



Bonnes Fêtes

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



Les Menus Atout Coeur



DECEMBRE 2018



Des Idées plein l'Assiette Pour vos Fêtes

Menu 1

Velouté d'île flottante

Poisson surprise

Aumonière du maraîcher

Panier fraîcheur

Charlotte à la crème de marrons
exotique



Menu 2

Rosaces marines au quinoa et leur
caviar de betteraves rouges aux
légumes croquants

Médailillon d'agneau aux 2 pommes

Cocotte aux champignons

Soufflé à la mangue



Soufflé à la Mangue

Pour : 4 personnes

Instructions

Réduisez la pulpe de la mangue en purée au mixer. Incorporer le sucre en poudre et le sucre vanillé puis faites chauffer brièvement le mélange sur feu doux.

Battez vivement la crème fraîche avec le sucre glace de façon à obtenir une crème chantilly.

Battez les jaunes d'œufs jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Mélangez-les à la pulpe de mangue tiédie puis incorporez-y progressivement et délicatement la crème chantilly.

Chemisez un moule avec du papier aluminium en veillant à ce qu'il déborde de 4 à 5 cm au-dessus du moule. Versez-y le mélange.

Faites prendre au réfrigérateur pendant 12 heures, ou au congélateur pendant 3 à 4 heures.

Au moment de servir, démouler sur le plat de service et râpez le chocolat sur le dessus du soufflé.

A table !

Ingrédients

1 mangue

5 jaunes d'œufs

20 g de sucre en poudre ou équivalent édulcorant

1 sachet de sucre vanille

20 g de sucre glace

10 cl de crème fraîche allégée

20 g de chocolat



Cocotte aux Champignons

Pour : 4 personnes

Instructions

Brossez les champignons et émincez-les. Épluchez et ciselez les échalotes. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle et faites-y fondre les échalotes ciselées. Sur feu vif, ajoutez les lamelles de champignons et laissez cuire jusqu'à évaporation complète de l'eau rendue par les champignons. Poivrez.

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, la crème, de la ciboulette ciselée et du poivre.

Déglacez les champignons avec le vinaigre balsamique, toujours sur feu vif, et laissez chauffer jusqu'à évaporation complète du vinaigre.

Ajoutez les champignons dans l'appareil à flan et mélangez. Répartissez ce mélange dans des mini-cocottes. Placez-les dans un plat avec de l'eau pour une cuisson au bain-marie.

Enfournez pour environ 35 à 40 minutes dans un four préchauffé à 180°.



Ingrédients

500 g de champignons frais de votre choix

2 échalotes

4 œufs

10 cl de crème épaisse allégée

20 cl de lait

1 c. à soupe d'huile d'olive

4 c. à soupe de vinaigre balsamique

Quelques brins de ciboulette

Poivre

Velouté d'Île Flottante

Pour : 4 personnes

Instructions

Prélevez le zeste de l'orange.

Epluchez et taillez grossièrement les légumes puis faites-les doucement revenir dans l'huile puis rajouter les quartiers d'orange et le mélange quatre épices en poursuivant encore quelques instants la cuisson.

Ensuite intégrez le mélange à 1/3 de litre d'eau bouillante parfumée au bouillon.

Laissez cuire 30 minutes puis mixez.

Réchauffez le velouté et intégrez-y la crème fraîche.

Montez les blancs d'œufs en neige.

A l'aide de 2 cuillères à soupe formez 4 quenelles puis déposez les dans une assiette. Faites-les cuire 2 minutes au micro-onde avant de les déposer dans les bols dans lesquels vous aurez préalablement versé le velouté. Répartissez les amandes préalablement grillées à sec dans un poêle anti adhésive puis les zestes d'orange.

Se déguste de suite.

Ingrédients

500 g de carottes

1 orange non traitée

1 oignon

2 pincées de mélange quatre épices

1 c. à soupe de crème fraîche allégée

¼ de cube de bouillon de volaille

1 c. à soupe d'huile d'olive

2 blancs d'œufs (gardez les jaunes pour la recette des paniers fraîcheur)

4 c. à café d'amandes effilées



Poisson Surprise

Pour : 4 personnes

Instructions

Préchauffez le four à 200°C.

Pelez et hachez finement les échalotes et l'ail et faites les légèrement revenir dans l'huile d'olive.

Émiettez la mie de pain.

Mélangez la mie de pain émietlée avec les oeufs entiers dans un saladier. Ajoutez les échalotes, l'ail et le persil hachés puis poivrez à votre goût. Remuez bien.

Déposez à plat les filets de poisson sur un plan de travail. Répartissez le mélange au persil sur les filets de poisson puis roulez-les sur eux-même en serrant bien. Ficelez les filets de poisson farcis avec de la ficelle de cuisine.

Farinez un plat allant au four et déposez-y les filets de poisson. Enfournez et faites cuire pendant 20 minutes. A la sortie du four, découpez chaque filet de poisson en deux et dressez-les dans les assiettes.



Ingrédients

400 g de filet de poisson blanc

50 g de mie de pain aux graines sans croûte

2 oeufs

3 échalotes

2 gousses d'ail

1 grande tasse de persil haché

1 cuillère à soupe de farine

Poivre

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Médillons d'Agneau aux 2 Pommes

Pour : 4 personnes

Instructions

Mélangez le thym effeuillé, le romarin et la menthe ciselés avec 3 gousses d'ail écrasées, le jus de citron, la moitié du jus de pomme et 1 cuillère à café d'huile. Versez le tout sur les médaillons et laissez mariner au moins 2 heures au frais en retournant de temps en temps les médaillons.

Pendant ce temps frottez les pommes de terre sous le robinet pour éliminer leur peau et placez-les dans 4 ramequins allant au four généreusement recouverts de papier aluminium. Rasez 4 gousses d'ail et logez-les au milieu des pommes de terre avec 4 branches de thym. Dans chaque ramequin rajoutez une cuillère à soupe d'eau et une cuillère à café d'huile avant de fermer les papillotes et de faire cuire une cinquantaine de minutes à 180°.

Un peu avant la fin de la cuisson des pommes de terre préparez les goldens en quartiers et faites-les dorer 2 minutes de chaque côté dans 2 cuillères à café d'huile à feu moyen. Rajoutez le reste du jus de pomme et la cassonade et poursuivez la cuisson quelques instants.

Egouttez les médaillons et débarrassez-les des herbes et de l'ail tout en conservant la marinade. Passez 1 cuillère à café d'huile au pinceau dans une poêle antiadhésive et faites-y saisir à vif les médaillons 1 minute de chaque côté, puis baissez le feu et rajoutez la marinade et le jus de cuisson des pommes. Baissez le feu pour poursuivre encore la cuisson 2 minutes. Poivrer.

Dressez sur chaque assiette 2 médaillons, une papillote de pommes de terre et les Golden. Bon appétit !

Ingrédients

8 médaillons d'agneau pris dans le filet d'environ 50 g chacun

400 g de petites pommes de terre grenaille

1 c. à soupe de thym effeuillé

4 branches de thym

1 c. à soupe de romarin ciselé

1 c. à soupe de menthe ciselée

7 gousses d'ail

Le jus d'un demi citron

4 c. à soupe de jus de pomme sans sucre ajouté

8 c. à café d'huile d'olive

2 goldens

1 c. à café de cassonade

Poivre blanc du moulin



Rosaces marines au Quinoa et leur Caviar de Betteraves Rouges aux Légumes Croquants

Pour : 4 personnes

Instructions

Pour le Caviar :

Laissez les pruneaux gonfler dans un peu d'eau.

Enveloppez les betteraves rouges de papier aluminium et faites-les cuire pendant 1h15 environ au four à 180°C.

Laissez tiédir puis pelez les et coupez-les en cubes.

Egouttez les pruneaux et taillez-les en petits morceaux.

Mélangez avec les cubes de betteraves, l'ail émincé et les noix préalablement légèrement grillés au four. Mixez au pied-mixeur pour obtenir une texture assez fine mais pas une purée. Ajoutez le jus de citron et poivrer. Mélangez bien et placez au frigo pour la nuit.

Le lendemain, coupez les radis en fines tranches et les tomates cerises en 2. Goûtez le caviar de betteraves rouges et si nécessaire rectifiez l'assaisonnement .

A l'aide d'un cercle, dressez le quart du caviar de betteraves rouges sur assiette, placez le quart des légumes sur le dessus, parsemez des pignons de pin, des feuilles de basilic hachées et d'un filet de vinaigre balsamique. Répétez l'opération afin d'obtenir 4 parts.

Pour les Rosaces :

Faites cuire le quinoa dans de l'eau bouillante 10 minutes. En fin de cuisson rajoutez le jus de carotte, le persil haché, du gingembre râpé, les zestes du citron et l'agar agar. Prolongez la cuisson 3 mn sans cesser de remuer puis mettez dans un saladier et laissez tiédir.

Étalez du film alimentaire sur le plan de travail et déposez-y un filet de poisson, puis une feuille d'épinards et la préparation de quinoa tiédie. Recouvrez d'une nouvelle couche de poisson, épinards, quinoa et roulez l'ensemble bien serré avant de le placer dans un plat contenant un mince film de fumet de poisson et d'enfourner 15 minutes dans un four préchauffé à 180°. Laissez refroidir puis réservez au frais.

Au moment de servir, retirez le film alimentaire et découpez perpendiculairement 8 tranches.

Ingrédients

Pour le Caviar de betteraves rouges :

4 betteraves rouges
7 pruneaux dénoyautés
3 gousses d'ail
2 c. à soupe de cerneaux de noix
2 c. à soupe de jus de citron
poivre
16 tomates cerises jaunes et rouges
½ radis noir
½ botte de radis roses
quelques feuilles de basilic
2 c. à café de pignons de pin
vinaigre balsamique

Pour les Rosaces marines :

30 g d'un mélange de quinoa blond et rouge
2 filets de poisson blanc
1 verre de jus de carotte
1 citron non traité
2 feuilles d'épinards frais
1 morceau de gingembre
2 g d'agar-agar
1 botte de persil
Fumet de poisson



Aumônière du Maraîcher

Pour : 4 personnes

Instructions

Faites revenir le mélange de légumes dans la moitié de l'huile. Une fois cuits, bien les rafraîchir à l'eau froide.

Huilez légèrement avec un pinceau chaque feuille de pâte à filo. Disposez le mélange de légumes au centre de chaque feuille. Ajoutez sur l'ensemble le fromage blanc et formez des aumônières.

Afin de bien maintenir les aumônières fermées vous pouvez utiliser des cures dents ou du vert de poireau coupé dans la longueur et blanchi. Pour cela plongez le vert de poireau quelques instants dans de l'eau bouillante puis immédiatement dans de l'eau glacée afin que le poireau conserve sa belle couleur verte.

Enfournez pour 20 min à 200° C.

Bon appétit !

Ingrédients

4 feuilles de pâte à filo
600 g d'un mélange de légumes de votre choix préparés en julienne
20 cl de fromage blanc
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
4 feuilles de vert de poireau (ou des cures dents)



Panier Fraîcheur

Pour : 4 personnes

Instructions

Lavez et épluchez les navets ; on peut conserver partiellement la partie violette. Creusez et videz les navets en forme de panier des côtés des tiges jusqu'à obtenir une cavité suffisante pour accueillir la farce.

Mélangez l'ail, le persil haché et un œuf à la macédoine de légumes, et garnissez les navets de cette farce. Puis déposez-les dans une cocotte-minute et versez la moitié du bouillon.

Fermez la cocotte et laissez cuire environ 30 min à partir de la montée en pression.

Pendant ce temps, préparer la sauce : mélangez la farine au restant du bouillon. Remuez bien, puis chauffez à feu moyen en continuant à bien remuer jusqu'à l'obtention d'une sauce type béchamel. Puis retirez du feu et incorporez les jaunes d'œufs en remuant vivement.

Servez les paniers entourés de cette sauce.

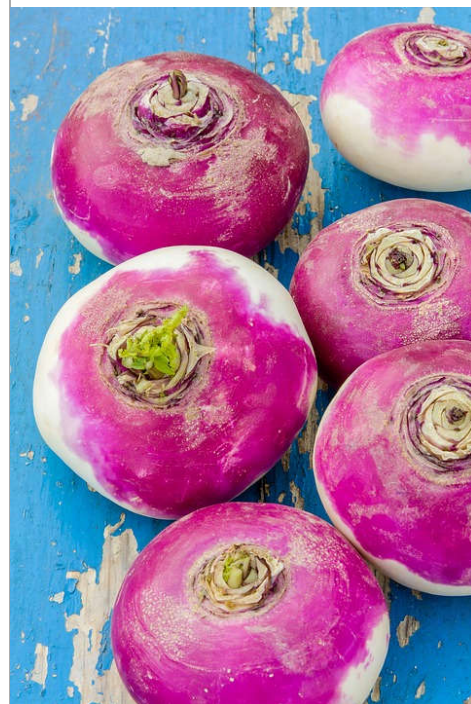
Bon appétit.

Ingrédients

- 4 navets violets
- 500 g de macédoine de légumes
- 1 œuf
- 2 gousses d'ail haché
- Persil
- Poivre
- 1/2 l de bouillon de légumes

Pour la sauce :

- 2 jaunes d'œufs (gardez les blancs pour la recette du velouté d'île flottante)
- 4 cuillères à soupe de farine



Charlotte à la Crème de Marrons Exotique

Pour : 4 personnes

Instructions

Mettez les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir.

Plongez les marrons dans de l'eau bouillante et laissez-les cuire 45 min. Egouttez-les, puis réduisez-les de suite en purée à l'aide d'un mixeur.

Pendant ce temps détaillez l'ananas en morceaux.

Faites tiédir le fromage blanc puis dissolvez-y les feuilles de gélatine égouttées et essorées en mélangeant bien.

Dans un saladier, battez la purée de marrons avec les sucres ainsi que le fromage blanc.

Recouvrez un moule à charlotte de feuilles de papier aluminium légèrement huilées au pinceau puis tapissez le fond de morceaux d'ananas et recouvrez d'une couche de crème de marrons.

Renouvelez l'opération en alternant les couches jusqu'à épuisement complet des ingrédients en terminant par une couche de crème aux marrons. Placez le moule au réfrigérateur pendant au moins 4 heures.

Au moment de servir démoulez le dessert en retournant le moule sur un plat de service puis décorez avec la poudre de noix de coco avant de servir.

Ingrédients

- 1 ananas frais
- 400 g de marrons
- 1 sachet de sucre vanillé
- 40 g de sucre semoule ou équivalent édulcorant
- 100 g de fromage blanc
- 2 feuilles de gélatine
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- 1 cuillère à soupe de poudre de noix de coco

