

Les Menus Atout Coeur

DECEMBRE 2019



Cette brochure vous est proposée par le



15 rue des Carrières
67530 SAINT NABOR

☎ 03.88.95.05.13

Site internet www.rcpo.org

Facebook : Cook de Cœur

Des Idées plein l'Assiette Pour vos Fêtes

Menu 1

Saumon Gravelax

Magret de Canard

Potimarron rôti aux cacahuètes

Glace à la Myrtille et au Cassis



Menu 2

Velouté de Panais aux Noisettes
grillées

Brochettes de Saint-Jacques

Courges farcies aux Cèpes et
Artichauts

Fondant aux Marrons



Pour : 4 personnes

Instructions

Essuyer le saumon avec du papier absorbant. Retirer les arêtes éventuelles à l'aide d'une pince à épiler.

Dans un plat en verre, mettre une grande feuille de film transparent et poser les filets de saumon. Enduire le poisson du mélange sel + sucre + poivre + baie. Malaxer légèrement avec les doigts pour faire pénétrer la marinade

Positionner le saumon côté peau en dessous, mettre de l'aneth sur le côté sans peau (s'il y a 2 pavés, les empiler l'un sur l'autre en remettant de l'aneth au-dessus). Fermer (le film transparent) la « papillote » bien serrée.

Laisser mariner 24 à 48 h au réfrigérateur, en retournant le poisson tous les jours (jeter l'eau rendue).

Le jour j, essuyer le saumon avec du papier absorbant pour ôter le sel (ne pas le rincer sous l'eau!) puis découper le saumon en fines lamelles (comme un carpaccio).

Déguster avec un filet de citron vert.

Variante : il est possible de mettre la pulpe de 4 fruits de la passion dans la marinade pour une saveur plus exotique.

Ingrédients

500g de saumon

1 cuillère à soupe de sucre

1,5 cuillère à soupe de gros sel de mer

1 cuillère à café de poivre concassé

1 cuillère à café de baies roses

2 citrons verts

5 brins d'aneth (25g)



Magret de Canard - Potimarron rôti aux Cacahuètes

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffer le four sur th. 5-6/170°, sortir la plaque du four.

Hacher grossièrement les cacahuètes. Laver, sécher et ciseler la coriandre.

Laver et sécher le potimarron et la betterave. Les détailler en tranches de 2 cm d'épaisseur pour le potimarron et de 1 cm d'épaisseur pour la betterave, ôter les graines et les filaments, puis les déposer sur la plaque du four.

Mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, le miel et le beurre de cacahuète, puis en badigeonner le potimarron et la betterave au pinceau. Saupoudrer de cacahuètes.

Enfourner pour 30 min environ, en retournant les tranches à mi-cuisson.

A l'aide d'un couteau bien aiguisé, réaliser des croisillons sur le gras des magrets en prenant soin de ne pas atteindre la chair et poivrer.

Dans une poêle chaude, déposer les magrets côté gras, laissez cuire 6 min en retirant régulièrement la graisse. Retourner les magrets et laissez cuire 3 min supplémentaires.

Réservez les magrets au chaud en les enveloppant dans du papier aluminium.

Servez les magrets avec les tranches de légumes parsemées de coriandre.

Ingrédients

- 1 gros magret de canard
- 1 potimarron de 1 kg
- 1 betterave rouge crue
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de beurre de cacahuète
- 30 g de cacahuètes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 branches de coriandre fraîche ou autre herbe fraîche



Fondant aux Marrons

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffer le four à 170°C.

Beurrer un moule de taille moyenne ou des moules individuels puis les tapisser de papier cuisson (cela va permettre de garder la forme et un démoulage parfait). On peut aussi utiliser des moules en silicone.

Séparer les blancs des jaunes d'oeuf puis monter les blancs en neige avec une pincée de bicarbonate de soude

Faire fondre le beurre dans une casserole à fond épais et à feu doux. Éteindre, incorporer la crème de marrons, mélanger, puis les jaunes d'oeufs, et la poudre d'amande/farine.

Mélanger afin que la crème soit homogène. Incorporer délicatement les blancs en neige, par mouvements circulaires, en soulevant la préparation.

Verser cette crème dans le moule et enfourner pendant 35-40 minutes environ (la pointe d'un couteau doit ressortir presque sèche mais pas totalement, le gâteau doit rester humide à coeur) ou une vingtaine de minutes pour les moules individuels

Laisser tiédir puis démouler et déguster.

Ingrédients

- 250g de crème de marrons
- 2 oeufs entiers
- 40 g de beurre
- 2 cuillères à soupe d'amandes en poudre (ou de noisettes) (ou à défaut de la farine)



Courges farcies aux Cèpes et Artichauts

Pour : 4 personnes

Instructions

Les courges :

Préchauffer le four à 170 °C (th. 6). Couper le haut des courges, puis les verser un filet d'huile d'olive dans chacune. Ajouter le poivre, et enfourner pour 15 min afin de les précuire.

La farce :

Faire cuire les artichauts à la vapeur pendant 30 min (sauf s'ils sont en boîte). Puis ôter les feuilles et le foin. Ne garder que les cœurs. Ciseler les oignons. Laver et tailler en petits cubes les champignons. Hacher finement le persil et l'ail. Concasser grossièrement les noix et tailler les cœurs d'artichauts en petits cubes.

Faire revenir les oignons dans l'huile d'olive environ 10 min à feu doux. Une fois qu'ils sont fondants, ajouter les champignons en cubes, puis l'ail et le persil hachés. Faire cuire le tout 5 min à feu vif et les mettre dans un petit saladier. Ajouter les artichauts et les noix. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Garnir les courges de farce et les repasser au four à 180 °C (th. 6) 10 min avant de servir.



Ingrédients

6 mini-courges au choix (jack-be-little, petits potimarrons, courges olives, etc.

1 filet d'huile d'olive

3 artichauts ou 1 boîte de cœur d'artichaut

200 g de cèpes ou autres champignons

1 botte de persil

2 gousses d'ail

100 g de cerneaux de noix

2 oignons

Glace Fruits rouges et Cassis

Pour : 4 personnes

Instructions

Émietter grossièrement les meringues

Mettre les myrtilles surgelées, le sucre glace, et la ricotta dans un blender et mixer en remuant avec une spatule

Mélanger la crème glacée avec les morceaux de meringue et la crème de cassis

Répartir dans 4 verrines/verres et déguster immédiatement

Ingrédients

250g de fruits rouges surgelés au choix : framboise, myrtille, ...

250g ricotta

3 cuillères à soupe de crème de cassis

8 petites meringues

1 cuillère à soupe de sucre glace



Velouté de Panais

Pour : 4 personnes

Instructions

A feu moyen, faire revenir l'oignon émincé dans l'huile, dans une grosse casserole. Quand il devient translucide, ajouter les panais, préalablement épluchés et coupés en dés. Faire revenir le tout 5 min puis ajouter le bouillon. Couvrir et laisser cuire 25 min, jusqu'à ce que le panais soit tendre.

Ajouter la crème, poivrer, puis mixer jusqu'à obtenir une texture lisse.

Torréfier les noisettes : dans une poêle sur le feu moyen, sans ajouter de matière grasse (sinon ça brûle), verser les noisettes et laisser griller quelques minutes. Puis, hors du feu, les concasser grossièrement.

Parsemer les noisettes sur le velouté et servir chaud..

Ingrédients

20 cl de crème de riz ou soja
400 g de panais
70 cl de bouillon de légumes
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 oignon
2 grosses poignées de noisettes
Poivre



Brochettes de Saint-Jacques

Pour : 4 personnes

Instructions

Préparer la marinade avec l'huile d'olive, les fines herbes, l'échalote, l'ail et le poivre.

Couper le filet de lotte en gros cubes.

Faire mariner les noix de Saint-Jacques et les cubes de lotte dans la marinade pendant 1 heure.

Puis égoutter et sécher les morceaux sur du papier absorbant.

Faire les brochettes en alternant Noix de Saint-Jacques, lotte et légumes.

Les faire cuire au four position gril 4 à 5 minutes en retournant à mi-cuisson.

Ingrédients

15 noix de Saint-Jacques
300 g de filet de lotte
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe d'estragon/
origan/thym...
1 cuillère à soupe de ciboulette
émincée
3 gousses d'ail écrasées
2 échalotes émincées
Poivre
Légumes au choix : brocoli, chou-fleur,
poivron,...

