

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu

Saveurs de la mer

Printemps 2022

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Endives garnies d'œufs de saumon _____	5
Croustades IKEA aux écrevisses _____	6
Cubes de thon au sésame _____	8
Moules marinées _____	10
Salade de calamars de Bahamas _____	12
Saumon laqué aux saveurs asiatiques ____	14
Pak-choï vapeur _____	18
Fraîcheur fraise-rhubarbe, fromage blanc vanillé _____	19
Recettes coulis de framboises et compote de rhubarbe _____	21

Introduction

C'est un air de bord de plage, avec la sélection de recettes apéritives aux poissons et fruits de mer et faciles à réaliser.

Nous poursuivons le repas avec un plat complet aux saveurs asiatiques, qui vous permettra de réaliser un filet de saumon cuit à basse température, qui présente de multiples avantages.

Elle permet d'obtenir une chair tendre et juteuse tout en préservant le goût, les nutriments et les vitamines.

Ce plat se prépare à l'avance et évite le stress de dernière minute.

Le filet de poisson peut être réservé au chaud pendant une demi-heure, sans que cela nuise à sa qualité.

Menu

Apéritif poisson et fruits de mer :

Feuilles d'endives garnies d'œufs de saumon
Croustades IKEA, écrevisses et mousse de raifort

Cubes de thon au sésame

Moules marinées

Salade de calamars de Bahamas

Saumon laqué aux saveurs asiatiques

Pak-choï

Fraîcheur fraise-rhubarbe

Fromage blanc vanillé

Endives garnies d'œufs de saumon

Préparer quelques heures à l'avance, au frais jusqu'au moment de servir.

Ingrédients

Pour 30 bouchées :

Jeunes pousses d'endives ou les petites feuilles situées au cœur des endives, 4 à 6 pousses.

Œufs de saumon, 1 petit bocal.

Préparation

1. Laver et essorer les endives délicatement.
2. Garnir chaque feuille d'endive dans sa longueur, 1 cuillère à café d'œufs de saumon.
3. Facultatif, quelques brins de ciboulette ou d'aneth ou poivre rose.

Remarques

La veille, faire une grosse salade d'endives avec les feuilles normales et réserver les pousses.

Croustades IKEA aux écrevisses

Préparer quelques heures à l'avance.

Ingrédients

Pour 26 bouchées :

Croustades IKEA, Krustader, 26 mini bouchées.

Mousse raifort, 100 grammes.

Écrevisses décortiquées, 150 grammes.

Beurre fondu, 1 cuillère à soupe.

Préparation

1. Égoutter les écrevisses.
2. Badigeonner les croustades avec du beurre fondu.
3. Garnir les croustades avec la mousse de raifort.
4. Déposer une écrevisse par-dessus.
5. Décorer avec quelques brins de ciboulette ou d'aneth ou poivre rose.

Variantes

Remplacer les écrevisses par des crevettes ou autres poissons frais ou fumés.

Dans d'autres commerces vous trouvez de nombreuses sortes de petites croustades ou de mini vol-au-vent.

Cubes de thon au sésame

Préparer quelques heures à l'avance.

Ingrédients

Pour 20 bouchées :

Cœur de filet de thon, 250 grammes.

Sauce soja, 3 cuillères à soupe.

Sauce mirin, 2 cuillères à soupe (facultatif).

Gousse d'ail, ½ gousse ou poudre.

Gingembre frais râpé, 1 cuillère à thé.

Sésame blond, 3 cuillères à soupe.

Préparation

1. Congeler 24 heures, puis laisser décongeler environ 8 heures dans le frigo.
2. Détailler le thon en 3 ou 4 morceaux allongés, bandes de 2 centimètres.
3. Presser la gousse d'ail, peler et râper le gingembre.
4. Mélanger les 2 sauces soja et mirin, ail et gingembre.
5. Ajouter les morceaux de thon à la marinade et laisser mariner 30 minutes en retournant de temps en temps.
6. Mettre le sésame dans le bol.

7. Couper le thon en cubes.
8. Rouler les cubes de thon dans le sésame pour bien les enrober.
9. Piquer avec 1 cure-dent.
10. Dresser sur un plat.

Remarques

Par précaution, pour déguster du poisson cru, il vaut mieux le congeler, cela réduit le risque de parasites. Mettre les morceaux séparés dans un sachet plastique.

Décongeler le poisson au frais lentement.

Variantes

Remplacer par du cœur de saumon.

Moules marinées

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients

Pour 6 personnes :

Moules fraîches d'Espagne, 1 kilo et demi.
ou 300 grammes de moules décortiquées.

Laurier, 1 feuille.

Citron, 1 demi.

Eau, 1 verre.

Marinade

Huile d'olive, 2 cuillères à café.

Vinaigre balsamique, 2 cuillères à soupe.

Paprika, 1 cuillère à café.

Persil, 3-4 branches pour décorer.

Préparation

Moules fraîches

1. Gratter doucement vos moules avec un couteau sous l'eau du robinet pour un nettoyage, laisser égoutter.
2. Préparer les moules à la vapeur, mettre les moules propres dans une marmite

plutôt profonde. Ajouter eau, laurier et citron.

3. Couvrir la marmite et chauffer à feu moyen, une fois qu'elle commence à bouillir, il faut attendre entre 6 et 8 minutes pour que les moules soient bien cuites et ouvertes.
4. Laisser tiédir hors du feu.
5. Les décortiquer délicatement.

Marinade

1. Bien mélanger dans un bol, huile d'olive, vinaigre balsamique, paprika.
2. Ajouter délicatement les moules.
3. Couvrir et laisser mariner minimum 1 heure.
4. Au dernier moment, ciseler le persil et ajouter.
5. Servir.

Salade de calamars de Bahamas

Peut se préparer quelques heures à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes (en fonction de la grandeur des verrines) :

Petits calamars, 400 grammes.

Jus de citron jaune, 1 demi.

Jus d'orange, 1 demi.

Jus de citron vert, 1.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Sel.

Tomates, 2.

Oignon blanc, 1 demi.

Poivron vert, 1 demi.

Petit piment rouge, 1 centimètre.

Persil plat, 2 branches.

Préparation

1. Nettoyer les calamars.
2. Ébouillanter quelques minutes, laisser refroidir.
3. Sécher les calamars.

4. Chauffer la poêle avec un peu d'huile d'olive, faire revenir les calamars 2 minutes à feu vif.
5. Réserver et laisser refroidir.
6. Couper les calamars en dés.
7. Couper les tomates et les poivrons en petits dés (en les épépinant).
8. Peler et couper l'oignon blanc.
9. Mélanger le tout dans un bol.
10. Ajouter le jus de citron, le jus d'orange, le piment et le sel. Bien mélanger. Rectifier l'assaisonnement.
11. Parsemer de persil plat ciselé.
12. Dresser dans les verrines.

Remarques

Vous trouvez des anneaux de calamars nettoyés et crus.

Les petits calamars congelés, simplement les sécher pour les faire sauter.

Saumon laqué aux saveurs asiatiques

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Saumon (sans la peau), 4 pavés de 150 grammes, (bio ou label rouge).

Riz, 1 tasse.

Sel, 1 pincée.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Marinade

Sauce soja, 1 dl.

Miel, 1 cuillère à soupe.

Tabasco rouge, une demi cuillère à café.

Ail, 1 gousse.

Gingembre frais haché, 1 cuillère à café rase.

Citron vert, 1 demi.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Décoration

Chapelure japonaise, 3 cuillères à soupe.

Graines de sésame, 1 cuillère à soupe.

Coriandre, 3-4 tiges.

Citron vert, 1 en quartiers.

Préparation

Marinade

1. Éplucher la gousse d'ail et l'écraser.
Éplucher le gingembre et râper 1 cuillère à café rase.
2. Mettre dans un bol, l'ail, le gingembre, la sauce soja, Tabasco rouge, l'huile d'olive, le jus d'un demi citron vert et le miel.
Mélanger pour dissoudre le miel.
3. Mettre les pavés de saumon dans un plat et arroser avec la marinade.
4. Laisser mariner 30 minutes avant de retourner les filets, à nouveau mariner une demi-heure.

Chapelure

1. Verser la chapelure et les graines de sésame dans une poêle, les griller 1 à 2 minutes. Bien surveiller, dès que les arômes commencent à se dégager et les graines à colorer, stopper la cuisson.
Réserver.

Cuisson du riz

1. Laver le riz à l'eau froide au moins 3 fois.

2. Mettre le riz dans une casserole et ajouter de l'eau jusqu'à votre première phalange de votre majeur en touchant le riz.
3. Chauffer le riz à ébullition, laisser cuire sans brasser et sans couvercle jusqu'au début de la cuisson, mettre sur feu doux cinq minutes avec le couvercle puis éteindre le feu et laisser reposer 15 minutes.
4. Laver, effeuiller et ciseler la coriandre. Réserver.

Cuisson basse température pour le saumon

1. Préchauffer le four à 70° C, (dessus dessous) et le plat allant au four.
2. Déposer les tranches de saumon côte à côte dans le plat, napper avec la marinade.
3. Glisser dans le four, 25 minutes, sans ouvrir le four.
4. Fin de la cuisson, ouvrir le four, régler le thermostat à 55° C et après 5 minutes, refermer le four.
5. Maintenir au chaud dans le four à 55° C. Le poisson peut rester enfourné ainsi environ 30 minutes.

Cuisson rapide du poisson

1. Préchauffer le four à 180° C, chaleur tournante.
2. Déposer vos filets de poisson dans un plat ou plaque de cuisson. Arroser avec la marinade et enfourner. Laisser cuire 8 à 10 minutes en fonction de l'épaisseur.

Dressage

1. Préparer les assiettes avec le riz.
2. À la sortie du four, déposer le filet de saumon sur le riz, arroser avec la sauce.
3. Saupoudrer du mélange chapelure / sésame et de coriandre et servir immédiatement.

Remarques

Pour la durée de la cuisson basse température, c'est la température à cœur qui donne le degré de cuisson, avec un thermomètre à sonde.

45° C = rosé, chair un peu translucide.

54° C = à point.

En fonction de l'épaisseur de la tranche, il faut diminuer le temps de cuisson pour les 2 modes.

Pak-choï vapeur

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Pak-choï, 3 petits, environ 400 grammes.

Sel, 1 pincée et poivre du moulin.

Préparation

1. Rincer et couper les pak-choï en 2 ou en 4 dans le sens de l'épaisseur.
2. Mettre les pak-choï dans le panier-vapeur, saler, cuire légèrement environ 6 minutes à couvert en gardant croquant.
3. Dresser sur les assiettes chaudes, arroser légèrement avec la sauce du poisson.

Remarques

Pour un repas léger et fin : le pak-choï, cousin du chou chinois, se trouve dans les supermarchés. Cette recette est très saine, vraiment super rapide et gourmande.

Le pak-choï est cuit à la vapeur ou sauté dans la poêle avec un petit peu d'huile et 2 cuillères à soupe d'eau qui doit s'évaporer.

Parfumer avec du gingembre, de l'ail, des sauces asiatiques ou des huiles parfumées.

Fraîcheur fraise-rhubarbe, fromage blanc vanillé

Peut se préparer en partie la veille.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Fromage blanc battu ou séré (semi-gras), 250 grammes.

Sucre en poudre, 2 cuillères à soupe.

Vanille, gousse ou liquide.

Compote de rhubarbe, 250 grammes.

Fraises gariguettes, 350 grammes.

Coulis de framboises, 125 grammes.

Préparation

Préparer la veille, couvrir les verres.

1. Mélanger le sucre, la vanille et le séré.
2. Fouetter énergiquement pendant 1 minute.
3. Verser 250 g de compote de rhubarbe au fond de 4 verres.
4. Répartir dessus le fromage blanc vanillé.
Avant le repas.
5. Couper en 2 ou en 4 les fraises gariguettes coupées en 2.

6. Recouvrir d'un coulis de framboises.

Recettes coulis de framboises et compote de rhubarbe

Ingrédients pour coulis

Framboises fraîches ou congelées, 250 grammes.

Sucre, 1 cuillère à soupe.

Jus de citron, quelques gouttes.

Préparation

1. Mettre dans un pot, ajouter le sucre et un peu de jus de citron.
2. Mixer jusqu'à l'obtention d'un coulis lisse.
3. Passer au chinois pour ôter les grains.
4. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

Ingrédients pour compote

Rhubarbe, 500 grammes.

Sucre en poudre, 4 cuillères à soupe.

Eau, ½ décilitre.

Préparation

1. Laver et éplucher la rhubarbe puis couper en tronçons de 1 cm.

2. Placer vos tronçons de rhubarbe dans une passoire posée sur un autre récipient comme une assiette creuse.
3. Saupoudrer de sucre en poudre et laisser reposer 1 heure, puis égoutter. Vous verrez que de l'eau s'est écoulée dans le récipient posé en dessous de la passoire.
4. Dans une petite casserole, verser les tronçons de rhubarbe et leur jus. Cuire à feu moyen 5 minutes en remuant, puis laisser compoter pendant 25 minutes à feu doux en remuant de temps en temps.
5. Laisser refroidir.

Remarques

La rhubarbe a macéré avec le sucre. Cette étape enlève l'acidité de la rhubarbe. Plus vous la laisserez reposer avec le sucre, et plus son acidité sera estompée.

Pour un dessert rapide, remplacer par des produits du commerce :

La compote de rhubarbe et le coulis de framboises.

Le fromage blanc par la bombe de crème au mascarpone Galbani.