

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu

autour de la mer

2020

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Gyoza japonais aux crevettes _____	5
Ceviche de saumon aux pousses _____	10
Poêlée de tomates cerises _____	13
Filet de daurade, julienne de courgette et crumble de parmesan _____	15
Vol-au-vent aux framboises _____	19

Introduction

À l'apéritif, vous découvrez la recette des Gyoza de crevettes, ces petits raviolis japonais croustillants d'un côté et moelleux de l'autre. Ils raviront vos papilles.

Puis vous retrouverez un plat de la cuisine péruvienne très apprécié, le ceviche de poisson. C'est un mode de préparation du poisson, cuit sans être chauffé, par l'ajout de jus de citron.

Pour le plat principal, cuire un poisson n'est jamais facile, alors réaliser ce filet de daurade au four, vous permettra d'obtenir le résultat parfait.

Et pour finir ce repas, un dessert simple : un vol-au-vent en version sucrée.

Avec les délices de la mer, c'est un voyage savoureux qui vous est proposé.

Menu

Gyoza, raviolis japonais aux crevettes.

Ceviche de saumon aux pousses.

Filet de daurade, julienne de courgette et
crumble de parmesan.
Poêlée de tomates cerises.

Vol-au-vent aux framboises.

Gyoza japonais aux crevettes

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 40 raviolis Gyoza.

Pâte ronde à Gyoza, 2 paquets.

Huile de pépin de raisin, pour la cuisson.

Farce

Crevettes crues, décortiquées, 250 grammes.

Chou chinois, 125 grammes, sans les côtes.

Ail, 2 gousses.

Oignon frais, 1.

Gingembre, 2 centimètres.

Mirin (facultatif), 1 cuillère à soupe.

Sauce soja, 1 à 2 cuillères à soupe.

Huile de sésame, 1 cuillère à café.

Fécule, 1 cuillère à café.

Sauce

Sauce soja, 6 cuillères à soupe.

Vinaigre de riz, 4 cuillères à soupe.

Préparation

Farce

1. Rincer puis émincer le chou chinois très finement.
2. Mettre dans un saladier avec 1/2 cuillère à café de sel et laisser dégorger 20 minutes. Essorer en le pressant pour enlever un maximum d'eau de végétation.
3. Peler les gousses d'ail, l'oignon (vert et blanc), le gingembre et les émincer très finement.
4. Sécher et nettoyer les crevettes puis les hacher grossièrement.
5. Mélanger le tout.
6. Ajouter les sauces mirin et soja, l'huile de sésame et la fécule.

Montage des raviolis

1. Pour les raviolis : préparer un petit bol avec de l'eau, il vous servira à mouiller les bords.
2. Poser un disque de pâte dans votre main.
3. Déposer une cuillère à café de farce au centre.
4. Avec votre index, mouiller le bord.
5. Plier le ravioli en deux, presser légèrement pour enlever l'air, sceller les

bords avec les doigts, réaliser trois à quatre plis.

6. Déposer les raviolis sur une feuille de papier sulfurisé farinée (féculé) sur un plat assez grand pour éviter qu'ils ne se collent entre eux, recouvrir d'un linge et placer au frigo.

Sauce

1. Mélanger la sauce soja et le vinaigre de riz.

Cuisson (gyozas frais)

1. Chauffer une cuillère à soupe d'huile végétale dans une poêle.
2. Déposer les gyozas (8 à 12, ils ne doivent pas se toucher).
3. Dorer les gyozas pendant environ 3 minutes, afin que le dessous soit légèrement doré.
4. Verser 1 décilitre d'eau, couvrir et étuver pendant 5 minutes, sans jamais soulever le couvercle.
5. Dresser sur une assiette face grillée vers le haut.
6. Servir sans tarder avec la sauce.

Cuisson (gyozas congelés)

1. Mettre une cuillère à soupe d'huile dans la poêle et disposer les gyozas sans allumer le feu.
2. Ajouter 1 décilitre d'eau.
3. Allumer le feu (presque au maximum mais réduire un peu une fois que l'eau se met à bouillir). Couvrir et étuver pendant 5 minutes, sans soulever le couvercle.
4. Après évaporation de l'eau, laisser cuire pendant 2 minutes en laissant dorer sur une face.
5. Soulever délicatement.
6. Dresser sur une assiette face grillée vers le haut.
7. Servir sans tarder avec la sauce.

Remarques

Les gyozas se congèlent très bien.

Si vous attendez trop, la pâte va ramollir.

Au-delà d'une heure, placez-les au congélateur.

Au bout de 2 heures, vous pouvez les mettre dans un sac à congeler, sans crainte qu'ils ne collent les uns aux autres.

Variantes

Remplacer le chou chinois par du poireau ou d'autres légumes parfumés et ajouter de la ciboule.

Remplacer les crevettes par du porc haché, du poulet haché ou des légumes.

Dans le commerce vous trouvez les gyozas congelés, prêts à cuire.

Ils pourront être accompagnés d'une soupe miso durant l'hiver ou d'une salade estivale comme entrée.

Adresses gourmandes

La pâte à raviole gyoza congelée se trouve dans les épiceries asiatiques, Aligro ou Uchitomi (rue du Rhône 42 ou rue Ferrier 13).

Ceviche de saumon aux pousses

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Suprême de saumon frais, qualité sushi, 250 grammes.

Échalote, 1.

Citrons verts, 2.

Pousses de radis, 20 grammes.

Pousses de cresson.

Sel et poivre.

Préparation

1. Congeler le saumon 48 heures.
2. Hacher fin l'échalote.
3. Râper le zeste des citrons et presser le jus, 1 dl.
4. Détailler le saumon en dés de 5 millimètres, mettre dans un saladier non-métallique.
5. Mélanger avec une pincée de pousses de radis.
6. Laisser reposer au frais durant 15 à 30 minutes.
7. Relever le ceviche de fleur de sel.

8. Dresser le ceviche, parsemer de pousses de radis et de cresson.
9. Servir.

Remarques

Attention, le poisson cru demande un traitement particulier, par précaution le congeler 48 heures.

Dans cette recette, le poisson n'est pas complètement cru. Le jus de citron vert contenu dans la marinade modifie les protéines du poisson de la même façon qu'une cuisson. Il est important d'utiliser du poisson très frais.

Le ceviche se prépare à la dernière minute. Préparer la marinade et couper les ingrédients à l'avance.

Variantes

Le poisson qui convient le mieux au ceviche : les poissons blancs à chair ferme comme le loup de mer, la dorade, le cabillaud, la sole, la limande ou les crustacés sont parfaits. Le thon et le saumon conviennent également, mais ils ne doivent pas rester trop longtemps dans l'acide, car la chair change de couleur pendant le processus de cuisson.

La base péruvienne de la marinade :
du jus de citron vert, parfumé avec du piment,
de la coriandre et de l'oignon rouge.

Vous avez une grande variété de ceviche,
avec du citron vert, du jus d'orange ou de
citron jaune...

Ajouter des légumes : tomate, concombre,
avocat, patate douce. Parfumer avec de la
coriandre, du céleri-branche, de la menthe, de
la ciboulette, des fruits de la passion, du lait
de coco, etc....

Adresse gourmande

On trouve le filet de saumon, surgelé, 500
grammes, divisé en 4 portions chez IKEA.

Poêlée de tomates cerises

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Tomates cerises (rincées), 400 grammes.

Sucre, 2 cuillères à soupe.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Basilic, quelques feuilles.

Poivre du moulin.

Fleur de sel.

Préparation

1. Dans une poêle, faire revenir les tomates à couvert dans l'huile d'olive et le sucre, pendant 15 minutes.
2. Saler, poivrer, servir tiède.

Variante

Faire revenir avec du thym, du romarin ou de l'ail.

Après cuisson, parsemer de basilic, de sarriette ou d'origan.

Cuisson au four

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Placer les tomates sur une plaque à tarte, les arroser d'huile d'olive et les saupoudrer de sucre.
3. Cuire 15 à 20 minutes.
4. Saler, poivrer, servir tiède.

Tomates cerises confites

Cuisson basse température : 3 h.

1. Préchauffer le four à 90°.
2. Préparer une plaque du four avec un papier sulfurisé.
3. Disposer les cerises.
4. Humecter d'huile d'olive.
5. Saler, poivrer, saupoudrer de sucre, de feuilles de thym et de brins de romarin.
6. Mettre au four, cuisson 3 h.
7. Servir tiède.

Filet de daurade, julienne de courgette et crumble de parmesan

Peut se préparer en partie à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Filets de daurade (demander d'enlever les arêtes), 4.

Estragon, 3 branches.

Courgettes moyennes, 3.

Huile d'olive.

Échalote, 1 petite.

Fleur de sel, 3 pincées.

Crumble de parmesan

Farine de blé, 1 gobelet de 1 décilitre.

Beurre, 3/4 gobelet.

Poudre d'amande, 1 gobelet.

Parmesan râpé, 1 gobelet.

Piment d'Espelette, 3 pincées.

Sel.

Préparation

Crumble de parmesan

1. Préchauffer le four à 180°, sol et voûte.

2. Dans un bol, mélanger du bout des doigts la farine, la poudre d'amande, le beurre, le parmesan et le piment d'Espelette.
3. Vérifier l'assaisonnement.
4. Étaler le crumble sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 10 min.

Courgettes

1. Laver les courgettes, couper de fines tranches, puis les tailler en julienne.
2. Éplucher puis ciseler les échalotes.
3. Dans une poêle, faire suer l'échalote.
4. Faire sauter la julienne de courgettes à feu vif avec une pincée de sel et un filet d'huile d'olive. Cuire 3 à 4 min pour que l'eau de végétation s'évapore.
5. Parsemer de feuilles d'estragon.
6. Réchauffer avant de servir.

Poisson

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Rincer les filets de poisson sous l'eau froide et les sécher avec du papier absorbant.
3. Préparer la plaque avec un papier de cuisson graissée légèrement au pinceau.
4. Poivrer côté chair.

5. Disposer les filets sur la plaque, côté chair.
6. Badigeonner légèrement la peau avec l'huile d'olive, saler et poivrer.
7. Cuire au four 6 à 8 minutes.
8. Réchauffer les courgettes.
9. Sur une assiette, dresser un fond de julienne de courgettes, déposer dessus le filet de daurade, les tomates confites et terminer avec des brisures de crumble et de la fleur de sel.

Remarques

En fonction de l'épaisseur du poisson, le temps de cuisson varie de 4 à 10 minutes.

Attention : trop cuit le poisson perd son goût et la chair s'émiette. Pour vérifier la cuisson, presser légèrement le filet, il doit être souple.

Il est possible de réchauffer les filets quelques minutes dans le four à 60°, ce qui termine la cuisson.

Pendant la cuisson, la peau protège la chair contre le dessèchement. À la sortie du four elle s'enlève facilement.

Cette cuisson est appropriée pour les filets de poisson avec peau (comme les filets de truite,

de sandre, d'omble chevalier, de daurade, de bar ou de St Pierre).

Pour les filets sans peau, parsemer de panure, panure japonaise (panko), de noisettes ou d'amandes râpées avec du sel. Lors de la commande, demander à son poissonnier de lever les filets et d'enlever les arêtes.

Variante

Remplacer le poisson par des côtelettes ou des filets d'agneau. C'est délicieux avec le crumble de parmesan.

Vol-au-vent aux framboises

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Coques de vol-au-vent, 4.

Mascarpone, 125 grammes.

Crème entière, 1 décilitre.

Framboises, 500 grammes.

Chocolat noir, 100 grammes.

Préparation

Coulis de framboise

(se prépare à l'avance)

1. Mélanger 250 grammes de framboises, 1 cuillère à café de jus de citron, 1 cuillère à café d'eau, 1 cuillère à soupe de sucre glace.
2. Mixer le tout.
3. Passer le coulis dans une passoire afin d'ôter les pépins.
4. Garder au frais.

Vol-au-vent

1. Chauffer le four à 180°C.
2. Mettre les coques de vol-au-vent 10 minutes dans le four et laisser refroidir.

3. Faire fondre le chocolat au bain-marie.
4. Badigeonner au pinceau l'intérieur des coques.

Farce

1. Dans un bol, mettre le mascarpone et la crème liquide et monter en chantilly ferme à l'aide d'un batteur électrique.
2. Mettre la mousse dans le fond de chaque coque et répartir les framboises dessus.
3. Servir avec le coulis.

Remarque

Peut se préparer 2 heures avant le repas.

Variantes

Le chocolat n'est pas indispensable.

Relever la crème avec un peu d'alcool : rhum, kirsch, amaretto...

Remplacer les framboises par des fraises, des groseilles ou autres fruits rouges.

Des petits vols-au-vent 'party' seront aussi parfaits pour un buffet de mignardises ou pour un café gourmand.