



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 punchs 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):

Zakouskis au saumon et concombre

200gr de saumon fumé, 2 concombres, fromage frais Philadelphia.

Coupez un concombre en longueur et un autre en tranches. Etalez le Philadelphia sur le saumon. Placez votre lamelle de concombre au milieu du saumon avec le Philadelphia et enroulez le tout. Coupez le rouleau obtenu en tranches d'environ 2 cm et placez-les sur une tranche de concombre.

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.

Champignons farcis à la ricotta et au parmesan (pour 30 bouchées)

500g de champignons pas trop petits, 450g de ricotta (ou 250g ricotta et 200g fromage frais), 75g de parmesan, 75g de mozzarella râpée, 50g de pesto, Sel, poivre.

Laver ou peler les champignons. Les débarrasser de leur pied.

Mélanger tous les fromages en réservant 20g de parmesan ou de mozzarella râpée. Ajouter le pesto. Rectifier l'assaisonnement.

Farcir les champignons avec le mélange puis saupoudrez avec le fromage restant.

Enfourner à 180° pendant 25-30 min ou jusqu'à ce que le fromage soit doré

Brochettes de crevettes et noix de Saint-Jacques

16 crevettes roses crues décortiquées, 12 noix de Saint-Jacques, 1 orange, 1 tomate, 1 carotte
100 g de roquette, 4 cuil. à soupe d'huile d'olive, 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique, 2
cuil. à soupe de jus d'orange, Sel, poivre

Enfilez les crevettes sur des piques en bois. Rincez les noix de saint-jacques. Mélangez dans un plat creux le jus d'orange, 1 cuil. d'huile d'olive. Badigeonnez les noix et les crevettes de cette préparation, réservez au frais. Epluchez l'orange, coupez-la en tranches puis en triangle, réservez. Rincez, épépinez la tomate et coupez-la en petits dés dans un saladier. Ajoutez la roquette, la carotte détaillée en fines lamelles et les morceaux d'orange. Emulsionnez l'huile restante et le vinaigre, salez, poivrez. Assaisonnez la préparation en mélangeant bien et répartissez dans 4 verrines. Faites revenir dans une poêle chaude les noix de Saint-Jacques et les crevettes 2 min de chaque côté. Salez, poivrez. Disposez noix et brochettes dans les verrines. Servez sans attendre.

Le repas

Evitez 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.

Mitonnée de chevreuil aux marrons

1 petite c.à.s de beurre, 2 cuil. à soupe d'huile d'olive extra vierge, 450 g de chevreuil (cuissot ou épaule) dégraissé et coupé en cubes de 4 cm de côté, 300 g d'oignons coupés en tranches fines, 2 gousses d'ail écrasées, 2 petites betteraves cuites (125 g au total), coupées en 6 quartiers chacune, le zeste râpé et le jus de 1 petite orange non traitée, 10 cl de porto rouge, 30 cl de bouillon de bœuf, de préférence maison, sel, poivre, 4 échalotes, 3 carottes coupées dans la longueur, puis recoupées en tronçons de 2,5 cm, 5 cm de racine de gingembre râpée, 100 g de châtaignes conservées sous vide.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Chauffez le beurre et la moitié de l'huile dans une cocotte, sur feu moyen. Faites-y revenir les cubes de chevreuil 5 minutes, en les retournant souvent pour les dorer de tous côtés. Avec une écumoire, transférez-les sur une assiette. Mettez les oignons dans la cocotte. Baissez le feu. Laissez-les fondre 10 minutes sur feu doux, en remuant souvent. Ajoutez l'ail, les betteraves, le zeste et le jus d'orange. Mélangez 1 minute. Remettez le chevreuil dans la cocotte, avec le jus rendu dans l'assiette. Arrosez du porto et du bouillon. Salez légèrement, poivrez généreusement. Portez à frémissements et couvrez. Enfournez pour 1 h 15. Pendant ce temps, frottez les échalotes entre les doigts pour éliminer la peau sèche, mais ne les épluchez pas. Dans un plat à four, mélangez-les avec les carottes, le gingembre et le reste d'huile. Salez et poivrez légèrement. Enfournez sous la cocotte pour 1 heure environ, en retournant les légumes à mi-cuisson. Incorporez les châtaignes au contenu de la cocotte. Remettez-la au four pour 15 minutes. Au dernier moment, rectifiez l'assaisonnement puis servez, dans la cocotte, avec les légumes rôtis présentés dans un légumier.

Cassolette de homard et moules .

Pour 6 personnes : 2 queues de homard cuites, 1 l de moules, 1 l de palourdes, 10 cl de vin blanc, 1 dose de safran en filaments, 25 cl de crème liquide allégée, 6 brins de ciboulette, sel, poivre

Préparation :

Nettoyez les coquillages. Mettez-les dans une marmite. Versez le vin blanc, salez et poivrez. Couvrez et faites cuire jusqu'à ce que les coquillages soient bien ouverts. Sortez-les de la marmite avec une écumoire et décortiquez-les. Réservez-les.

Coupez les queues de homard en tronçons.

Filtrez le jus des coquillages et versez-le dans une cocotte. Ajoutez le safran et portez à ébullition. Baissez le feu au minimum. Versez la crème en fouettant. Salez et poivrez. Faites cuire à feu doux 3 minutes sans laisser bouillir puis ajoutez les tronçons de homard et les coquillages. Poursuivez la cuisson 2 minutes.

Parsemez de ciboulette de ciselée et servez

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):

Tiramisu rose à la framboise et yaourt grec (pour 6 personnes)

Génoise : 4 œufs, 5 cuillerées à soupe de Canderel, 80 g de farine, 90 g de beurre allégé
Crème au yaourt grec : - 3 yaourts à la grecque, 2 feuilles de gélatine, 5 cl de crème liquide allégée, 200 g de framboises, 1 cuillerée à soupe de Canderel, 125 g de framboises pour la décoration

Sirop : - 15 cl d'eau, 3 sticks de Canderel Vanilla

Le sirop : faites bouillir l'eau et le Vanilla, puis réservez. La génoise : Préchauffez le four à 180°C. Dans un bol, montez les 4 blancs d'œufs en neige. Dans un autre bol, à l'aide d'un fouet électrique, fouettez les 4 jaunes d'œufs avec le Canderel pour obtenir une texture mousseuse. Ajoutez la farine, le beurre fondu puis incorporez délicatement les blancs en neige. Etalez le biscuit sur une feuille de papier sulfurisé et faites cuire au four pendant 15 min. Dès la sortie du four, découpez à l'emporte-pièce des cercles de génoise de la taille de la

verrine. La crème : Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Dans un autre bol, mélangez les yaourts à la grecque avec les framboises et le Candarel. Faites bouillir la crème et ajoutez les feuilles de gélatine égouttées. Versez le mélange dans la crème rose. Pour le montage, imbinez les ronds de génoise avec le sirop Vanilla. Alternez dans des verrines des couches de biscuit génoise, de crème rose pour finir avec des framboises fraîches. Réservez au frais 1 heure minimum avant de servir.

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 2018.

