

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants.

Menu de Fête

pour

une petite table

2023

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Crème de chou-fleur aux œufs de saumon	5
Gelée de cresson _____	7
Grande crevette en robe de saumon fumé _	8
Magret de canard et mangue _____	10
Navets nouveaux _____	13
Verrine de mousse de marron et gelée d'orange _____	14

Introduction

Noël s'annonce, c'est l'occasion rêvée de se concocter des recettes de fêtes gourmandes.

Ce menu va nous permettre d'aborder différents modes de préparation :

Cuisson basse température.

Différentes présentations.

Préparation des plats à l'avance avec moins de stress de dernière minute.

C'est un menu adapté à une petite table.

Menu

Crème de chou-fleur aux œufs de saumon

Grande crevette en robe de saumon fumé

Magret de canard et mangues

Navets nouveaux

Verrine de mousse de marron et gelée
d'orange

Crème de chou-fleur aux œufs de saumon

Peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 6 à 8 verrines.

Crème de chou-fleur

Flequettes de chou-fleur, 300 grammes.

Échalotes, 1 à 2.

Lait, 1 dl.

Eau, 1 dl.

Maïzena, 1 cuillère à café.

Crème fraîche, 1 dl.

Huile d'olive, 1 cuillère à soupe.

Sel et poivre.

Œufs de saumon.

Ciboulette ou cerfeuil.

Préparation

Crème de chou-fleur

1. Laver les flequettes de chou-fleur.
2. Pour la déco, râper l'extérieur de 2 flequettes de chou-fleur afin d'obtenir une texture semoule.
3. Peler et couper l'échalote.

4. Faire revenir dans l'huile d'olive avec le chou-fleur, sans coloration.
5. Ajouter l'eau, le lait et saler.
6. Cuire à feu doux 15 à 20 minutes.
7. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche et la maïzena diluée dans un peu d'eau, porter de nouveau à ébullition.
8. Mixer finement la crème, rectifier l'assaisonnement.
9. Laisser refroidir et réserver au frais.

Au dernier moment

10. Laver et ciseler la ciboulette.
11. Servir dans un petit bol, parsemer d'œufs de saumon, de chou-fleur râpé et de ciboulette.

Variantes

Décorer avec des petites pousses vertes, des graines de sésame, des noisettes concassées, des restes de saumon fumé.

Saupoudrer légèrement de paprika.

Accompagner de grissini.

Une gelée de cresson au fond du verre.

Gelée de cresson

Ingrédients

Pour 4 personnes

Cresson, 50 grammes.

Bouillon de volaille $\frac{1}{2}$ dl, (eau + $\frac{1}{8}$ de bouillon).

Gélatine, 1 feuille.

Sel et poivre.

Préparation

1. Mettre la feuille de gélatine à ramollir dans l'eau froide.
2. Rincer le cresson, puis mixer avec le bouillon chaud.
3. Passer à travers une passoire à thé.
4. Assaisonner.
5. Chauffer la purée, puis la retirer du feu.
6. Introduire la feuille de gélatine tout en fouettant.
7. Couler dans les verres puis réserver au frais.

Grande crevette en robe de saumon fumé

Peut se préparer quelques heures à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Grosses crevettes crues, (taille 10/8), 4.

Saumon fumé en tranches, 100 grammes.

Avocat, 1/2.

Citron vert, 1/2.

Sel.

Wasabi ou raifort.

Préparation

Crevettes

1. Faire bouillir une casserole d'eau.
2. Retirer de la plaque et plonger les crevettes environ 2 min. (selon les goûts et la grandeur).
3. Égoutter et laisser refroidir.
4. Couper la tête et décortiquer les crevettes, laisser le bout de la queue.
5. Couper le saumon en lanières.
6. Enrober les crevettes.

7. Disposer sur assiette, servir avec une petite mousse d'avocat.

Mousse d'avocat

1. Mixer l'avocat avec 1 cuillère à thé de jus de citron, une pointe de wasabi, du sel et du poivre.
2. Si nécessaire assouplir avec 1 cuillère à café de yogourt ou de crème.
3. Couvrir et mettre au frais.

Remarque

Cette recette peut aussi se faire avec des crevettes crues décortiquées, cuites 1 minute. Si elles sont petites, prévoir 2 crevettes par personnes.

En attente, couvrir la préparation pour éviter l'oxydation.

On peut trouver la mousse d'avocat toute prête.

Magret de canard et mangue

Cuisson basse température.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Magret de canard, 2.

Mangue bio, 1/2.

Miel, 3 cuillères à soupe.

Mélange 4 épices, 2 pincées.

Beurre (demi-sel), 2 noisettes.

Vinaigre balsamique, 2 cuillères à soupe.

Poivre et sel.

Poivre Timut.

Branches de thym.

Huile d'olive.

Préparation

1. Inciser la peau du magret, en formant un quadrillage et en prenant soin de ne pas entamer la chair (demander au boucher).
2. Chauffer le four à 60° (sole, voûte) avec le plat.

3. Mélanger une cuillère de miel, le 4 épices, du sel et du poivre.
4. Étaler le mélange sur la face chair.
5. Saisir la viande, sans matière grasse, en commençant par le côté peau.
6. Lorsque la peau est dorée, éliminer la graisse rendue et retourner le magret, rôtir 1 à 2 minutes.
7. Poser le magret dans le plat avec une branche de thym.
8. Cuisson au four pendant 2h30 à 60° (température à cœur 57°). Les magrets peuvent rester en attente 1h dans le four à 60°.
9. À la sortie du four, recouvrir d'un papier d'alu, 5 minutes, pour détendre la viande.

En fin de cuisson

10. Laver la mangue.
11. Sans l'éplucher, couper en tranches (2 épaisses tranches par personne.)
12. Poêler les tranches dans un peu d'huile, ajouter le miel et une pincée de 4 épices, laisser légèrement caraméliser en les retournant, puis ajouter 2 cuillères à soupe de vinaigre

- balsamique, 2 noisettes de beurre et réserver sur la plaque éteinte.
13. Trancher finement les magrets.
 14. Dresser les assiettes avec les magrets, les tranches de mangue et les navets.
 15. Arroser les mangues avec le fond réservé. Parsemer de fleur de sel et de poivre Timut.

Remarque

Ce mode de cuisson convient également à d'autres viandes : chasse, filet d'agneau, filet de bœuf (adapter le temps de cuisson).

Navets nouveaux

Ingrédients

Pour 4 personnes :

Navets nouveaux, 600 grammes.

Beurre, 2 noix, ou huile, 2 cuillères à soupe.

Sucre, 1 cuillère à soupe.

Sel et poivre.

Préparation

1. Préparer une feuille de papier cuisson au diamètre de la casserole, avec un trou au milieu.
2. Peler et détailler les navets en quartiers.
3. Faire blondir le beurre, ajouter les navets.
4. Faire revenir 3 minutes, ajouter le sucre, laisser légèrement caraméliser.
5. Ajouter une tasse à café d'eau. Saler, poivrer, couvrir avec la feuille de cuisson et laisser cuire 15 à 20 minutes (température moyenne).

Remplacer

Remplacer les navets par des raves, des carottes ou du céleri pomme.

Verrine de mousse de marron et gelée d'orange

Préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

Crème de marron, 250 grammes (1 boîte, Clément Faugier, Migros).

Crème, 1,25 dl.

Marrons glacés ou au sirop, 2.

Oranges, pour 2,5 dl de jus.

Grand-Marnier ou Cointreau, 3 cuillères à soupe.

Sucre en poudre, 1 cuillère à soupe.

Gélatine, 4 feuilles.

Déco : marron glacé ou poudre de chocolat ou corn flakes au chocolat, plaque de chocolat noir.

Préparation

Mettre 4 verres au congélateur.

Gelée d'orange

1. Presser les oranges et filtrer 2,5 dl.

2. Ramollir 3 feuilles de gélatine.
3. Chauffer le jus d'orange et le sucre à feu doux.
4. Essorer et ajouter la gélatine dans une petite quantité de jus.
5. Ajouter le Grand-Marnier et laisser refroidir.

Mousse aux marrons

1. Ramollir 1 feuille de gélatine.
2. Essorer et ajouter la feuille de gélatine dans un peu d'eau chaude.
3. Chauffer légèrement la crème de marron, mélanger avec la gélatine.
4. Remuer soigneusement et laisser refroidir.
5. Battre la crème en chantilly.
6. Incorporer délicatement la crème de marron.
7. Ajouter les marrons émiétés.

Monter les verres

1. Déposer une cuillère de gelée d'orange, laisser durcir au frigo.
2. Ajouter la mousse de marron.
3. Terminer avec une cuillère de gelée d'orange. Couvrir.
4. Mettre au frigo au minimum 2 heures.

5. Finitions selon vos inspirations.
Déguster très frais.

Remarque

Remplacer l'alcool par de l'eau de fleur d'oranger, de la vanille, de la cannelle, du zeste d'orange râpé, du sirop d'orange ou d'amande.

Version moins sucrée, une plaque de purée de marron congelée, Migros bio : décongeler, ajouter la même quantité de crème et battre avec un fouet.