

**FSA.**

Fédération suisse des aveugles et malvoyants.

# REPAS DE FÊTES

## 2014

Marie-Cécile CARDENOSO.  
Ergothérapeute spécialisée.

## Table des matières.

Menu. _____	3
Introduction. _____	4
Gravlax de saumon au parfum d'agrumes. ___	5
Caviar d'artichauts au vin doux. _____	8
Escalope de foie gras rôti. _____	10
Compote de kumquats. Betterave crue. ___	12
Filet de bœuf Wellington. _____	14
Filet mignon de porc laqué en croûte. _____	18
Cardons de Genève. _____	22
Nougat Glacé. _____	24
Clémentines pochées. _____	26

## **Menu.**

Gravlax de saumon au parfum d'agrumes.  
Caviar d'artichauts au vin doux.

Escalope de foie gras rôti.  
Compote de kumquats.  
Betterave crue.

Filet de bœuf Wellington.  
Filet mignon de porc laqué en croûte.  
Cardons de Genève.

Nougat Glacé.  
Clémentines pochées.

## **Introduction.**

Cette année encore, votre table sera un moment de gourmandise et de convivialité, avec peu de stress, où tout pourra être préparé à l'avance.

Pour ce repas exceptionnel, vous allez réaliser une viande en tenue de fête avec des plats au parfum d'agrumes.

Ce menu va vous permettre d'aborder :

- La cuisson en croûte de pâte feuilletée, pour découvrir une viande moelleuse, cuite à la perfection et savoureuse.
- L'escalope de foie gras congelée et poêlée.
- Et le poisson mariné.

Tous ces plats seront composés de petites saveurs à découvrir. Elles pourront agrémenter d'autres recettes.

# **Gravlax de saumon au parfum d'agrumes.**

Se prépare la veille, prévoir 12 heures de réfrigération.

## **Ingrédients.**

Pour 6 à 8 personnes.

600 grammes de filet de saumon assez épais sans peau, sans noir, très frais, demander au poissonnier d'enlever les arrêtes.

1 zeste de citron vert non traité.

1 zeste d'une orange non traitée.

60 grammes de cassonade.

25 grammes de gros sel de mer.

1 cuillère à soupe de baies de genièvre.

1/2 bouquet d'aneth.

Poivre.

## **Au préalable.**

- Rincer le saumon, vérifier qu'il n'y ait aucune arrête (au toucher) et sécher.
- Placer le saumon sur plat.
- Râper les zestes de citron et d'orange dans un bol.
- Ciseler l'aneth.

- Mélanger dans le bol les zestes, la cassonade, le sel, les baies de genièvre, l'aneth et le poivre.
- Enrober bien le saumon.
- Couvrir d'un film alimentaire.
- Placer au réfrigérateur pendant 12 heures.

## **Préparation.**

- Essuyer soigneusement le saumon.
- Emballer dans un film alimentaire et mettre au frais.
- Avant le repas, couper en lamelles d'un centimètre.

## **Dressage.**

- Servir avec des tranches de pain noir bio toasté, des pumpernickels coupés en triangle, des crostinis, des toasts ou simplement une baguette.
- Accompagner du caviar d'artichaut.

## **Remarques.**

Adapter la quantité en fonction du nombre de personnes et si destiné à une mise en bouche, un apéritif ou une entrée.

Emballer dans film alimentaire (peut se garder 2 jours au frigo).

## **Variantes.**

Saumon mariné minute, 1 filet de 500 gr de saumon, 1 kg de gros sel, 2 cuillères à soupe de sucre. Aneth.

Couvrir le saumon de gros sel et du sucre, laisser reposer 1 heure, nettoyer soigneusement, rincer rapidement, sécher. Emballer dans film alimentaire.

Peut se servir sans sauce.

Servir avec la sauce moutarde aneth d'IKEA.

## **Caviar d'artichauts au vin doux.**

Peut être préparé la veille.

### **Ingrédients.**

2 gousses d'ail.

1 petit oignon.

280 grammes de cœurs d'artichauts à l'huile.

20 olives vertes dénoyautées.

1 cuillère à soupe d'huile d'olive.

2 décilitres de vin doux blanc.

1/2 bouquet de persil plat.

Sel, poivre.

### **Au préalable.**

- Égoutter les cœurs d'artichauts et les olives.
- Les couper en morceaux.
- Hacher finement l'ail et l'oignon.

### **Préparation.**

- Chauffer l'huile dans une poêle, chaleur moyenne.
- Faire revenir tous les ingrédients.
- Mouiller au vin doux et laisser réduire environ 20 minutes.
- Mixer le tout.
- Saler et poivrer.
- Hacher le persil.



Au dernier moment :

- Incorporer le persil.

## **Dressage.**

- Dresser une quenelle sur assiette ou dans une verrine ou une petite coupe.

## **Remarques.**

Adapter la quantité en fonction de vos goûts et du nombre de personnes et si destiné à une mise en bouche, un apéritif ou une entrée.

Exemples de vin doux : Vendanges tardives Santo, Moscatel, Floc, Samos, Monbazillac.

Au dernier moment parsemer de noisettes rôties concassées et d'écorces d'orange confites, très légèrement pour rappeler le parfum du saumon.

## **Variantes.**

Si servi sur tranches de pain, prévoir une baguette. Couper le pain en tranches. Les faire griller, puis les tartiner de caviar d'artichauts. Servir dans un plat sur la table et chacun se sert.

Accompagne les poissons fumés (truite, féra).

Le caviar peut se servir seul pour un apéro.

# Escalope de foie gras rôti.

## Ingrédients.

Pour 6 personnes.

6 escalopes de foie gras congelées.

Fleur de sel.

Brioche ou pain de votre choix.

## Au préalable.

- Si les escalopes sont crues, les congeler les jours précédents.

## Préparation.

- Laisser décongeler légèrement les escalopes.
- Mettre un papier ménage sur une plaque allant au four.
- Chauffer la poêle.
- Cuire à feu vif sans matière grasse. Bien colorer de chaque côté (30 secondes) puis les déposer sur le papier ménage sur la plaque.
- Poivrer et mettre en attente.
- Préparer les assiettes avec les accompagnements

Au dernier moment :

- Terminer la cuisson 15 minutes au four à 75 degrés ou 3 minutes à 200 degrés.

## **Dressage.**

- Déposer une escalope de foie gras chaude et servir sans attendre.

## **Variantes.**

Marquer en losanges les escalopes avant de les poêler ou utiliser une poêle grill.

## **Compote de kumquats. Betterave crue.**

Préparer à l'avance, se conserve 3 à 4 jours.

### **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

250 grammes de kumquats.

2 cuillères à soupe de sucre.

1 cuillère à soupe de beurre.

### **Accompagnement facultatif.**

1 betterave crue.

8 noisettes.

Sel, poivre et huile de noisette.

### **Au préalable.**

#### **Compote.**

- Mettre les kumquats dans une casserole d'eau bouillante, porter à ébullition, puis égoutter.
- Couper en 2 ou en 4.
- Retirer l'intérieur, garder la peau.
- Fondre le beurre dans une casserole, ajouter le sucre.
- Dès que le sucre est bien fondu, ajouter les kumquats et mélanger.
- Laisser cuire à couvert et à feu doux durant 20 minutes.

- Surveiller, rajouter un peu d'eau si nécessaire.
- Mettre dans un bocal.
- Garder en attente au frigo.
- Torréfier les noisettes et hacher grossièrement, réserver.

## **Préparation.**

Quelques heures avant le repas.

- Peler et couper la betterave en très fine brunoise ou râper.
- Assaisonner en sel, poivre et huile de noisette.

## **Dressage.**

- Sur assiettes en y déposant un peu de compote de kumquats, de brunoise de betterave et de noix hachées.
- Déposer une escalope de foie gras chaude et servir sans attendre.

## **Remarques.**

Accompagne des terrines, des viandes blanches.

## **Variantes.**

Ajouter des graines ou bâton de vanille.

## **Filet de bœuf Wellington.**

Se prépare la veille.

### **Ingrédients.**

Pour 4 personnes.

600 grammes de filet de bœuf.

1 échalote.

20 grammes de bolets secs.

200 grammes de champignons frais de votre choix.

80 grammes de mousse de canard.

1 jaune d'œuf.

2 paquets de pâte feuilletée abaissée en rectangle.

2 feuilles de brick.

Beurre et huile d'olive.

### **Au préalable.**

#### **Viande.**

- Sortir la viande du frigo une 1/2 heure avant.
- Chauffer 1 cuillère à thé de beurre et 1 d'huile d'olive.
- Saisir le filet de tous côtés, sans piquer.
- Saler et poivrer.
- Laisser refroidir, mettre au frigo, poser sur 2 manches de couteau ou de spatule, afin que le jus s'écoule.

## **Farce.**

- Tremper les bolets. Une fois réhydratés, les égoutter en gardant l'eau de trempage.
- Émincer finement l'échalote.
- Hacher les bolets et autres champignons.
- Mettre une cuillère à thé de beurre et d'huile d'olive dans la poêle.
- Chauffer et faire revenir l'échalote, ajouter les champignons et faire suer jusqu'à évaporation complète de l'eau de trempage.
- Saler et poivrer.
- Prévoir un bon couteau.

## **Préparation.**

- Séparer l'œuf : blanc pour coller, jaune pour briller.
- Poser 2 feuilles de brick (tout dépend de la longueur du filet).
- Poser le filet de bœuf.
- Étaler la mousse de canard dessus, répartir la farce autour dessus.
- Fermer les feuilles de brick et envelopper.
- Étaler la pâte feuilletée.
- Couper en 2 rectangles.
- Poser la viande enveloppée sur un rectangle, poser le deuxième rectangle dessus, coller les bords avec le blanc d'œuf,

faire revenir les bords de la pâte d'en dessous dessus.

- Faire un trou dessus, glisser un bristol en cheminée.
- Décorer avec de la pâte.
- Mettre au frais, protéger pour que la pâte ne dessèche pas.
- Chemiser une plaque d'un papier de cuisson.

## **Cuisson.**

Avant le repas.

- Chauffer le four à 220 degrés.
- Badigeonner le tout avec jaune d'œuf mêlé d'eau.
- Cuire au four 30 à 35 minutes (température à cœur entre 48 et 53 degrés, tout dépend du degré de cuisson choisi et de l'épaisseur du morceau).
- Laisser reposer 10 minutes.

## **Dressage.**

- C'est un plat à manger tout de suite.
- Découper et mettre sur la table.

## **Remarques.**

Pour la découpe et le service demander de l'aide à vos convives.



## **Variantes.**

Dans la farce ajouter aux champignons :

- 250 grammes d'épinards, les faire tomber dans une casserole à sec. Bien les essorer pour enlever toute l'eau. Les hacher grossièrement.
- 50 grammes de marrons en boîte égoutté et émietté.
- Remplacer la mousse de canard par du foie gras mi-cuit.
- Ne pas mettre la mousse de canard.

Vous trouvez des sachets de champignons mélangés, prêts à cuire.

Remplacer le filet de bœuf, par un filet mignon de veau ou de porc.

Vous pouvez décorer les croûtes de pâte en dessinant des motifs dessus avec la pointe d'un couteau, très délicatement.

## **Filet mignon de porc laqué en croûte.**

Se prépare la veille.

### **Ingrédients.**

Pour 4 personnes.

600 grammes de filet mignon de porc.

2 cuillères à café de « 4 épices » (cannelle, gingembre, muscade, girofle).

3 cuillères à soupe de miel.

1 paquet de pâte feuilletée abaissée en rectangle.

2 feuilles de brick (facultatif).

Huile d'olive.

1 œuf.

Sel et poivre.

### **Au préalable.**

#### **Viande.**

- Sortir la viande du frigo 1/2 heure avant.
- Saler le filet.
- Chauffer 1 cuillère à thé d'huile d'olive.
- Saisir le filet de tous côtés, sans piquer, environ 1 minute par côté.
- Disposer la viande dans un plat, sur une grille ou 2 manches de couvert, afin que le jus s'écoule.
- Diminuer la chaleur de la plaque.

- Déglacer la poêle avec le miel et ajouter le mélange 4 épices.
- Puis en laquer le filet mignon à l'aide du dos de la cuillère ou d'un pinceau.
- Assaisonner de poivre.
- Laisser refroidir.
- Chemiser une plaque d'un papier de cuisson.

## **Préparation.**

- Séparer l'œuf : blanc pour coller, jaune pour briller.
- Poser 1 ou 2 feuilles de brick (tout dépend de la longueur du filet).
- Poser le filet de porc.
- Fermer les feuilles de brick et envelopper.
- Étaler la pâte feuilletée.
- Déposer la viande sur la pâte.
- Badigeonner les bords de la pâte avec le blanc d'œuf.
- Fermer comme un paquet, replier les bords et presser.
- Faire 1 petite cheminée au dessus de la pâte.
- Décorer avec de la pâte.
- Mettre au frais, protéger pour que la pâte ne dessèche pas.

## **Cuisson.**

1 heure avant le repas.

- Chauffer le four à 200 degrés.
- Badigeonner le tout avec jaune d'œuf mêlé d'eau.
- Cuire au four 30 à 35 minutes.
- Sortir et laisser reposer 10 min. Cela facilite la découpe et la viande est plus juteuse.

## **Dressage.**

- C'est un plat à manger tout de suite.
- Découper et mettre sur la table.

## **Remarques.**

Prévoir un bon couteau.

Pour la découpe et le service demander de l'aide à vos convives.

## **Astuce**

Envelopper la viande avec la feuille de brick avant la pâte feuilletée, cela assure le croquant.

Les feuilles de brick dans l'emballage fermé se conservent au congélateur.

## **Variantes.**

Remplacer le filet mignon de porc par du veau ou du bœuf.

Badigeonner le filet avec un mélange de 3 cuillères à café de moutarde, 2 cuillères à café de crème épaisse et persil haché.

Vous pouvez décorer les croûtes de pâte en dessinant des motifs dessus avec la pointe d'un couteau, très délicatement.

Une autre manière d'envelopper dans la pâte : préparer 2 rectangles de pâte, poser le deuxième rectangle dessus, coller les bords avec le blanc d'œuf, faire revenir les bords de la pâte d'en dessous dessus.

## **Cardons de Genève.**

Préparer la veille.

### **Ingrédients.**

Pour 4 à 6 personnes.

1 bocal de 500 grammes de cardons cuits de Genève.

1 échalote.

Fond de veau soluble (Migros ou Coop).

Huile d'olive et beurre.

2 cuillères à soupe de crème.

### **Au préalable.**

- Égoutter les cardons, rincer.
- Couper de la forme voulue.
- Émincer l'échalote.
- Préparer 3 décilitre de fond de veau avec de l'eau ou l'eau de trempage des bolets et 2 cuillères à café de fond de veau en poudre.

### **Préparation.**

- Faire suer une échalote avec un peu de beurre, ajouter les cardons.
- Mouiller avec 1 décilitre de fond.
- Laisser mijoter doucement 20 minutes, surveiller le liquide.
- Mettre au frais à couvert.

## **Préparation.**

Au dernier moment.

- Réchauffer jusqu'à cuisson.
- Ajouter la crème, saler et poivrer.

## **Dressage.**

- Servir dans un plat sur la table pour accompagner la viande.

## **Variantes.**

Ajouter des morceaux de champignons aux cardons.

## **Nougat Glacé.**

Se prépare la veille.

### **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

3 blancs d'œufs.

40 grammes d'amandes effilées.

40 grammes de pignons.

30 grammes d'écorces d'orange confites.

1,25 décilitres de crème battue.

75 grammes de miel de fleurs.

### **Au préalable.**

- Préparer le moule choisi avec un papier film.
- Dorer les pignons et les amandes.
- Couper en brunoise l'orange confite.

### **Préparation.**

- Cuire 2 minutes le miel, laisser refroidir.
- Battre les blancs en neige dans un grand récipient.
- Verser le miel lentement sur les blancs en neige en continuant de fouetter.
- Battre la crème.
- Incorporer délicatement les pignons et les amandes, puis l'orange confite.



- Ajouter les blancs en neige en remuant délicatement.
- Mettre dans le moule puis au congélateur.

### **Dressage.**

- Démouler et couper en cubes.
- Servir avec les mandarines.
- Décorer d'une tuile aux amandes ou une plaquette de chocolat surfin.

### **Remarques.**

Battre la crème dans un grand récipient pour mélanger le tout.

Pour le moule, si la pose d'un papier film est trop compliquée, mettre un papier de cuisson.

### **Variantes.**

Remplacer les pignons, les amandes par des noix de cajou, des pistaches, du sésame rôti.

Remplacer l'écorce d'orange par des fruits confits, ananas, papayes ou autres.

Peut être accompagné d'autres fruits pochés ou coulis, des fruits exotiques ou des petits fruits en fonction de la saison.

## **Clémentines pochées.**

Préparer la veille.

### **Ingrédients.**

Pour 6 personnes.

3 clémentines.

4 cuillères à soupe de cassonade.

1 décilitre d'eau.

1,5 décilitre de liqueur de mandarine.

### **Préparation.**

- Peler les clémentines.
- Séparer les quartiers, mettre dans un plat.
- Porter à ébullition l'eau et le sucre.
- Ajouter la liqueur, chauffer.
- Verser sur les quartiers de clémentine.
- Mettre au frais 24 heures.

### **Dressage.**

- Servir sur assiette ou dans une coupe.

### **Variantes.**

Remplacer la liqueur de mandarine par du Cointreau, du Grand Marnier ou un sirop :  
3 décilitres d'eau, 5 cuillères à soupe de sucre,  
1 bâton de cannelle, 1 clou de girofle, 3  
filaments de safran, cuire 20 minutes.