

FSA

Fédération suisse des aveugles et  
malvoyants.

# **Menu**

# **Les parfums de Noël**

# **2022**

# Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Verrine de betterave _____	5
Noix de Saint-Jacques Courge et mandarine	7
Filet mignon de porc aux figues Jus au porto _____	10
Polenta aux fruits secs Carottes parfumées à l'huile de noisettes _____	13
Soufflé glacé au Grand Marnier Croquants de spéculos _____	17

## Introduction

À quelques semaines des Fêtes, les petits plats s'invitent dans les grands.

Vous pourrez bientôt dire à chacun de ces plats « c'est moi qui l'ai fait ! »

À Noël, les gens s'attendent à retrouver des odeurs, des goûts de tradition.

Tout cela en explorant d'autres manières de cuisiner.

Vous allez travailler les textures, les différents modes de cuisson, en vous concentrant sur la découpe, les couleurs et les épices.

Les plats pourront être préparés en partie la veille.

## Menu

Verrine de betterave rouge

Noix de Saint-Jacques  
Courge et mandarine

Filet mignon de porc aux figues, jus au porto  
Polenta aux fruits secs et carottes parfumées

Soufflé glacé au Grand-Marnier  
Croquant de spéculos

## **Verrine de betterave**

Peut se préparer la veille.

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Betteraves cuites, 250 grammes.

Fromage de chèvre frais (Chavroux, Billy)  
ou mascarpone, 150 grammes.

Jus d'un citron, 1/2.

Ail, 1/2 gousse.

Pousse de cresson.

Chips de jambon cru, 4.

Sel et poivre.

### **Préparation**

1. Couper les betteraves en morceaux, mixer à puissance maximale.
2. Ajouter la gousse d'ail, le jus de citron, le mascarpone, sel et poivre, mixer brièvement.
3. Dresser dans des verrines.
4. Au dernier moment, décorer avec les pousses de cresson et le jambon cru, doré à la poêle.

## Chips de jambon cru

1. Préchauffer le four à 210°
2. Déposer du papier de cuisson sur la grille du four.
3. Enfourner 10 minutes.

## Remarque

Remplir les verrines à l'aide d'un sac à douille.

## Variantes

Parfumer votre recette avec une pointe de curry, curcuma, paprika, piment d'Espelette.

Parsemer de basilic, d'ail des ours, d'amandes, de graines de sésame.

Servir accompagné de quelques feuilles de pousses, de tomates cerises, de copeaux de parmesan, de fromage frais.

Accompagner de grissini.

# Noix de Saint-Jacques Courge et mandarine

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Noix de Saint-Jacques, 4 ou 8 selon la grandeur.

Courge ou potiron, 500 grammes ou 250 grammes en cubes pelés.

Mandarines, 4.

Beurre (salé).

Graines de courges séchées, 1 cuillère à soupe.

Huile d'olive.

Sel et poivre.

Panier vapeur.

## Préparation

### Purée de courge

1. Peler la courge, enlever les graines, la peau et couper en morceaux.
2. Placer dans un panier vapeur, cuire 12 à 15 minutes.

3. Ajouter une giclée d'huile d'olive, écraser en purée, saler et réserver.

### Jus de mandarine

1. Presser 2 mandarines.
2. Chauffer le jus avec 1 cuillère à café de sucre et 1 cuillère à café de beurre.
3. Réduire de moitié en remuant.
4. Réchauffer au dernier moment.

### Condiments de mandarine

5. Peler 2 mandarines et séparer les suprêmes.
6. Dans une casserole faire fondre 1 cuillère à café de sucre et d'eau.
7. Faire cuire quelques minutes, pour évaporer l'eau.
8. Réserver.

### Graines de courge

1. Dans une poêle sans matière grasse, torrifier les graines de courge avec une pincée de sel, quelques minutes et réserver.

### Au dernier moment

1. Réchauffer la purée de courge au bain marie.



## Noix de Saint-Jacques

2. Éponger les noix avec un papier absorbant.
3. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et l'huile d'olive.
4. Saisir les noix de Saint-Jacques, 1 minute de chaque côté, ajouter la fleur de sel, le poivre et les suprêmes de mandarine.
5. Dresser chaque assiette avec une base de purée, disposer dessus 2 noix de Saint-Jacques, les suprêmes et arroser avec le jus de mandarine réchauffé, parsemer de graines de courge.

# **Filet mignon de porc aux figues Jus au porto**

Peut se préparer en partie la veille.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Filet mignon, environ 600 grammes selon appétit.

Figues séchées, 6 à 8.

Huile d'olive.

Sel, poivre.

Cure-dents.

## **Jus réduit au porto**

Carottes, 2.

Échalotes, 2.

Bouquet garni (thym, laurier).

Fond de veau, 4 décilitres.

Porto, 3 décilitres.

Beurre, 1 cuillère à soupe.

Sel, poivre.

## **Préparation**

1. Chauffer le four (sol, voûte) à 80° C.
2. Parer le filet mignon, réserver les parures pour réaliser le jus au porto.

3. Couper le filet mignon en deux.
4. Découper les figues en bâtonnets d'environ 1 centimètre de large.
5. Enfoncer un couteau étroit au centre de chaque demi-filet mignon et faire une incision sur la longueur. Insérer les bâtons de figue dans l'ouverture et pousser jusqu'au fond du filet, fermer avec des cure-dents ou ficeler.
6. Assaisonner et bien colorer à la poêle avec un filet d'huile d'olive. Garder la poêle pour faire la sauce.
7. Enfournier les filets au milieu du four durant environ 1½ heure, jusqu'à atteindre 65° C à cœur.
8. Baisser la température du four à 60°. Ils peuvent être gardés au chaud 1 heure.

### Jus au porto pendant la cuisson des filets

1. Réaliser une brunoise de carottes et d'échalotes.
2. Ajouter un peu d'huile dans la poêle, mettre les parures réservées précédemment, la brunoise et faire suer.
3. Verser 2 décilitres de porto, ajouter le bouquet garni, cuire jusqu'à réduction.

- Mouiller avec le fond de veau, laisser réduire à feu doux.
4. Passer au chinois, ajouter le porto restant, puis le beurre et laisser fondre lentement.
  5. Mélanger à la spatule, rectifier l'assaisonnement.
  6. Réserver.

### Dressage

7. Sortir les filets du four, laisser reposer 2 minutes, retirer les cure-dents, puis couper en biseaux.

### Remarques

Si la sauce est trop liquide ajouter une pincée de Maïzena, liant pour sauces.

À la Coop, vous trouvez du fond de veau liquide (4 décilitres), prêt à l'emploi, et une brunoise de légumes prête.

# **Polenta aux fruits secs**

## **Carottes parfumées à l'huile de noisettes**

Peut se préparer en grande partie la veille.

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Mélange de fruits secs et oléagineux, 100 grammes.

Semoule de maïs fine, 100 grammes.

Bouillon de légumes, 5 décilitres.

Beurre, 1 cuillère à soupe.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Carottes, 500 grammes.

Huile de noisettes.

Sel, poivre.

Panier pour cuisson vapeur.

### **Préparation**

#### **Polenta aux fruits secs**

1. Porter le bouillon de légumes à ébullition dans une casserole, saler et poivrer. Baisser le feu, verser la semoule en fine pluie tout en remuant au fouet, puis faire cuire environ 15

minutes (selon la mouture de la polenta) à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que la polenta soit lisse.

2. Lorsqu'elle est cuite, ajouter le beurre et bien mélanger.
3. Huiler un plat rectangulaire et verser la polenta, tasser (épaisseur 1 doigt), lisser la surface et laisser refroidir au frigo environ 30 minutes.
4. Découper 4 parts carrées.

### Carottes

1. Peler et détailler les carottes en bâtons.
2. Cuire les bâtons 5 minutes au four à vapeur ou dans une casserole avec un panier à vapeur, puis refroidir.

### Avant le repas

1. Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, faire dorer les carrés de polenta à feu vif de chaque côté, garder au chaud.
2. Réchauffer doucement les carottes, ajouter un filet d'huile de noix, saler, poivrer et bien mélanger.
3. Émincer légèrement les fruits secs.

4. Mettre le mélange dans une poêle, pendant 5 minutes sur feu très doux.

### Dressage

5. Dans une assiette, disposer un ou deux morceaux de filet mignon, les carottes, un carré de polenta et répartir sur celui-ci les fruits secs. Les lustrer avec un peu de sauce et en verser le reste sur la viande ou la servir dans une saucière.

### Remarques

Préparer les carrés de polenta, les fruits secs et les carottes la veille, les réchauffer le lendemain.

Il est également possible de cuire les carottes dans de l'eau bouillante salée en prenant soin de bien les égoutter après cuisson.

## Variante

Dans le commerce vous trouvez un grand choix de mélanges de fruits secs et oléagineux, en vrac ou en sachet.

### Mélange « maison » d'oléagineux et de fruits secs »

Noisettes, amandes, pignons de pin, pistaches, 1 cuillère à soupe de chaque.

Abricots secs, pruneaux secs, figues séchées, 2 de chaque.

### Préparation

6. Dans un bol rempli d'eau tiède, réhydrater les fruits séchés (abricots, pruneaux, raisins, figues) environ 1 heure, puis égoutter, essuyer avec du papier absorbant.
7. Tailler tous les fruits en dés, réserver.
8. Concasser grossièrement les noisettes et les amandes.
9. Dans une poêle sans matière grasse, torréfier les noisettes, les amandes, les pistaches et les pignons pendant 10 minutes sur feu très doux.
10. Ajouter les fruits secs, remuer souvent, ils ne doivent pas colorer.
11. Baisser le feu si nécessaire, réserver.



# **Soufflé glacé au Grand Marnier**

## **Croquants de spéculos**

Préparer la veille.

### **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Mettre 4 verres au congélateur.

Œufs, 4.

Sucre en poudre, 50 grammes (4 cuillères à soupe).

Grand Marnier ou sirop d'orange, 4 cuillères à soupe (5 centilitres).

Crème, 1,25 décilitre.

Écorces d'orange confites, 50 grammes.

Spéculos, 3.

### **Préparation**

#### **Croquant de spéculos**

1. Mettre les spéculos dans un cornet plastique.
2. Écraser en brisures fines.

#### **Soufflé**

1. Macérer l'orange confite dans 2 cuillères à soupe de Grand Marnier.

2. Séparer les jaunes d'œufs et les blancs.
3. Dans un grand récipient, au bain-marie, battre les jaunes d'œufs et le sucre, jusqu'à l'obtention d'une masse épaisse et aérée.
4. Retirer délicatement du bain-marie et continuer à battre jusqu'à refroidissement.
5. Ajouter le Grand Marnier et les écorces d'orange.
6. Battre la crème bien froide en chantilly assez souple.
7. Battre les blancs d'œufs en neige.
8. Mélanger très délicatement à l'appareil.
9. Remplir les verres et laisser 5 heures au congélateur.
10. Au moment de servir, avec une cuillère à café ou un vide-pomme, extraire une boule, la déposer juste à côté sur le dessus.
11. Verser un peu de Grand Marnier dans le creux et parsemer de croquants de spéculos.
12. Servir aussitôt.