

FSA

Fédération suisse des aveugles et malvoyants

Menu estival

2024

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Pourpier et basilic _____	5
Bruschetta aux anchois _____	7
Tiramisu salé aux parfums d'été _____	8
Filet mignon provençal en pâte à pizza ____	12
Pisto (ratatouille espagnole) _____	15
Verrines de fraises et framboises parfumées à la menthe _____	18

Introduction

L'été est une saison qui rime avec piscine, douces soirées, barbecue et toute une ribambelle de délices culinaires qui ensoleillent vos papilles.

En format verrine, le petit tiramisu salé est très joli, et surtout très gourmand. Vous pourrez varier la garniture selon vos envies.

Le filet mignon accompagné d'un pisto a un petit goût du Sud.

Le pisto est un plat traditionnel en Espagne: c'est la ratatouille parfumée à l'huile d'olive.

Menu

Pourpier et basilic
Bruschetta aux anchois

Tiramisu salé aux parfums d'été

Filet mignon provençal en pâte à pizza
Pisto

Verrines de fraises et framboises parfumées à
la menthe

Pourpier et basilic

Pour 4 personnes.

Ingrédients

Pourpier, 4 tasses.

Gousse d'ail, 1 ou 2.

Basilic, 1 bouquet.

Parmesan râpé, 4 cuillères à soupe.

Huile d'olive, 4 cuillères à soupe.

Eau, 1 cuillère à soupe.

Sel, 1 pincée.

Matériel particulier

Mixeur, hachoir ou mortier.

Préparation

1. Laver et sécher le pourpier et le basilic.
2. Effeuillez le bouquet de basilic, le ciseler avec des ciseaux dans un verre.
3. Réserver sur un linge au frais le pourpier et la moitié du basilic.

Sauce pistou:

1. Éplucher et couper l'ail.
2. Mixer l'ail, le reste de basilic et le parmesan. Ajouter progressivement l'huile d'olive et l'eau, afin d'obtenir une sauce onctueuse.
3. Au dernier moment, ajouter une cuillère de sauce pistou sur le mélange de pourpier et de basilic.

Remarques

Le pourpier est croquant et sain. Il y a une différence entre le pourpier d'été et le pourpier d'hiver.

Le pistou est une sauce parfumée à déguster avec des pâtes, différents légumes ou du fromage frais. Il se conserve dans un récipient fermé.

Vous trouvez dans les commerces du pistou préparé en bocal.

Bruschetta aux anchois

Ingrédients

Fine flûte de pain tranchée en biais, 2 tranches par personne.

Gousse d'ail, 2.

Anchois à l'huile, 1 petite boîte.

Huile d'olive.

Préparation

1. Badigeonner les tranches de pain d'un peu d'huile d'olive, toaster au four à 200 °C pendant 2 à 3 minutes, laisser refroidir.
2. Éplucher une gousse d'ail, la couper en deux et frotter le pain toasté.
3. Disposer un filet d'anchois sur le pain.
4. Servir avec la salade de pourpier et basilic.

Remarques

Remplacer les anchois par des sardines à l'huile, des filets de truite fumés ou frotter le pain avec une tomate.

Tiramisu salé aux parfums d'été

Préparation la veille.

Ingrédients

Pour 6 verrines de 1 décilitre.

Tomates bien mûres, 5 (environ 500 grammes).

Jambon cru en fines tranches, 6.

Pétales de tomates séchées à l'huile, 6.

Basilic, 1/2 bouquet.

Mascarpone, 150 grammes.

Parmesan râpé, 4 cuillères à soupe (50 grammes).

Œufs, 2.

Ail, 1 gousse.

Paprika, 1 pincée.

Piment, 1 pincée.

Vinaigre balsamique, 1 cuillère à soupe.

Huile d'olive, 2 cuillères à soupe.

Sel, poivre.

Biscuits apéritifs italiens taralli, 15.

Matériel particulier

Plaques à gâteau, 2.

Feuilles de papier sulfurisé, 2.

Préparation

Confit de tomates:

1. Peler les tomates.
2. Réserver 2 tomates.
3. Couper les autres tomates en deux horizontalement.
4. Épépiner.
5. Mettre dans une poêle avec une cuillère à soupe d'huile, laisser confire 30 minutes à feu doux, retourner de temps en temps.
6. Laisser refroidir.

Mélange de tomates:

1. Détailler en petits dés les tomates confites, les tomates restantes et les pétales de tomates séchées.
2. Mélanger le tout et assaisonner.

Sauce et biscuits:

1. Préparer la sauce avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique, 1 demi-gousse d'ail pressée.
2. Émietter les biscuits.

Crème au mascarpone:

1. Séparer les blancs et les jaunes des œufs.
2. Fouetter le mascarpone et les jaunes d'œuf.
3. Ajouter délicatement le parmesan râpé, le piment, le paprika, du sel et du poivre.
4. Battre les blancs en neige.
5. Incorporer délicatement.

Monter les verrines par couche:

1. Former les six couches suivantes:
 - les biscuits émiettés;
 - une cuillère à café de sauce;
 - la moitié de la crème;
 - le mélange de tomates;
 - une feuille de basilic ciselée;
 - le reste de crème.
2. Lisser.
3. Recouvrir d'un papier film ou sulfurisé.
4. Mettre au frais au minimum 3 heures, mais de préférence la veille.

Décor: chips de jambon

1. Chauffer le four à 200 °C, sole et voûte.
2. Préparer une plaque avec deux feuilles de papier sulfurisé.

3. Mettre les tranches de jambon entre les feuilles et poser l'autre plaque par-dessus.
4. Cuire 5 minutes.
5. Laisser sécher à l'air libre.

Au moment de servir

Pour décorer, saupoudrer de paprika, ajouter une feuille de basilic, une cuillère de confit de tomate et la chips de jambon.

Ne pas servir trop froid, cela fait perdre de la saveur.

Remarques

Voici une autre manière de peler les tomates: faire bouillir de l'eau, les plonger 30 secondes dans la casserole, les sortir aussitôt et les faire refroidir dans de l'eau glacée, puis retirer la peau.

Pour émietter les biscuits, les mettre dans un sac plastique fermé et passer le rouleau à pâtisserie.

Les taralli sont des biscuits italiens qui restent croquants.

Filet mignon provençal en pâte à pizza

Ingrédients

Pour 4 personnes.

Filet mignon de porc, 1.

Tomates séchées à l'huile, 50 grammes.

Huile des tomates séchées, 1 cuillère à soupe.

Sel.

Tapenade d'olives noires, 100 grammes.

Panure (panko), 1/2 cuillère à soupe.

Feuilles de thym hachées, 2 cuillères à café.

Vinaigre de vin blanc, 1 cuillère à café.

Pâte à pizza normale, 1 abaisse.

Crème à café pour badigeonner.

Olives noires pour le décor.

Préparation

1. Mélanger la tapenade d'olives avec la panure, les tomates séchées égouttées et grossièrement hachées, le thym, le vinaigre et 1 cuillère à café d'huile des tomates.
2. Saler le filet mignon.

3. Saisir le filet mignon dans une poêle bien chaude avec de l'huile pendant 8 minutes, afin de former une croûte et d'éviter qu'il ne rende trop de jus.
4. Badigeonner le filet mignon avec le mélange de tapenade, laisser refroidir.
5. Chauffer le four à 220 °C, chemiser la plaque de papier de cuisson.
6. Recouper la pâte 10 cm plus longue que le filet, couper un rectangle à chaque coin, réserver les chutes.
7. Poser le filet au centre de la pâte, badigeonner les bords avec de l'eau, envelopper le filet, presser sur les bords pour les souder.
8. Poser la couture sur la plaque.
9. Faire un boudin avec les chutes de pâte, le poser en serpentín sur la pâte en intercalant des olives.
10. Cuisson: environ 30 minutes dans la moitié inférieure du four.
11. Si besoin, en fin de cuisson, couvrir avec une feuille d'aluminium pour protéger d'un trop fort brunissement.
12. Sortir le filet et le badigeonner, encore chaud, avec la crème à café.

13. Laisser reposer environ 5 minutes avant de le découper en tranches.
14. Présenter le filet tranché, avec le pisto de légumes.

Remarques

Adapter le temps de cuisson selon la taille du filet mignon: la température à cœur doit être de 65 °C.

Peut se préparer à l'avance sans cuisson: se conserve toute une nuit au frais, enveloppé dans une feuille d'aluminium, ou 1 mois au congélateur.

Pisto (ratatouille espagnole)

Ingrédients

Pour 4 personnes:

Ail, 3 gousses.

Oignon, 1 à 2.

Poivron vert, 1.

Poivron rouge, 1.

Courgettes moyennes, 2.

Aubergines moyennes, 1 ou 2.

Tomates allongées, 5.

Huile d'olive, 1/2 décilitre.

Sel, poivre et sucre.

Romarin, 2 branches.

Matériel: prévoir 2 poêles.

Préparation

1. Laver les légumes.
2. Réserver chacun des légumes dans un récipient séparé. La cuisson des légumes pour le pisto se fait dans un ordre précis.
3. Hacher et émincer les oignons et l'ail.
4. Éépéiner et couper les poivrons en petits dés.

5. Couper les courgettes, puis les aubergines également en petits dés.
6. Épépiner les tomates et les couper en petits dés.
7. Verser de l'huile d'olive dans une grande poêle, chauffer à température moyenne. Faire revenir l'ail et les oignons pendant deux ou trois minutes, ajouter les poivrons et cuire 10 minutes en remuant, saler légèrement.
8. Dans une autre poêle, faire chauffer un peu d'huile d'olive et cuire les aubergines en les remuant de temps en temps, environ 10 minutes.
9. Puis idem pour les courgettes.
10. Mélanger tous les ingrédients dans une même poêle.
11. Laisser cuire encore quelques minutes à feu moyen pour que toutes les saveurs se mélangent bien.
12. Ajouter pour finir les tomates, saler, ajouter le romarin et, si nécessaire, un peu d'huile, couvrir et laisser cuire environ 10 minutes. Remuer de temps en temps.
13. Si vous jugez le résultat acide, ajoutez un peu de sucre.

Remarques

Pour enlever le goût amer des aubergines, les couper en dés, saler et les laisser dégorger une demi-heure dans une passoire, puis bien rincer.

La ratatouille se consomme aussi bien chaude que froide et accompagne viandes et poissons. Elle se consomme également en apéritif avec une tranche de pain grillé.

Remplacer les tomates fraîches par une boîte de conserve de tomates au naturel.

Verrines de fraises et framboises parfumées à la menthe

Le sirop peut se préparer la veille.

Ingrédients

Pour 4 à 6 personnes :

Fraises, 750 grammes.

Framboises, 250 grammes.

Eau, 2 verres de 1 décilitre.

Sucre en poudre, 1 ou 2 verres de 1 décilitre.

Menthe fraîche, 1 bouquet.

Préparation

Sirop:

Dans une casserole, verser l'eau et le sucre et laisser chauffer quelques minutes le temps que le sucre fonde, puis ajouter 2 à 3 tiges de menthe. Laisser infuser le temps que le sirop refroidisse.

Fruits:

1. Laver rapidement les fraises, les équeuter et les couper en 2 ou en 4 suivant leur taille.

2. Réserver 100 grammes pour la réalisation du sirop.
3. Dans un pot, mettre le sirop refroidi, enlever la menthe, ajouter les 100 grammes de fraises réservées.
4. Mixer.
5. Dans un saladier, mettre les fraises et les framboises, recouvrir avec le coulis qui doit arriver à hauteur des fruits et réserver au réfrigérateur.
6. Servir bien frais dans le plat familial ou en verrines.
7. Parsemer de feuilles de menthe ciselées.