

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

# **Menu**

# **Printemps**

# **2023**

# Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Œufs mimosa aux asperges et saumon fumé	5
Ceviche de cabillaud péruvien _____	8
Filet d'agneau à l'ail et au romarin _____	11
Poêlée de légumes de printemps _____	13
Quinoa noir ou rouge _____	15
Soufflé glacé au limoncello et croquants de meringue _____	17

## Introduction

Vive le printemps et les beaux jours avec des recettes faciles, raffinées et gourmandes.

Vous allez découvrir le ceviche, un plat de poisson tout droit venu d'Amérique latine, où on le déguste dans plusieurs régions. Il s'agit d'un mode de cuisson qui n'utilise pas de chaleur mais l'acidité de la marinade. On en trouve de nombreuses variantes selon le pays d'origine. Voici la nôtre, à base de citron vert, d'oignon rouge, d'ail, de piment et de coriandre.

Et, toujours plus appréciée, la cuisson à basse température présente de multiples avantages.

# Menu

Œufs mimosa aux asperges et saumon fumé

Ceviche de cabillaud péruvien

Filet d'agneau à l'ail et au romarin

Poêlée de légumes de printemps

Quinoa noir ou rouge

Soufflé glacé au limoncello

Croquants meringués

# **Œufs mimosa aux asperges et saumon fumé**

Une partie peut se faire à l'avance.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Asperges vertes, 8.

Œufs, 4.

Tranches de saumon fumé, 2.

Crème acidulée épaisse, 1 cuillère à soupe.

Mayonnaise, 1 cuillère à soupe.

Curry, 1 cuillère à café.

Sel, poivre.

## **Préparation**

### **Cuisson des œufs**

1. Cuire dans une eau frémissante pendant 10 minutes.
2. Les plonger dans l'eau froide pour stopper la cuisson et les écaler dans l'eau.

### **Asperges**

3. Rincer les asperges, enlever la base de la tige et couper les pointes.

4. Cuire les tiges dans de l'eau salée pendant 5 minutes, ajouter les pointes, prolonger la cuisson de 5 minutes et égoutter.
5. Couper finement les tiges des asperges.
6. Couper les œufs en deux dans le sens de la longueur.
7. Retirer les jaunes, écraser à la fourchette.
8. Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la crème fraîche épaisse, les jaunes d'œufs, les asperges, le curry, saler et poivrer.
9. Garnir de cette farce le creux des blancs d'œufs coupés, avec 1 ou 2 cuillères.
10. Tailler la tranche de saumon fumé en 4 lanières, les enrouler autour de la pointe d'asperge et les poser sur chaque œuf farci comme une fleur.
11. Disposer dans un plat de service ou dans des coupelles individuelles et réserver au frais.

## **Remarques**

Ne pas utiliser trop de mayonnaise afin que la garniture soit ferme.

Faire cuire les œufs à l'avance, préparer la garniture et la conserver dans un bocal fermé au réfrigérateur.

Pour faciliter le dressage, mettre le blanc des œufs dans une coupelle, puis les garnir. Les asperges vertes n'ont pas besoin d'être épluchées : couper simplement les petites pousses un peu dures sur la tige.

## **Variantes**

Ajouter dans le plat quelques quartiers ou rondelles de citron en décoration, dont le jus servira également à agrémenter le saumon. En finition, hacher finement du persil, de la ciboulette ou de la coriandre et parsemer sur les œufs.

Si on utilise des asperges en conserve, bien les égoutter.

Pour une mise en bouche, prévoir un demi-œuf par personne.

# **Ceviche de cabillaud péruvien**

**Attention** : pour cuisiner et consommer du poisson cru, il est nécessaire de le congeler 48 heures au préalable afin d'éviter la présence éventuelle d'anisakis.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Cabillaud extra frais, 500 grammes.

Citrons verts, 6 à 8.

Tabasco, 4 à 6 gouttes.

Gousse d'ail, 1 à 2.

Gingembre, 1 cuillère à moka.

Oignon rouge, 1 (moyen).

Coriandre fraîche, 1 bouquet.

Branches de céleri, 1 à 2.

Maïs grillé salé pour apéro, 4 cuillères à soupe.

Sel et poivre.

Patates douces, 2 moyennes, préalablement cuites à la vapeur.

## **Préparation**

1. Prévoir de cuire à l'avance les patates douces à la vapeur ou dans un peu d'eau. Laisser refroidir.



2. Couper les patates en dés d'environ 1/2 centimètre.
3. Peler l'oignon rouge et le couper en fines lamelles. Mettre dans un bol rempli d'eau froide avec du sel et réserver environ 1 heure.
4. Couper finement les branches de céleri.
5. Hacher légèrement le maïs avec un hachoir à herbes.
6. Presser ensuite le jus des citrons verts.
7. Mélanger le tabasco, le jus des citrons, 2 cuillères à soupe de coriandre ciselée, de gingembre râpé et sel.
8. Couper le poisson en morceaux d'environ 1 cm de côté.
9. Arroser le poisson avec la marinade, couvrir et mettre au frais 30 minutes à 1 heure.
10. Ajouter le céleri, sel, poivre et piment, bien mélanger.
11. Rincer plusieurs fois l'oignon, égoutter.
12. Répartir le poisson dans des bols ou dans des assiettes creuses.
13. Parsemer d'oignon, de patate douce, de maïs et de coriandre et servir.
14. Chacun mélange dans son assiette.

## **Remarque**

Il faut que les morceaux de poisson ne soient pas trop petits, pour avoir une bonne texture sous la dent.

## **Variantes**

Choix de poisson blanc (cabillaud, loup de mer, dorade, sole), noix de Saint-Jacques ou crevettes crues. Le temps de marinade dépend de l'épaisseur du poisson et des goûts.

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

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

Servir accompagné de quelques feuilles de jeunes pousses, de tomates cerises, d'avocat, de copeaux de parmesan, de fromage frais, de chips de patate douce, de chips de légumes ou de flûtes grissini.

# Filet d'agneau à l'ail et au romarin

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Filet d'agneau, 2, environ 600 grammes selon l'appétit.

Romarin ou thym, 1 bouquet.

Têtes d'ail entières, 2.

Huile d'olive.

Sel, poivre.

## Préparation

1. Sortir la viande du frigo au moins 1 heure avant.
2. Préchauffer le four à 80° (sol, voûte).
3. Couper les têtes d'ail en deux transversalement.
4. Chauffer la poêle.
5. Poser l'ail sur la surface de la coupe.
6. Badigeonner le morceau de viande avec de l'huile d'olive.
7. Saisir la viande de tous les côtés, 2 minutes de chaque côté.
8. Si on utilise un thermomètre à viande, le piquer dans la partie la plus épaisse.

9. Dans un plat allant au four, saler et poivrer la viande, poser les branches de romarin dessus et dessous, mettre l'ail à côté de la viande.
10. Cuire au four à 80° pendant environ 35 minutes selon l'épaisseur (la température à cœur doit atteindre 50 à 55°).
11. Ouvrir le four et baisser à 60°.
12. Peut rester en attente 30 minutes dans le four à 60°.
13. Au moment de servir, couper en tranches, accompagner des têtes d'ail.

## **Remarques**

La température à cœur dépend des goûts de chacun.

Ce mode de cuisson convient également à : un carré d'agneau désossé, cuisson 1 heure 1/2; une épaule d'agneau désossée, cuisson 2 heures 1/2; un gigot d'agneau (2 kg), cuisson 4 à 5 heures (commander chez le boucher).

# Poêlée de légumes de printemps

Peut se préparer en partie à l'avance.

## Ingrédients

Pour 4 personnes :

Oignons verts, 4.

Courgettes vert clair petites, 4.

Petits artichauts violets, 8.

Petits pois écosés (frais ou congelés), 2 poignées.

Fèves (fraîches ou congelées), 2 poignées.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Thym séché ou frais, 1 cuillère à café ou 1 branche.

Sel.

## Préparation

1. Laver et parer les légumes.
2. Enlever la queue et les fibres des artichauts, éliminer les feuilles dures, les couper en deux et les tremper dans une coupelle d'eau citronnée.
3. Couper les oignons et les courgettes en tronçons.

4. Dans une poêle, verser 1 à 2 cuillerées d'huile d'olive et chauffer.
5. Saisir les artichauts et les oignons à feu moyen en remuant pendant 5 à 10 minutes, puis ajouter les courgettes, les fèves, les petits pois et le thym. Couvrir et laisser mijoter 5 minutes environ.
6. Réchauffer quelques instants, assaisonner à votre goût et servir.

## **Remarques**

Les tiges vertes des oignons sont utilisées comme herbes aromatiques et accompagnent de nombreux plats, particulièrement le poisson ainsi que les plats méditerranéens et asiatiques.

## **Variantes**

Servir la poêlée avec du fromage de chèvre ou de brebis, des gnocchi et de l'huile de persil.

Faire son choix parmi d'autres légumes printaniers.

# Quinoa noir ou rouge

## Ingrédients

Quinoa noir ou rouge, 1 verre de 2 décilitres (160 grammes).

Eau froide, 2 verres.

Sel, 1/2 cuillère à café.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

## Préparation

1. Mesurer un volume de quinoa à sec dans un verre.
2. Dans une passoire fine, rincer le quinoa à grande eau plusieurs fois.
3. Mesurer 2 volumes d'eau.
4. Verser le quinoa bien égoutté et l'eau froide dans une casserole.
5. Amener l'eau à ébullition puis couvrir pour 10 minutes de cuisson.
6. Ajouter une demi-cuillère à café de sel et cuire encore 2 à 4 minutes à découvert.
7. Arrêter le feu, couvrir la casserole et laisser gonfler 10 minutes.
8. Ajouter une cuillère à soupe d'huile d'olive et servir.

## **Remarques**

Le quinoa est une graine très riche en protéines qui ne contient pas de gluten. On la sert comme accompagnement ou en salade. Il existe plusieurs variétés de quinoa : le quinoa blanc de variété Real est le plus courant; c'est le quinoa le plus doux et le plus moelleux. Les quinoas rouges et noirs sont plus élastiques. La méthode de cuisson est identique pour toutes les sortes.



# **Soufflé glacé au limoncello et croquants de meringue**

Peut se préparer 2 jours avant.

## **Ingrédients**

Pour 4 personnes :

Mettre 4 verres au congélateur.

Œufs, 4.

Sucre en poudre, 70 grammes (5 cuillères à soupe).

Citron bio, 1/2.

Limoncello ou sirop de citron, 4 cuillères à soupe (5 centilitres).

Crème, 1,25 décilitre.

Meringues, 2.

Petits œufs en sucre colorés.

## **Préparation**

### **Croquants de meringue**

1. Émietter les meringues avec les doigts.

### **Soufflé**

2. Râper le zeste de citron et presser le jus du demi-citron.
3. Ajouter le sucre, porter à ébullition.

4. Séparer les jaunes d'œufs et les blancs (on n'utilise pas les blancs).
5. Battre les jaunes d'œufs à grande vitesse dans un récipient assez grand.
6. Verser doucement le sirop chaud en continuant à battre jusqu'à complet refroidissement, environ 6 minutes.
7. Battre la crème bien froide en chantilly assez souple.
8. Mélanger délicatement les 2 masses tout en versant 2 cuillères à soupe de limoncello.
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 limoncello dans le creux, parsemer de croquants de meringue et de quelques œufs en sucre colorés.
12. Servir aussitôt.