

**FSA**

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

# **Repas de Fête**

# **2015**

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée

# Table des matières

Introduction _____	3
Cuisson basse température ascendante ____	4
Menu _____	5
Dattes farcies au foie gras _____	6
Verrine de tartare de panais _____	7
Duo de saumon en habit vert _____	9
Crème aillée et perles de saumon _____	9
Rôti de veau _____	13
Sauce pour la viande _____	15
Purée de patate douce au gingembre ____	17
Parfait glacé à l'orange _____	19
Éclat de chocolat _____	19
Salade d'orange à l'anis étoilée _____	19
Macarons de Nancy _____	23
Tableaux de cuisson basse température _	24

# Introduction

Lors de ce repas festif, vous retrouvez le bon goût de la tradition, mais cuisiné différemment.

Ce menu vous permet de découvrir :

La « Cuisson basse température » une autre méthode, une viande plus croustillante et plus chaude.

Une cuisson à la vapeur.

Des préparations à l'avance pour éviter le stress.

## **Cuisson basse température ascendante**

Une autre méthode.

Les paramètres de cuisson restent les mêmes que pour la cuisson basse température « traditionnelle ». Ce qui diffère, c'est le moment du rissolage qui intervient en fin de cuisson.

La viande est enfournée crue dans le four à 80 degrés, pour la durée prévue.

Au moment du service, la viande est saisie à feu vif dans un beurre chaud ou une huile à rôtir chaude afin de former une croûte.

Servir aussitôt.

Méthode un peu plus difficile : au dernier moment, demander de l'aide à vos hôtes.

Durée de cuisson : c'est la température à cœur qui donne le degré de cuisson, avec un thermomètre à sonde.

Pour simplifier, voir le tableau qui vous donne la durée moyenne de cuisson au four, à la fin du présent document ou en annexe.

# Menu

Dattes farcies au foie gras.

Verrine de tartare de panais.

Duo de saumon en habit vert.  
Crème aillée et perles de saumon.

Rôti de veau avec sauce à l'échalote.  
Purée de patate douce au gingembre.

Parfait glacé à l'orange.  
Éclat de chocolat.  
Salade d'orange à l'anis étoilé.  
Macarons de Nancy.

## **Dattes farcies au foie gras**

Se prépare quelques heures à l'avance.

### **Ingrédients.**

1 paquet de dattes dénoyautées.

100 grammes de foie gras mi- cuit.

Fleur de sel.

### **Préparation.**

- Ouvrir les dattes dans le sens de la longueur.
- Farcir d'une noisette de foie.
- Mettre au frais.

### **Avant de servir.**

- Sortir du frigo, 15 minutes avant.
- Déposer quelques fleurs de sel sur le bord du foie.

### **Variantes.**

Remplacer les dattes par des pruneaux ou abricots.

Remplacer le foie gras par un fromage bleu ou chèvre, adoucir avec un peu de crème.

Ces petits fours peuvent être servi pour l'apéritif ou remplacer le plateau de fromage.

## **Verrine de tartare de panais**

Se prépare environ 2 heures avant le repas.

### **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

250 grammes de panais.

3 branches d'estragon.

Vinaigrette :

2 cuillères à soupe d'huile de tournesol.

1 cuillère à soupe de vinaigre de vin blanc.

1 cuillère à café de moutarde.

Sel, poivre.

Décoration :

1 endive et 1 carotte.

### **Préparation.**

- Peler les panais.
- Hacher en tartare fin.
- Ciseler les feuilles d'estragon.
- Préparer la vinaigrette, mélanger les ingrédients.
- Mélanger le tout.
- Laver et effeuiller l'endive.
- Peler la carotte et couper des lamelles avec le couteau économe et les mettre dans l'eau fraîche.
- Dresser le tartare dans les verrines.

## **Servir.**

- Décorer avec une feuille d'endive et un copeau de carotte.

## **Variantes.**

Remplacer le panais par d'autres légumes à racine ou de la courge.

Varié les huiles (noix, noisette).

Varié les herbes (persil, ciboulette).

Varié les vinaigres.

Ajouter de l'oignon, de l'échalote, des cornichons hachés.

Ne pas trop ajouter d'ingrédients pour garder la saveur du légume.

Servir dans un plat ou sur assiette.



# **Duo de saumon en habit vert**

## **Crème aillée et perles de saumon**

Préparation la veille et cuisson à la vapeur au dernier moment.

### **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

#### **Choux farcis :**

1 chou frisé.

200 grammes de suprême de saumon frais.

200 grammes de saumon fumé.

2 cuillères à soupe de beurre fondu.

1 demi bouquet de persil plat.

1 demi botte de ciboulette.

#### **Crème aillée :**

2,5 décilitres de crème.

1 tête d'ail.

Sel et poivre du moulin.

#### **Décoration :**

Œufs de saumon.

12 brins de ciboulette.

### **Matériel particulier.**

Pour la cuisson, 6 verrines (photophore IKEA) ou petits moules en porcelaine ou petits bols ou papier film.

Ustensile pour une cuisson à la vapeur.

## **Préparation.**

### **Choux farcis.**

- Beurrer les verrines pour cuisson.
- Prélever 6 grandes feuilles de chou.
- Laver les feuilles.
- Blanchir pendant 8 minutes dans l'eau bouillante salée.
- Égoutter et refroidir rapidement sous l'eau froide.
- Égoutter, éponger avec du papier absorbant.
- Enlever la partie épaisse de la côte centrale de la feuille.
- Fondre le beurre.
- Ciseler persil et ciboulette.
- Découper en fine lamelles le saumon frais.
- Découper en fine lamelles le saumon fumé.
- Déposer séparément sur une planche.
- Badigeonner avec le beurre fondu.
- Parsemer de fines herbes.
- Placer les feuilles de chou dans les moules beurrés en laissant dépasser dans les bords.

- Déposer successivement en alternant les saumons.
- Rabattre les feuilles de chou dessus.
- Garder au frais et cuire à la vapeur au dernier moment.

### Crème aillée :

- Peler et enlever les germes des gousses d'ail.
- Blanchir 3 fois de suite à l'eau pour adoucir l'ail, avec une passoire en jetant l'eau chaque fois.
- Mettre l'ail et la crème dans une petite casserole, faire bouillir doucement 5 minutes.
- Mixer, assaisonner de sel et poivre.
- Laisser réduire 3 minutes.
- Mettre en attente.

### Au dernier moment.

- Préparer les assiettes, brin de ciboulette et œufs de saumon.
- Mettre de l'eau au fond de la casserole.
- Placer le panier vapeur perforé.
- Placer les verrines de chou dans le récipient perforé.
- Cuire 10 minutes, si l'eau est chaude prévoir 6 minutes de cuisson.

- Sortir les verrines.
- Réchauffer la crème en la battant.

## **Dressage.**

- Déposer un peu de sauce au fond de l'assiette creuse.
- Démouler directement dans l'assiette.
- Décorer avec une cuillère à café d'œufs de saumon et brins de ciboulette.
- Servir.

## **Remarques.**

Le temps de cuisson est fonction de votre équipement, des moules ou enveloppé dans papier film, départ à froid ou à chaud.

Four à vapeur 5 minutes.

Panier japonais, « panier marguerite » dans la casserole, Mini-Steamer, compter 12 minutes départ à froid et 5 minutes dès que l'eau bout, Le temps de cuisson dépend des goûts.

Pendant le dressage peut se garder dans le four à 50 degrés.

## **Rôti de veau**

Cuisson basse température ascendante.

### **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

800 grammes de filet de veau, (quasi, rôtis, noix pâtissière, sous-noix de veau)

Huile ou beurre à rôtir: 2 cuillères à soupe.

$\frac{3}{4}$  de cuillère à café de sel.

2 tours de poivre du moulin.

### **Au préalable.**

- Laisser la viande 1 heure à température ambiante.
- Préchauffer le four à 80 degrés, réglage « dessus et dessous ».

### **Préparation.**

- Déposer la viande dans un plat à four.
- Cuire au four pendant 2 heures 30 minutes à 80 degrés. Ne pas couvrir et éviter d'ouvrir le four.
- La viande peut rester en attente 30 minutes dans le four à 60 degrés.

## **Au dernier moment du service.**

- Chauffer l'huile ou le beurre à rôtir.
- Rissoler la viande de toutes parts afin de former une croûte bien dorée.

## **Servir.**

- Couper en tranches.
- Servir avec la sauce.

## **Remarques.**

Vous pouvez utiliser la « Chaleur tournante ». La durée de cuisson sera réduite. Un léger dessèchement du produit est possible.

Cette version de la cuisson basse température est très indiquée pour le veau, elle empêche le dessèchement.

## **Variantes.**

Ce mode de cuisson convient également à d'autres viandes, voir tableau.

## **Sauce pour la viande**

Peut se préparer la veille.

### **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

Parure de veau (os).

2 cuillères à café de beurre.

4 échalotes.

2,5 décilitres de vin rouge.

1 cuillère à café de concentré de fond de veau.

### **Préparation.**

- Peler et couper les échalotes.
- Chauffer le beurre dans une poêle ou casserole, pas trop chaud.
- Colorer les parures.
- Déglacer avec un demi décilitre de vin, jusqu'à évaporation.
- Faire suer les échalotes, déglacer avec le reste de vin, réduire à nouveau.
- Ajouter le fond de veau, réduire à nouveau.
- Passer dans une passoire.
- Remettre dans la casserole.
- Ajouter le beurre au dernier moment.

## **Remarques.**

Pour épaissir la sauce, ajouter une pointe de couteau de maïzena brune instantanée.

## **Variantes.**

Utiliser du vin blanc.

Choisir une sauce toute prête dans le commerce.

Ajouter quelques champignons sautés dans la poêle.



# **Purée de patate douce au gingembre**

Peut se préparer la veille.

## **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

1 kilogramme de patates douces.

2 cuillères à soupe de beurre.

1,25 dl de crème à 35 pour cent.

2 cuillères à soupe de gingembre râpé.

Huile d'olive.

Sel et poivre.

## **Préparation.**

- Peler et couper les patates douces.
- Cuire dans un départ à l'eau froide légèrement salé, 20 à 30 minutes, elles doivent être cuites sans s'écraser.
- Égoutter.
- Faire suer le gingembre dans de l'huile d'olive sans coloration.
- Ajouter la crème, le beurre et les patates douces.
- Cuire 3 à 4 minutes.
- Mixer avec mixeur plongeur, assaisonner.
- Servir.

## **Variantes.**

On peut aussi réaliser cette recette avec d'autres légumes : céleri, carottes, topinambour, panais, racine de persil, potimarron.

## **Remarques.**

Présenter vos garnitures en cassolettes ! Préparés et dressés même la veille dans ces jolies petites marmites, les mettre au four avec la viande, les légumes seront chauds lorsque votre viande sera cuite à basse température ! (Compter 2 heures à 80 degrés). Rien à faire le jour « J », ni avant ni pendant le service ! Il faudra juste veiller à ne pas trop « tasser » ou trop remplir les cassolettes.

# **Parfait glacé à l'orange**

## **Éclat de chocolat**

### **Salade d'orange à l'anis étoilée**

Se prépare la veille.

## **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

### **Parfait glacé.**

- 1 orange non traitée.
- 1 demi jus de citron.
- 1,5 décilitres de crème.
- 2 œufs.
- 2 cuillères à soupe de sucre.
- 1 cuillère à café de maïzena.
- 1 cuillère à soupe de Cointreau.

### **Éclat de chocolat.**

- 50 grammes de chocolat noir.
- 4 cuillères à soupe de frosties ou autres céréales croquantes.

### **Salade d'orange.**

- 4 oranges.
- 2 cuillères à soupe de miel.
- 1 filet de jus de citron.
- 2 étoiles de Badiane.

## **Parfait glacé.**

### **Au préalable.**

- Préparer les moules choisis avec un papier film ou papier sulfurisé.
- Préparer le zeste d'orange et 1 décilitre de jus d'orange et 1 demi citron.

### **Préparation.**

- Séparer les blancs des jaunes d'œufs.
- Battre les jaunes d'œufs avec le sucre et la maïzena.
- Ajouter zeste d'orange.
- Chauffer jus d'orange et citron.
- Verser sur les jaunes sans cesser de remuer.
- Laisser cuire doucement 3 minutes.
- Parfumer au Cointreau.
- Laisser au frais.
- Attendre que la masse commence à prendre.
- Battre la crème, ajouter délicatement.
- Battre les blancs en neige, ajouter délicatement.
- Répartir dans les moules.
- Mettre au congélateur.

## **Éclats de chocolat.**

- Préparer un papier de cuisson.
- Fondre le chocolat noir au bain marie, pas trop chaud.
- Mélanger les céréales.
- Étaler sur un papier de cuisson.
- Laisser refroidir.
- Mettre dans une boîte.

## **Salade d'orange.**

- Prélever le zeste d'orange.
- Couper les quartiers à vif, mettre dans une passoire.
- Récupérer le jus, mettre dans une casserole, chauffer.
- Ajouter miel, zeste, sucre et badiane.
- Laisser réduire légèrement et verser sur les quartiers.
- Mettre au frais quelques heures.

## **Dressage.**

- Démouler les parfaits.
- Laisser au frigo 20 minutes.
- Mettre la salade d'orange dans l'assiette.
- Poser le parfait dessus.
- Parsemer le parfait d'éclats de chocolat.

## **Servir.**

Avec un macaron aux amandes ou une petite meringue.

## **Remarques.**

Toute les préparations peuvent se faire à l'avance (parfait: 2 jours, chocolat: 3 jours, oranges: la veille).

## **Variantes.**

Remplacer le Cointreau par une autre liqueur à l'orange.

Remplacer l'orange par d'autres fruits exotiques.

# **Macarons de Nancy**

Se conserve 10 jours dans un endroit frais et sec.

## **Ingrédients.**

Pour 25 pièces.

150 grammes d'amandes moulues.

150 grammes de sucre glace.

4 gouttes d'arôme d'amande amère.

2 blancs d'œuf.

## **Préparation.**

- Préparer la plaque à gâteau avec un papier sulfurisé ou fariné.
- Mélanger les amandes et le sucre glace.
- Ajouter l'arôme d'amande.
- Battre les blancs en neige ferme.
- Ajouter, agglomérer en pâte.
- Préchauffer le four à 150 degrés.
- À l'aide d'une petite cuillère, déposer 25 dômes de la taille d'une noix sur la plaque.
- Cuire 22 minutes dans le four préchauffé.

Les macarons doivent être cuits, mais moelleux à l'intérieur.

# Tableaux de cuisson basse température

Extrait tiré et adapté du site internet de Philippe Baratte : cuisine basse température  
<http://www.cuisinebasetemperature.com/>

## Bœuf

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Côte (1,200 kg)	5 min	2 h 30 min	80°C	55°C (à point)
Côtes couvertes (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	35 min	65°C	-
Entrecôtes (200 g)	1 min	40 min	80°C	55°C (à point)
Entrecôtes doubles (400 g)	1,5 min	1 heure	80°C	55°C (à point)
Filet (800 g)	4 min	1 h 30 min	80°C	55°C (à point)
Médallions (100 g)	1 min	35 min	75°C	55°C (à point)
Paupiettes (150 g)	1 min	45 min	75°C	68° C
Pavés (200 g)	1,5 min	45 min	80°C	55°C (à point)
Rôti (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Rôti (2 kg)	10 min	3 heures	80°C	55°C (à point)
Rumsteck (800 g)	4 min	2 heures	80°C	55°C (à point)
Steaks (200 g)	1 min	45 min	75°C	55°C (à point)

## Degrés de cuisson à cœur du bœuf

45°C	bleu
50°C	saignant
55°C	à point
60°C et plus	bien cuit



## Veau

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (1,200 kg)	5 min	2 h 45 min	80°C	60°C
Côtelette (200 g)	1,5 min	50 min	80°C	60°C
Côtelettes doubles (450 g)	2 min	1 h 45 min	80°C	60°C
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	40 min	65°C	-
Filet d'épaule (400 g)	3 min	1 h 30 min	80°C	60°C
Filet mignon (800 g)	4 min	1 h 45 min	80°C	60°C
Médailles (100 g)	1 min	45 min	75°C	55°C
Petites escalopes	1 min	40 min	65°C	-
Rôti (800 g)	4 min	2 heures	80°C	60°C
Rôti (cou – 3,500 kg – 20 personnes)	12 min	4 h 15 min	80°C	60°C
Steaks (200 g)	1 min	50 min	75°C	60°C
Paupiettes (150 g)	1 min	45 min	75°C	68°C

## Agneau

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (400 g)	2,5 min	1 h 30 min	80°C	55°C
Côtelette (100 g)	1 min	35 min	75°C	55°C
Émincé, mini-filet (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	35 min	65°C	-
Filet de selle (200 g)	1 min	45 min	75°C	55°C
Gigot avec os (2 kg)	10 min	3 h 30 min	80°C	60°C
Gigot sans os en rôti (1,300 kg)	6 min	3 heures	80°C	60°C
Quasi (200 g)	1,5 min	1 heure	80°C	55°C
Steak de gigot ( 200 g)	1 min	55 min	75°C	60°C

## Porc

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Carré (1,200 kg)	5 min	3 h 15 min	80°C	68°C
Côtelettes (200 g)	1,5 min	55 min	80°C	68°C
Filet mignon (400 g)	3 min	1 h 30 min	80°C	66°C
Médallions (80 g)	1 min	50 min	75°C	68°C
Noix pâtissière (800 g)	4 min	2 h 30 min	80°C	68°C
Rôti filet ou cou (800 g)	4 min	2 h 30 min	80°C	68°C

## Canard

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Magret (200 g)	3 min	1 heure	80°C	65°C

## Dinde

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Filet (1,500 kg)	6 min	2 h 45 min	90°C	68°C

## Pintade

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Suprêmes (180 g)	2 min	50 min	90°C	70°C

## Poulet

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Blancs (180 g)	3 min	50 min	90°C	68°C
Cuisses (170 g)	2,5 min	1 h 45 min	90°C	70°C

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Émincé (800 g = 4 portions)	30 sec par portion	40 min	75°C	-

## Cerf

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Médallions (80 g)	1 min	50 min	80°C	60°C
Noix (400 g)	2,5 min	1 h 15 min	80°C	60°C

## Chevreuil

Pièces	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Médallions (80 g)	1 min	50 min	80°C	60°C
Noix (400 g)	2,5 min	1 h 15 min	80°C	60°C

## Lapin

Pièce	Saisir	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Cuisses (180 g)	2,5 min	1 heure	80°C	68°C

## Poissons en filets

Pièces	Saisir (facultatif)	Durée moyenne de cuisson au four	Température du four	Température à cœur
Blancs, bar, cabillaud... (150 g)	1 min	35 min	70°C	51°C à 54°C
Truite, omble... (150 g)	30 sec	25 min	65°C	51°C à 54°C
Saumon (150 g)	1 min	25 à 35 min	70°C	45°C : rosé 54°C : à point
Lotte (150 g)	1 min	30 min	70°C	51°C à 54°C
Lieu jaune (150 g)	1 min	35 min	70°C	51°C à 54°C
Thon, espadon, marlin (150 g)	1 min	20 à 35 min	70°C	40°C : bleu, 45°C : rosé 54°C : à point