



### ***Recettes du mois de décembre***

*Voici venues les fêtes de fin d'année avec toutes les tentations gastronomiques que celles-ci proposent.*

*Tous les conseils que nous vous avons prodigués auparavant vont pouvoir être appliqués sans sentiment de privation. Bien au contraire... Les repas de fêtes ne perturbent pas nécessairement l'équilibre alimentaire.*

*Pour les fêtes, il n'y a pas de raison de changer de cap. C'est le moment de profiter de mille et un délices que l'on ne trouve pas toute l'année et de se faire plaisir.*

*C'est dans cet état d'esprit que nous vous donnons quelques idées qui vous aideront à faire les bons choix.*

*N'oubliez pas qu'il vaut mieux choisir la qualité plutôt que la quantité.*

*Le jour du réveillon :*

*Il ne faut surtout pas sauter de repas sous prétexte que l'on se réserve pour le soir car c'est la porte ouverte aux excès.*

*Ne perdez pas de vue le principe de 3 repas et 2 collations.*

*Si le repas est prévu tard, n'hésitez pas à prendre en début de soirée une petite collation telle qu'un bol de potage, un jus de légumes, 1 œuf cuit dur...*

## **L'apéritif**

*Ne jamais prendre d'alcool à jeûn.*

*Optez pour la féerie des bulles: un champagne, un mousseux brut et même un vin blanc sec.*

*Mais ne poussez pas le bouchon trop loin, limitez-vous à un ou deux verres.*

*Méfiez-vous surtout des punches et autres cocktails dont le goût sucré et exotique cache souvent beaucoup de calories.*

### **Les zakouskis :**

*Evitez l'association graisses et sucres*

*(Pas de cacahuètes, amandes, pistaches, chips, de canapés sur toast, de feuilletés salés, de brioche,.....)*

*Portons un toast avec :*

*Des bigorneaux; des crudités (tomates cerises, carottes en bâtonnets, bouquets de choux fleur,..) que vous tremperez dans une sauce fromage allégée, cocktail légère; des morceaux de fromage; des grosses crevettes; des petites ailes de poulet; des dés de foie gras sans toast*

*Et pourquoi pas ... du caviar*

*Quelques suggestions (zakouskis):*

*Bouchées apéritives aux courgettes croquantes et saumon*

*3 courgettes de moyenne taille 2 tranches de saumon fumé 2 gousses d'ail 1 poignée de feuilles de basilic 2 g d'agar agar huile d'olive*

*Râper les courgettes. Les faire revenir dans une sauteuse, 3/4 min dans un peu d'huile d'olive avec les gousses d'ail écrasées (les courgettes vont rendre un peu de jus). Ajouter l'agar agar et sans cesser de remuer porter à ébullition, laisser bouillir 1 min. Ciseler le basilic, mélanger et laisser tiédir. Pendant ce temps, couper le saumon en petites lamelles. En garnir le fond de petits moules en silicones. Remplir chaque moule de courgettes, rabattre les lamelles de saumon qui éventuellement dépassent du moule. Taper la plaque sur la table pour bien tasser. Laisser refroidir, mettre au frais avant de démouler. Servir très frais.*

*Chicons en canapés*

*Effeuillez un chicon , ajoutez dans la feuille un fromage frais (mme Loïc)*

*Salez, poivrez. C'est prêt!*

*Champignons farcis*

*Lavez de beaux champignons et récupérez les chapeaux. Farcissez les de boursin ail ligne et plaisir.*

*Nage de Saint-Jacques en verrines*

*4 grosses noix de saint Jacques 4 oranges 30 g de beurre 1 échalote 1 càs de moutarde mi-forte sel poivre blanc*

*Éplucher et émincer l'échalote. Presser les oranges, faire bouillir le jus en ajoutant l'échalote, et filtrer. Couper les St Jacques en 4 rondelles (3 si elles sont de petites tailles). Dans une petite casserole, verser le jus et porter à frémissement, ajouter l'assaisonnement de sel et poivre blanc, puis déposer les tranches de St Jacques dans le liquide. Dès que le liquide frémit, couper le feu, ajouter le beurre en remuant la casserole pour favoriser l'émulsion, puis la moutarde Amora. Rectifier l'assaisonnement et dresser en verrine.*

### Roulés de betteraves aux saint jacques

1 betterave crapaudine cuite 4 noix de Saint-Jacques 10 g de beurre 2 cuil. à soupe de vinaigre  
1 cuil. à soupe de sucre semoule 20 cl de jus de cranberries

*Pelez la betterave et taillez-la en tranches fines, dans la longueur, à la mandoline. Il vous faut au moins 8 tranches. Poêlez rapidement les noix de Saint-Jacques au beurre sur les deux faces (compter 1 min par face). Réservez. Gardez la poêle à portée de main, sans la laver, pour l'utiliser plus tard dans la recette. Roulez dans les tranches de betterave une demi-noix de Saint-Jacques. Piquez d'un petit pic en bois pour faire tenir ensemble les deux éléments. Dans la poêle ayant servi à la cuisson des Saint-Jacques, versez le vinaigre et le sucre. Faites colorer la préparation à feu vif puis déglacez avec le jus de cranberries. Parfumez chaque bouchée d'un peu de sauce avant de servir. Vous pouvez réaliser cette recette avec des tranches de courgette par exemple.*

### Bouchées apéritives aux fromage frais, avocat et crevettes

2 avocats bien mûrs 10 crevettes roses cuites décortiquées 2 cuil. à soupe de fromage frais (type Kiri ou St Môret) 1 cuil. à café de jus de citron 3 cuil. à soupe de graines de pavot tabasco sel

*Pelez et dénoyautez les avocats. Écrasez finement leur chair à la fourchette avec le jus de citron. Quand vous avez obtenu une purée homogène, ajoutez le fromage, quelques gouttes de Tabasco, salez peu et mélangez. Mettez la préparation 10 min au congélateur. Coupez les crevettes en deux tronçons. Sortez le saladier du congélateur et formez des boulettes avec la préparation, en incluant une demi-crevette au centre. Roulez les boulettes rapidement dans vos mains pour leur donner une forme régulière. Versez le pavot dans une assiette creuse. Roulez les boulettes dedans. Disposez-les sur un plat de service, plantez dedans une pique en bois et réservez au frais jusqu'au moment de servir.*

## **Le repas**

*Évitez de grignoter le pain qui se trouve à table.*

### **En entrée :**

*Les huîtres, perles des tables de fêtes.*

*Le plus simple est de présenter vos huîtres sur de la glace pilée et/ou mieux sur un lit d'algues.*

### Saumon et poissons fumés

*Le saumon ravit par sa saveur, sa finesse et le fondant de sa chair.*

*Ce dernier, tout comme les autres poissons fumés, se laisse apprécier nature avec un quartier de citron et du persil haché. Mais vous pouvez également l'accompagner d'un oignon finement haché, de poivre moulu ou encore d'œufs brouillés.*

*Faites ressortir le goût du saumon en déposant les tranches sur un lit d'épinards à la crème chauds.*

## La mer sur un plateau

Fruits de mer à volonté.

Un plateau unique mais abondant de fruits de mer et de crustacés est une simple et excellente façon de se régaler.

Composer le avec: homard, langouste, langoustines, palourdes, huîtres, crevettes...

Servez le tout sur glace ou sur algues, accompagnez-le de citrons, de sel et de poivre, de mayonnaise ou de sauce cocktail allégées.

Attention aux patients gouteux (augmentation d'urée garantie ...)

## Et le foie gras me direz-vous ?

L'incontournable des fêtes de fin d'année.

D'accord pour le foie gras mais il faudra éviter la consommation de pain brioche.

## Verrines festives au foie gras et fruits exotiques (pour 6 verrines)

150g de foie gras mi-cuit, 20cl de crème liquide 0%, 1 mangue, 1 càs d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de sucre en poudre, 1 kiwi, 6 physalis, sel, poivre

Couper le foie gras en petits morceaux, le placer dans une casserole avec la crème liquide, porter à ébullition puis baisser le feu et laisser cuire environ 5 min pour que le foie gras fonde. Saler, poivrer et mixer à l'aide d'un mixeur plongeant et réserver la préparation 2h au réfrigérateur. Dans une poêle faire revenir l'huile d'olive, placer la mangue préalablement coupée en brunoise avec un peu de sucre. Laisser cuire 10 min sur feu doux en remuant régulièrement. Verser un peu de poêlée de mangue dans le fond de chaque verrine et laisser refroidir. Une fois la préparation au foie gras bien refroidie la fouetter à l'aide d'un fouet électrique pour la monter en chantilly. Verser dans une poche à douille à embout cannelé et dresser dans les verrines par mouvement circulaire. Décorer les verrines de quelques morceaux de kiwi et d'un physalis. Placer au réfrigérateur jusqu'à dégustation et sortir les verrines 10 minutes avant celle-ci.

## En plat :

Viande, volaille, gibier ou poisson ???

Poissons : sole, colin, cabillaud, dorade, raie, bar, lotte, truite, brochet

Gibier : lapin, lièvre, marcassin, chevreuil, cerf, faisan, caille, perdrix et Autruche

## Quelques idées (plats):

La température idéale de cuisson à cœur des viandes rouges est de 56 C° à 60 C°. Pour savoir si la viande est à bonne température à cœur il y a un outil indispensable à savoir, le thermomètre de cuisson qui vous permettra de connaître la température exacte. On va donc cuire la viande à basse température c'est-à-dire en réglant le four à 60 C° (ou éventuellement 80 C° mais là il vous faudra avoir une sonde qui reste en permanence piquée dans votre viande et donc qui peut passer au four, le temps de cuisson sera alors un peu moins long). En effectuant cette cuisson à degrés, il faut compter 2h00 à 2h20 au four. Il faut donc s'y prendre à l'avance ! Mais vous pourrez laisser votre viande au four aussi longtemps qu'il ne le faut, par exemple, si vous avez du monde. La viande ne sera jamais trop cuite et ça c'est un avantage majeur quand l'on reçoit. Avec la cuisson basse température vous allez obtenir une viande à la cuisson homogène, une viande rose légèrement grise mais d'une grande tendreté.

### Filet de marcassin au beurre de betterave, girolles

1 filet de marcassin ou 2 (total 500grammes) 600 grammes de potimarron blue Kury  
5 carottes jaunes 6 petites betteraves 2 feuilles de chou de Savoie 60 grammes de chanterelles  
150 grammes de girolles 1 gousse d'ail 4cl de vinaigre d'échalote 12cl de vin blanc sec 60  
grammes de beurre salé\* 1cl d'huile de lin

Préchauffer le four à 180°C et cuire les 6 petites betteraves durant 50 minutes (attention, superposer la cuisson avec le blue kury). Pendant ce temps, faire réduire 10cl de vin blanc sec et 2cl de vinaigre d'échalote de 3/4. Eplucher les betteraves, hacher une échalote et faire revenir dans 20 grammes de beurre salé. Mixer les betteraves avec le beurre et le vin blanc réduit. Réserver. Eplucher les 600grammes de Blue Kury et les couper en cubes de 1cm de côté. Les badigeonner avec une pointe d'huile de lin. Les cuire 25 minutes au four à 180°C (ils doivent un peu noircir). Eplucher une carotte jaune et la mandoliner assez finement. Mariner dans une pointe de vinaigre d'échalote et d'huile de lin. Réserver le tout. Faire fondre une part généreuse de beurre dans une poêle en fonte. Poser les filets de marcassin et cuire à feu moyen en arrosant sans cesse, durant 15 minutes puis laisser reposer 10 minutes dans du papier alu. Pendant ce temps, faire cuire à la vapeur 10 minutes 2 feuilles de chou de Savoie et 4 petites carottes jaunes. Hacher le plus finement possible l'ail. Le faire blondir dans une pointe de beurre et 2cl de vin blanc. Faire revenir les chanterelles avec, à feu doux. J'aime les manger finement cuites, là où elles dégagent beaucoup de saveurs. Changer le beurre de la poêle, en en mettant moins, chauffer à feu moyen-fort et y placer les 2 filets et les girolles. Colorer les filets en faisant sauter les girolles. Sortir les filets, les couper en 8 tronçons. Couper les choux de Savoie en lanières. En disposer sur l'assiette ainsi que des carottes marinées. Poser des chanterelles et un peu de beurre de betteraves, y mettre 2 tronçons de viande par assiettes, des légumes tout autour puis de nouveau un peu de beurre de betteraves.

### Langouste tiède aux agrumes

Pour 6 personnes : 6 petites langoustes crues 3 pamplemousses roses 6 oranges 4 cuillères  
à soupe de fumet de poisson en poudre 1 oeuf extra-frais 1 cuillère à soupe de moutarde aux  
condiments (type Savora) 25 cl d'huile 1/2 citron sel poivre

Préparation :

Dans un très grand faitout, mettez le fumet de poisson avec 4 à 5 l d'eau, afin que les langoustes soient bien immergées (ou utilisez deux faitouts). Portez à ébullition. Dès que le liquide frémit, plongez-y les crustacés et comptez 15 min de cuisson. Egouttez-les et laissez-les tiédir. Pendant ce temps, préparez la sauce: pressez le demi-citron et une demi-orange. Séparez le blanc d'oeuf du jaune. Battez le blanc en neige ferme, réservez-le au frais. Dans un saladier, mélangez au fouet le jaune et la moutarde, le sel, le poivre, en incorporant l'huile en filet, comme une mayonnaise. Ajoutez à mi-parcours le jus citron-orange, fouettez, puis incorporez délicatement le blanc en neige. Réservez la sauce au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Pelez à vif le reste des agrumes, c'est-à-dire débarrassez-les des membranes qui entourent les quartiers. Ouvrez les langoustes tièdes en deux dans le sens de la longueur, à l'aide d'un grand couteau-scie. Disposez-les dans un plat de service. Garnissez-les de quartiers d'agrumes, servez tiède avec la sauce bien fraîche

### Rôti de veau aux petits légumes

800 g de filet de veau roulé, 150 g de carottes nouvelles, 150 de pois gourmands, 150 g de petits poireaux primeurs, 12 petits oignons grelots, 100 g de jeunes fèves, 1 petit coeur de céleri, quelques tomates cerises, 8 cl de fond de veau ou bouillon cube

Préchauffez le four à th.7 (200°C). Disposez le filet de veau roulé dans la cocotte préalablement passée sous l'eau. Disposez autour les petits légumes lavés et épluchés. Ajoutez le fond de veau, salez et poivrez. Couvrez et enfournez pendant 50 min. Enlevez alors le couvercle et laissez dorer 30 min

### Les vins

Dégustez...

N'en abusez pas. Ne videz pas trop vite votre verre de vin, les convives auront l'impression que vous participez, mais sans exagérer.

Si vous avez soif buvez régulièrement de l'eau au cours du repas.

### Le fromage

Oui modérément mais sans pain de préférence.

Opter pour 2-3 morceaux de fromages servis dans l'assiette. Cette présentation limitera vos envies face à un plateau de fromages variés. Vous pouvez décorer vos assiettes de salades, fruits frais, raisins, figues, plutôt que des fruits secs ou miel et sirop.

### Et voici venu le moment du dessert

C'est jour de fêtes, vous l'avez bien mérité, mais n'en reprenez pas deux fois! Prévoyez une heure d'exercices le lendemain soir et tous les jours de la semaine suivante.

Quelques idées (dessert):

#### Bûche cheesecake framboise

200 g de fromage frais philadelphia 80 g de sucre roux 25cl de crème fraîche liquide entière 2 blancs d'oeufs 3 feuilles de gélatine 300 g de framboises fraîches 150 g de biscuits roses de reims huile essentielle de pamplemousse

Placez la crème au frais. Faites tremper la gélatine dans un grand bol d'eau froide. Battez le Philadelphia et le sucre au fouet électrique. Ajoutez la moitié des framboises, la gélatine égouttée et diluée dans très peu d'eau chaude et mélangez bien à la spatule. Placez au frais. Montez la crème fraîche bien froide en chantilly et les blancs en neige, séparément. Incorporez la crème et les blancs très délicatement à la préparation précédente. Ajoutez en dernier le reste des framboises, sans les écraser. Versez dans un moule à bûche en silicone ou en métal. Déposez les biscuits de Reims, versez 4 gouttes d'huile essentielle de pamplemousse sur les biscuits, couvrez de film étirable et placez au frais au moins 8h. Démoulez et servez frais.

### Salade de fruits frais

2 oranges en morceaux, 1 pomme non pelée en morceaux, 1/2 melon miel en morceaux (jaune), 1 tasse (130 gr) de raisins rouges, 2 kiwis en morceaux, 2 tasses (340 gr) de fraises en morceaux, 1 poire coupée en morceaux, 1/2 ananas frais en morceaux, 1 grosse banane coupée en 2 sur la longueur et tranchée

Préparer les fruits en morceaux le plus uniformément possible.

Réfrigérer avant de servir.

Au moment de servir, ajouter à la dernière minute la banane et la pomme.

### Moelleux au chocolat léger

1 tablette de 200 g de chocolat noir à 64 % de cacao, 80 g de beurre allégé, 45 g de sucre en poudre, 2 c. à soupe rases de farine, 4 œufs

Préchauffez le four th.8 (240°C), Concassez la tablette de chocolat et réservez 6 carrés, Faites fondre le beurre et le chocolat (sauf les 6 carrés) au bain marie. Lissez bien le mélange en fouettant, Dans un saladier, cassez les œufs et ajoutez le sucre, fouettez. Ajoutez la farine puis le chocolat fondu en remuant sans arrêt, Beurrez 6 petits moules individuels, Remplissez-les à moitié de pâte et posez au centre un carré de chocolat, Répartissez le reste de pâte dans les moules et enfournez, Faites cuire 10 min et servez dès la sortie du four.

Toute l'équipe du centre de la Fontaine vous souhaite de bonnes et heureuses fêtes de fin d'année.

Nos meilleurs vœux pour l'année 2019.

