

FSA

Fédération suisse des aveugles et
malvoyants

Menu De Fête 2024

Table des matières

Introduction _____	3
Menu _____	4
Rillettes végétale aux lentilles et noix _____	5
Verrine de tiramisu salé aux crevettes _____	7
Cuisse de pintade à la normande _____	10
Paillason de pommes de terre _____	12
Moelleux au chocolat, cœur coulant aux framboises _____	15

Introduction

Ces recettes festives, faciles et saines peuvent être préparées en partie à l'avance. La rilette végétale, froide ou tiède est parfaite pour une petite entrée ou un apéro.

Le tiramisu salé aux crevettes en verrines est élégant et excellent pour un apéritif dînatoire ou en entrée.

Chaque région a développé sa façon de cuisiner la pintade. La Normandie met en valeur ses pommes et sa crème.

À découvrir également les différents modes de cuisson du paillason de pommes de terre. Finalement, le dessert est un souvenir du cours de Noël 2010.

Bon appétit !

Menu

Rillette végétale aux lentilles et noix

Verrine de tiramisu salé aux crevettes

Cuisse de pintade à la Normande

Paillasson de pommes de terre

Moelleux au chocolat, cœur coulant aux framboises

Rillette végétale aux lentilles et noix

Peut se préparer 2 à 3 jours à l'avance.

Ingrédients

Pour 4 à 5 personnes

Lentilles vertes cuites, 200 grammes.

Noix, 85 grammes.

Oignon, 1 gros.

Huile d'olive.

Sauce tamari ou sauce soja,

2 cuillères à soupe.

Jus de citron, 2 cuillères à soupe.

Sel, poivre.

Piment et paprika, selon goût.

Préparation

1. Cuire les lentilles à l'avance.
2. Concasser puis torréfier les noix 5-8 minutes au four à 200°.
3. Émincer finement l'oignon.
4. Poêler dans de l'huile d'olive jusqu'à belle coloration.
5. Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur, mélanger pour obtenir une texture

pas complètement lisse. Ajouter éventuellement un peu d'eau.

6. Transférer dans un bol et saupoudrer de paprika.
7. Servir avec des cornichons, du pain, des crackers ou en dip avec des bâtonnets de légumes crus.

Remarques

Cette entrée sera servie en verrines.
À conserver au frigo dans un bocal fermé.

Variantes

Ajouter un peu de cognac ou de levure de bière pour relever le goût.
Parfumer avec des champignons sautés à la poêle et qui seront mixés avec le mélange.
Remplacer les noix par des noix de cajou.
Remplacer par d'autres légumineuses, pois cassés, pois chiches, lentilles oranges, etc.

Verrine de tiramisu salé aux crevettes

Peut se préparer à l'avance, laisser reposer toute une nuit.

Ingrédients

Pour 6 personnes

Biscuits salés, Tuc ou crackers, 100 grammes.

Beurre fondu, 60 grammes.

Œufs, 2 gros.

Bisque de homard, 5 cuillères à soupe.

Mascarpone, 250 grammes.

Crevettes cuites et décortiquées, 400 grammes.

Citron vert, 1 zeste et ½ jus.

Poivre, sel.

Aneth pour décorer.

Préparation

1. Mixer les biscuits et le beurre fondu.
2. Tapisser de façon uniforme le fond de chaque verrine, mettre au frigo pendant la préparation de la suite.

3. Garder 1 à 2 crevettes entières par verrine en fonction de leur grandeur, couper le reste en petits morceaux.
4. Séparer les jaunes d'œufs des blancs.
5. Fouetter ces derniers avec une pincée de sel pour obtenir de la neige ferme.
6. À part, fouetter les jaunes d'œufs avec le mascarpone, la bisque de homard, du sel et du poivre jusqu'à obtenir une crème lisse.
7. Incorporer ensuite les blancs d'œufs en remuant doucement.
8. Mettre 1 cuillère de crème dans chaque verrine, étaler délicatement pour former une couche.
9. Répartir les crevettes coupées en morceaux, parsemer de zeste et de quelques gouttes de jus de citron.
10. Couvrir d'une autre couche de crème.
11. Recouvrir d'un papier film et mettre au frais durant 3 heures.
12. Sortir les verrines du frigo 15 minutes avant de les déguster.

13. Au moment de servir, décorer avec une crevette entière, de l'aneth ou de la ciboulette.

Remarques

Peut se préparer la veille, sans la décoration.
Pour répartir les différentes couches, s'aider d'un fond de verre plus petit que la verrine.

Cuisse de pintade à la normande

Ingrédients

Pour 4 personnes

Cuisses de pintade, 4.

Huile d'olive.

Pommes Boskoop, 4.

Calvados ou cidre, 1 décilitre.

Crème, 2 décilitres.

Sel et poivre.

Thym.

Préparation

1. Peler les pommes et les couper en gros cubes.
2. Préparer une assiette pour déposer les cuisses rôties.
3. Dorer les cuisses de pintade par 2 sur toutes les faces à feu moyen, puis réserver sur l'assiette préparée.
4. Déglacer le fond de cuisson avec le calvados, ajouter les pommes, la crème et remettre toutes les cuisses dans la cocotte,

saler, poivrer. Éventuellement ajouter du thym.

5. Couvrir et laisser cuire doucement, 40 minutes.

Remarques

Garder au chaud dans un four à 120°.

Si préparation la veille, cuisson 30 minutes.

Le jour du repas, terminer la cuisson 20 minutes doucement.

Paillasson de pommes de terre

Ingrédients

Pour 4 personnes

Pommes de terre fermes, 4.

Sel, poivre.

Fécule, 1 pointe de couteau.

Huile.

Préparation

1. Éplucher les pommes de terre, les nettoyer sous l'eau froide, puis les essuyer avec un linge propre.
2. Les râper, les verser dans un saladier, saler, poivrer, ajouter éventuellement un petit peu de maïzena, puis bien mélanger à l'aide d'une cuillère en bois.
3. Former des galettes de pommes de terre de 2 centimètres d'épaisseur avec la préparation ainsi obtenue.

Cuissons

Au four sur la plaque

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Recouvrir la plaque d'un papier cuisson légèrement graissé.
3. Disposer les galettes.
4. Cuire 30 minutes puis retourner, continuer la cuisson encore 15 minutes pour que les 2 faces soient bien dorées.

Au four dans des petits moules

1. Préchauffer le four à 180°.
2. Graisser légèrement le moule à tartelettes.
3. Répartir la préparation dans les moules, en tassant un peu avec le dos d'une cuillère.
4. Cuire au four 35 minutes.
5. Démouler et déguster.

Cuisson à la poêle

Dans une grande poêle avec de l'huile, cuire les galettes de pommes de terre, en les retournant 1 ou 2 fois, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées mais toujours moelleuses.

Remarques

Si vous désirez préparer vos paillassons à l'avance, les mettre à réchauffer 5 min au four préchauffé à 180° juste avant de servir.

Éviter le rinçage des pommes de terre râpées : tout l'amidon va s'éliminer et la texture sera moins moelleuse après cuisson.

Variantes

Incorporer dans le mélange : fromage, œufs, persil, ciboulette, ail, oignons, etc.

Moelleux au chocolat, cœur coulant aux framboises

Ingrédients

Pour 6 personnes

Chocolat noir à 70%, 120 grammes.

Beurre, 90 grammes.

Œufs entiers, 3.

Sucre en poudre, 100 grammes.

Sel, 1 pincée.

Farine, 40 grammes.

Poudre à lever, 3 pointes de couteau.

Framboises congelées, 150 grammes.

Pour les tasses : beurre et poudre de cacao.

Pour accompagner : Glace Fiore di latte.

Préparation

1. Beurrer 6 petites tasses ou petits moules, les poudrer avec du cacao.
2. Émincer le chocolat et le faire fondre au bain-marie.
3. Ajouter le beurre.
4. Battre les œufs et le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

5. Ajouter délicatement la farine et la poudre à lever.
La pâte doit être lisse et sans grumeaux.
6. Incorporer délicatement le chocolat à la pâte.
7. Remplir chaque tasse aux 2/3, enfoncer 3 ou 4 framboises congelées au centre.
8. Mettre au frais 2 heures.

Au moment du repas

Chauffer le four à 200 degrés.

Au moment du dessert

1. Cuire 8 minutes.
2. Saupoudrer de sucre glace et servir avec une boule de glace.

Variantes

Chocolat crémant, plus sucré.

Glaces du commerce, par exemple vanille ou double crème.

Remarques

Peut se préparer à l'avance.
Congeler au minimum 4 heures.

Au moment du repas

Chauffer le four à 180°.

Au moment du dessert

1. Cuire 15 minutes.
2. Saupoudrer de sucre glace et servir avec une boule de glace.