutes pour un cœur rosé, 15 minutes pour un cœur bien cuit. |
| Poisson blanc | 8 à 12 minutes selon l'épaisseur. |
| Pommes de terre | 20 à 30 minutes. |
| Thon | 5 minutes. |

Mode de cuisson : cornets à rôtir.

Les aliments sont cuits dans leur propre jus, ce qui renforce leur goût et rend les matières grasses superflues.

Pas de surveillance particulière. La viande cuit dans son propre jus.

Les restes de cuisson sont éliminés avec le sachet. Inutile de nettoyer le four.

Démarche :

Préchauffer le four.

- Placer le cornet sur une plaque ou un moule réfractaire.
- Couper un angle (1 centimètre) pour permettre à l'air chaud de s'échapper.
- Veiller à ce que les sachets ne soient pas en contact avec les parois du four.
- Ne jamais chauffer à plus de 200 degrés.
- Important : bien vérifier le mode d'emploi des sachets, il peut y avoir des différences sur les températures possibles.
- Il est possible de tenir les mets au chaud dans le sachet de cuisson pendant 60 minutes. Arrêter le four et laisser le sachet de cuisson fermé.

Temps de cuisson : cornets à rôtir.

Entre 160 degrés et 180 degrés.

| | |
|--------------------------------|-----------------------------|
| Agneau, porc, bœuf (500 gr) | Environ 25 à 35 minutes. |
| Poulet en morceaux (1 kg) | Environ 40 à 50 minutes. |
| Poulet entier | Environ 70 à 80 minutes. |
| Grand poisson | Environ 30 à 40 minutes. |
| Légumes fins | 15 à 30 minutes. |
| Pommes de terre | 20 à 30 minutes. |

**Démarrage à froid possible : ajouter
8 minutes.**

Menu.

Rouleau d'été.

Saumon à la méditerranéenne.

Saumon à la menthe.

Saumon, courgettes.

Poulet au lard et au citron.

Poulet aux légumes de printemps.

Pommes de terre nouvelles au romarin.

Papillotes de petits fruits.

Rouleaux d'été.

Dans une feuille de riz pliée, sans cuisson.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

4 galettes de riz pour nems ou rouleaux de printemps.

1 poivron rouge.

2 carottes.

1/2 concombre.

1 citron.

Persil.

Menthe ou coriandre (facultatif).

Au préalable.

Garniture.

- Éplucher, couper et râper les carottes.
- Retirer le pédoncule et les pépins du poivron, le couper en quatre, puis en bâtonnets.
- Éplucher et couper le demi-concombre en bâtonnets.
- Presser un demi-citron.
- Ciseler les herbes.
- Mélanger les crudités.
- Ajouter le jus de citron et les herbes.

Préparation.

Rouleaux.

- Dans une assiette creuse à moitié remplie d'eau froide, faites tremper 1 galette quelques secondes pour la ramollir.
- Une fois qu'elle est souple, la poser sur une surface plane.
- Replier d'abord le bas de la galette, poser 1/4 de la garniture sur cette partie puis plier les côtés et rouler.
- Répéter la même opération pour chaque rouleau.
- Servir aussitôt, car la galette a tendance à sécher.

Remarques.

Envelopper de film transparent ou papier à pâtisserie afin qu'ils conservent leur fraîcheur. Se conserve dans le réfrigérateur.

Variantes.

Ajouter une crevette.

Servir accompagné d'une sauce de soja ou autre sauce asiatique.

Papillote de saumon à la méditerranéenne.

Dans papier sulfurisé plié.

Ingrédients.

Pour 2 personnes.

2 filets de saumon (environ 150 grammes)
sans peau.

1/3 de concombre ou 1 petit.

4 tomates cerise.

1/2 citron non traité.

2 brins de romarin.

Huile d'olive.

Fleur de sel et poivre.

Papier sulfurisé (papier à pâtisserie).

Au préalable.

- Laver le concombre. Émincer en fines lamelles.
- Préparer 2 rectangles de papier sulfurisé.

Préparation.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Disposer les lamelles de concombres en écaïlle.
- Poser le morceau de filet dessus.

- Mettre sur chaque filet : 1 fine tranche de citron, les tomates cerises, poivre, 1 branche de romarin et 1 cuillère à café d'huile d'olive.
- Fermer les papillotes, sans serrer, maintenir éventuellement avec des trombones.

Cuisson.

- Déposer sur une plaque ou dans un plat à four et cuire 10 à 15 minutes (selon goûts et épaisseur du filet).

Servir.

- Servir directement les papillotes que chaque convive sera impatient d'ouvrir, d'humer et de déguster.
- Ajouter fleur de sel et huile d'olive.

Variantes.

Remplacer les tomates fraîches par des tomates séchées.

Remplacer les concombres par des courgettes.

Ajouter des graines de fenouil ou d'anis.

Utiliser d'autres herbes : persil, aneth, basilic.

Utiliser d'autres huiles : huile de noisette, huile de colza, huile de noix.

Papillote de saumon à la menthe.

Papier sulfurisé en forme d'aumônière.

Ingrédients.

Pour 2 personnes.

2 suprêmes de saumon.

2 tomates.

12 feuilles de menthe.

Huile d'olive.

Sel, poivre.

Papier sulfurisé, ficelle.

Au préalable.

- Laver et peler les tomates.
- Éépéiner et couper la chair en cubes.
- Couper les filets de saumon en cubes.
- Ciseler les feuilles de menthe.
- Préparer 2 rectangles de papier sulfurisé, les enduire d'huile d'olive avec un pinceau.

Préparation.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Déposer sur chaque feuille : cubes de tomates, saumon, menthe, sel et poivre.
- Fermer en papillotes, attacher avec une ficelle.

Cuisson.

- Déposer sur une plaque ou dans un plat à four et cuire 6 minutes (selon les goûts).

Servir.

- Servir directement les papillotes que chaque convive sera impatient d'ouvrir, d'humer et de déguster.

Variantes.

Ajouter quelques zestes de citron, 1 cuillère à café de crème.

Remplacer la menthe par l'oseille.

Servir avec du yogourt grec ou une crème acidulée.

Utiliser d'autres poissons.

Accompagner et parfumer avec toute votre créativité.

Papillote de filet de saumon, courgettes.

Dans papier sulfurisé et légume.

Ingrédients.

Pour 2 personnes.

2 filets de saumon (environ 150 grammes)
sans peau.

Sel et poivre.

60 grammes de fromage frais au raifort
(cantadou).

250 grammes de longues courgettes.

2 ou 4 fines rondelles de citron.

Au préalable.

- Laver les courgettes.
- Tailler les courgettes en fines lanières au couteau économe.
- Préparer 4 rectangles de papier à pâtisserie.
- Étaler les filets sur une planche, saler, poivrer les deux faces, masquer une face de fromage frais.

Préparation.

- Chauffer le four à 200 degrés.

- Ranger les lanières de courgettes côte à côte sur les rectangles de papier, saler, poivrer.
- Poser le poisson, côté fromage dessous, sur le lit de courgette.
- Mettre les tranches de citron sur chaque filet, rabattre les courgettes.
- Fermer les papillotes, sans serrer, maintenir éventuellement avec des trombones.

Cuisson.

- Déposer sur une plaque ou dans un plat à four et cuire 10 à 15 minutes.

Dressage.

- Ouvrir la papillote.

Servir.

- Servir le poisson emballé des lamelles de courgettes, directement sur assiette.

Remarques.

Servir directement les papillotes fermées que chaque convive sera impatient d'ouvrir, d'humer et de déguster.

Variantes.

On peut répartir des légumes coupés finement sur le poisson, par exemple carottes, fenouil, céleri branche, tomate, persil ou autres.

On peut recouvrir le poisson avec une purée de tapenade et tomates séchées.

Hacher des tomates séchées, ail et basilic ajouter 2 cuillères à soupe de tapenade (purée d'olive).

Cette préparation s'apprête avec d'autres poissons.

Poulet au lard et au citron.

Cuisson dans cornet à rôtir.

Ingrédients.

Pour 2 personnes.

2 cuisses de poulet.

1/2 citron non traité.

2 grosses gousses d'ail.

6 fines tranches de lard de poitrine fumée.

Huile d'olive.

Sel et poivre.

Sachets à rôtir.

Préparation.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Sécher la volaille avec du papier ménage.
- Saler, poivrer.
- Enrouler avec les tranches de lard.
- Disposer les rondelles de citron.
- Mettre la volaille dans un sachet à rôtir.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Fermer avec l'attache prévue en faisant attention de ne pas trop enserrer la viande.
- Couper un angle du sachet 1 centimètre ou une entaille au-dessus.

Cuisson.

- Placer le sachet sur une plaque ou un plat réfractaire.
- Cuisson 45 minutes.

Variantes.

On peut ajouter 1/2 décilitre de vin blanc ou rosé dans le sachet avant de le fermer.

Poulet aux légumes de printemps.

Cuisson dans cornet à rôtir.

Ingrédients.

Pour 2 personnes.

2 cuisses de poulet sans peau.

1/2 citron.

1/2 bouquet de basilic.

1 petite courgette.

1 petit bulbe de fenouil.

100 grammes de pois gourmand.

6 tomates cerise.

1 oignon nouveau.

1/2 bouquet de ciboulette.

Huile d'olive.

Beurre.

Baies roses.

Sel et poivre.

Sachets à rôtir.

Au préalable.

- Presser le citron.
- Ciseler le basilic.
- Saler, poivrer les cuisses de poulet.
- Arroser d'un mélange d'huile d'olive et de jus de citron, de basilic ciselé et de baies roses. Laisser mariner.

- Laver et sécher les courgettes.
- Couper en tagliatelles à l'aide d'un couteau économe ou d'une mandoline.
- Laver et émincer le bulbe de fenouil.
- Laver, effiler les pois gourmands.
- Peler et couper l'oignon.
- Ciseler la ciboulette (1 cuillère à soupe).

Préparation.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Mettre une noix de beurre au fond du sachet à rôtir.
- Introduire la volaille.
- Assaisonner avec sel et poivre.
- Ajouter les légumes.
- Arroser d'un filet d'huile d'olive.
- Fermer avec l'attache prévue en faisant attention de ne pas trop enserrer la viande.

Cuisson.

- Placer le sachet sur une plaque ou un plat réfractaire.
- Couper un angle du sachet 1 centimètre ou une entaille au-dessus.
- Cuisson 30 minutes.

Dressage.

- Sortir du four.
- Ouvrir le sachet, attention à la vapeur.

Avant de servir.

- Parsemer de ciboulette.

Remarques.

Tout peut être préparé à l'avance, même la veille et cuisson au dernier moment.

Variantes.

Accompagner avec d'autres légumes.

Parfumer avec d'autres herbes, thym, romarin...

Mettre en papillote de papier sulfurisé, beurrer légèrement.

Pommes de terre nouvelles au romarin.

Cuisson dans un cornet à rôtir.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

12 pommes de terre nouvelles.

Romarin.

Huile d'olive.

Sel.

Sac à rôtir.

Au préalable.

- Bien laver les pommes de terre.
- Couper en deux ou quatre selon la grosseur.
- Ciseler le romarin.

Préparation.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Déposer dans un sac : romarin, sel et pommes de terre.
- Arroser d'huile d'olive.
- Secouer le sac pour bien mélanger.
- Fermer avec l'attache prévue en faisant attention de ne pas trop enserrer.

Cuisson.

- Placer le sachet sur une plaque ou un plat réfractaire.
- Couper un angle du sachet 1 centimètre.
- Cuisson 30 minutes.

Remarques.

Peut être préparé à l'avance mais blanchir les pommes de terre avant de les mettre dans le sachet et cuisson au dernier moment.

Variantes.

Parfumer avec d'autres herbes fraîches ou séchées : Thym, romarin, laurier, sarriette, origan.

Papillotes de petits fruits.

Papier sulfurisé, pliage carré.

Ingrédients.

Pour 4 personnes.

4 tranches d'ananas.

150 grammes de fraises.

150 grammes de framboises.

150 grammes de myrtilles.

3 bâtons de rhubarbe.

4 branches de romarin.

Miel d'acacia.

Papier sulfurisé.

Au préalable.

- Laver et couper les fruits.
- Mélanger délicatement dans un saladier.
- Préparer 8 carrés de papier sulfurisé (format grande assiette).

Préparation.

- Poser 4 papiers sur le plan de travail.
- Répartir les fruits au centre des papiers.
- Arroser d'une cuillère à soupe de miel.
- Déposer une branche de romarin.
- Poser le carré de papier vierge dessus.

- Fermer en papillotes, en repliant les côtés sur eux-mêmes et enroulant les 4 extrémités.

Cuisson.

Au dernier moment.

- Chauffer le four à 180 degrés.
- Déposer sur une plaque ou dans un plat à four.
- Cuire 10 minutes.
- Éteindre le four et laisser reposer 5 minutes.

Avant de servir.

- Servir les papillotes accompagnées d'une boule de glace au yogourt ou à la crème.

Variantes.

Adapter le choix des fruits en fonction de la saison.

Utiliser des ananas déjà préparés.

Remplacer le miel par du sucre de canne ou du sirop d'érable.

Remplacer le romarin, par de la verveine, un bâton de cannelle, une 1/2 gousse de vanille ou une étoile d'anis (badiane).