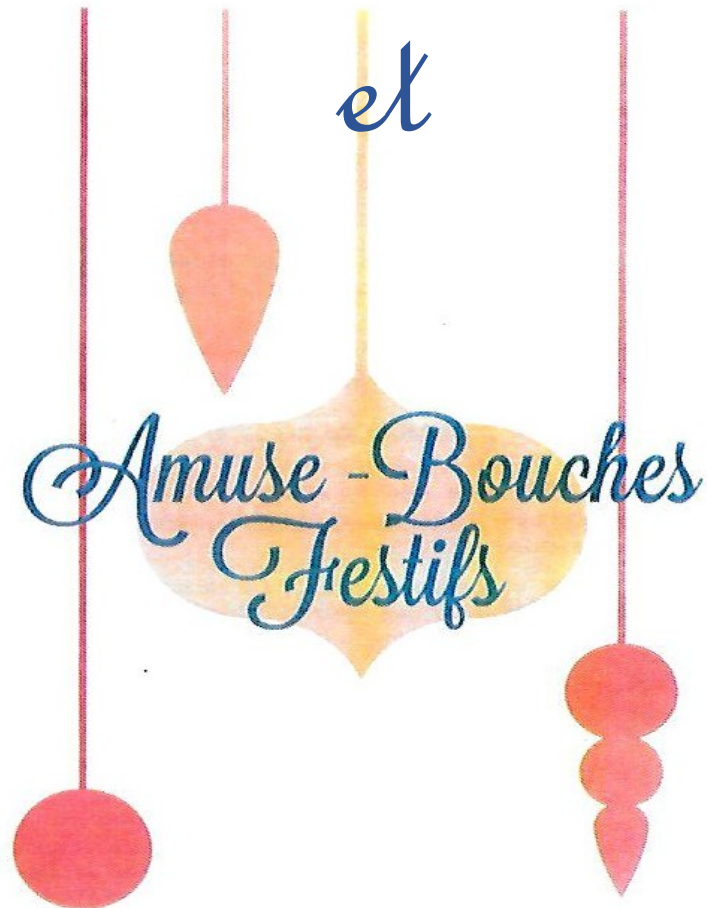


# Repas de Fêtes



Service Diététique AUB Santé

L'apéritif est un moment convivial et festif. Il est pourtant souvent synonyme de sel et de potassium dans les préparations du commerce.


Dans ce livret nous vous proposons des recettes savoureuses et faciles à réaliser qui vous serviront en toutes saisons.

Vous avez la possibilité de préparer à l'avance certaines recettes et de les congeler.

Ces recettes sont plus ou moins riches en sel. Votre choix est à adapter au reste du menu.

Régalez vous !


 sans sel


 peu salé


 salé

 congelable

## *Idees de supports pour "tartiner"*

 rondelles de baguette sans sel, petits craquelins, blinis "maison", pâte à pizza ou brisée "maison", crêpes de blé noir sans sel "maison", feuilles d'endives

 cracottes, feuilles de brick, blinis du commerce, pain d'épices, crackers "maison"

 pain, pain de mie, pâte à pizza ou à tarte du commerce

### *Pâte à Pizza*

12,5 cl de lait tiède

1 sachet de levure boulangère

25 ml d'huile d'olive

220 g de farine

+ un peu de farine pour travailler la pâte

Dans un saladier, mettre la farine, la levure et l'huile.

Verser petit à petit le lait tiède tout en mélangeant. Remuer longuement jusqu'à obtention d'une pâte qui se détache du saladier.

Couvrir le saladier avec un torchon et laisser reposer la pâte pendant 1h dans un endroit chaud.

Après le temps de repos, fariner votre plan de travail, et travailler la pâte à pizza comme une pâte à pain. Étaler la pâte et la déposer sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.

Garnir la pizza selon l'envie.

Cuire au four 15 à 20 mn à 210°C.

Pour une version mini pizzas, utiliser un verre comme emporte-pièce pour obtenir des petits ronds de pâte.

Ajouter de la garniture.

Cuire au four 8 à 10 mn à 180°C

## Blinis

1 yaourt bulgare  
1 œuf  
125 g de farine  
½ c à soupe de levure de boulanger

Bien mélanger le tout. Laisser reposer et gonfler.  
Cuire en petites galettes sur une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'arachide.

Quand elles sont refroidies, vous pouvez les garnir avec du fromage à tartiner aux fines herbes, de la crème et petits morceaux de saumon fumé ou de tomate, ou encore avec une préparation de votre choix (rillettes, ...).

## Pâte Brisée

200 g de farine  
100 g de beurre  
5 cl d'eau  
épices ou herbes aromatiques

Dans un saladier, faire un puits avec la farine. Au milieu, verser l'eau et les épices, et sur le tour, le beurre ramolli coupé en cubes. Malaxer le tout à la main jusqu'à obtenir une pâte lisse mais sans trop la travailler. Fariner un plan de travail et étaler avec un rouleau à pâtisserie.

Vous pouvez remplacer l'eau par le même volume de vin blanc (se marie bien pour une tarte aux légumes). Les aromates ne sont pas indispensables dans ce cas.

Service Diététique AUB Santé

## Crackers

200 g de farine  
1 c à café de sel fin  
10 g de sucre en poudre  
2 pincées de levure chimique  
1 œuf  
5 cl d'huile  
2 cl d'eau

Dans un saladier, mélanger la farine, le sel, le sucre et la levure. Ajouter l'œuf, l'huile et l'eau.

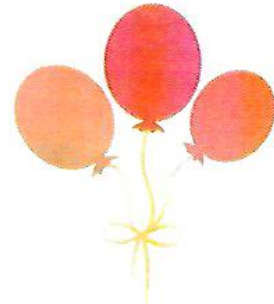
Travailler la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Recouvrir d'un film alimentaire et laisser reposer 30 mn au réfrigérateur.

Étaler la pâte en un grand rectangle de 4 mm d'épaisseur. Découper des rectangles d'environ 6 cm sur 4,5 cm. Déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson et piquer chaque rectangle de 6 coups de fourchette.

Faire cuire environ 10 mn à 180°C, jusqu'à ce que les bords soient dorés.

Laisser refroidir sur une grille.



Service Diététique AUB Santé

## *Idees de Garnitures*

### *Crème d'Aubergine*

Couper 1 kg d'aubergines en 2 dans le sens de la longueur, arroser d'huile d'olive. Mettre au four à 180°C pendant environ 40 mn jusqu'à ce que la chair soit tendre. Prélever ensuite la chair.

OU  
Peler les aubergines, les couper en cubes. Les mettre dans un saladier avec une cuillère à soupe d'eau et faire cuire au micro-ondes 5 mn à pleine puissance.

Laisser égoutter la chair dans une passoire une vingtaine de minutes.

Mixer la chair avec 2 petits-suisses, 3 c à soupe de persil plat ciselé, 2 c à soupe de coriandre ciselée, 1 c à café de piment d'espelette et 1 pincée de cumin en poudre.

Réfrigérer quelques heures.

Arroser d'un filet d'huile d'olive avant de servir.

### *Tzatziki*

Mélanger 1 à 2 pots de fromage blanc (ou yaourt à la grecque) avec ½ concombre coupé en très petits dés.

Ajouter une à deux gousses d'ail écrasées et du poivre.

Rajouter de l'aneth frais haché puis un filet d'huile d'olive.

### *Crème de Carottes à l'Orange et au Cumin*

Éplucher et nettoyer 300 g de carottes. Les couper et faire cuire à l'eau (elles doivent devenir tendres). Les égoutter et les mixer.

Ajouter au fur et à mesure 1 grosse pincée de cumin, 5 cl d'huile d'olive, du poivre et 7 cl de jus d'orange.

### *Compotée d'Oignons*

Faire cuire 4 gros oignons émincés avec 40 g de beurre et 1 c à café de sucre (ou de miel) pendant environ 30 mn en remuant régulièrement.

Déglacer avec 5 cl de vinaigre de xérès et laisser réduire jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide.

Ajouter 1 c à soupe de grenadine (facultatif) et cuire encore 5 mn.

Peut être servie avec du foie gras sur de fines tranches de pain d'épices grillées.

### *Rillettes de Saumon*

Cuire le saumon (par exemple au micro-ondes).

Écraser avec du fromage frais (type Mme Loïk ou Saint-Moret), jus de citron, poivre, herbes (persil, ciboulette, aneth...).

Pour une version totalement sans sel, remplacer le fromage frais par de la crème, du mascarpone, de la ricotta ou un yaourt. Veiller à assaisonner copieusement avec les épices et les herbes pour bien relever la préparation.

### *Toasts au Surimi*

Cuire 3 échalotes finement hâchées dans un peu d'huile pendant 10 mn. Ajouter 100 g de surimi en miettes, 10 cl de crème et du poivre.

Tartiner de fines tranches de baguette avec cette préparation.

Passer sous le gril du four jusqu'à ce que la préparation se colore légèrement. Servir aussitôt.

### *Rillettes de Thon*

Écraser du thon au naturel, puis mélanger avec du fromage frais (type Mme Loïk ou Saint-Moret) ou du mascarpone, de l'échalote hâchée, un peu de moutarde, de la ciboulette et du poivre.

## *Idees de Verrines*

### *Carottes à la Marocaine*

Couper 450 g de carottes en tranches très fines. Les cuire dans une casserole d'eau jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.

À part, mettre dans une petite casserole : le jus d'un citron, 4 branches de persil ciselé, 1 gousse d'ail écrasé, ½ piment rouge séché (ou 1 peu de piment en poudre), 1 c à café de cumin moulu, 4 c à soupe d'huile d'olive.

Porter à ébullition puis verser sur les carottes.

Laisser refroidir quelques heures.

### *Cocktail de Crevettes*

Décortiquer 450 g de crevettes. Hâcher finement 2 échalotes.

Couper une branche de céleri en petits dés. Égoutter 140 g d'ananas en conserve et les couper en morceaux. Ciseler 1 c à soupe de persil et une c à soupe de ciboulette.

Mélanger le tout avec 2 c à soupe de jus de citron vert et 4 c à soupe d'huile d'olive. Ajouter un peu de poivre et de piment.

Laisser macérer au frais 1 à 2h.

### *Mousse de Poivrons*

Laver, peler et épépiner 3 tomates. Hachez ensuite la chair et la laisser égoutter dans une passoire.

Couper en dés 2 poivrons. Les faire légèrement dorer dans de l'huile d'olive pendant environ 10 min en remuant souvent.

Laisser refroidir.

Dès qu'ils sont tendres, mixer les tomates et les poivrons, avec 1 c à soupe d'huile d'olive, 100 g de fromage blanc, 1 c à soupe de basilic ciselé et du poivre.

Service Diététique AUB Santé

### *Mousse de Betterave*

Mixer des betteraves cuites avec du fromage frais (type Mme Loïk ou Saint-Moret) ou pour une version totalement sans sel, avec de la crème fraîche ou du mascarpone. Assaisonner avec du poivre et du paprika.

### *Velouté de Concombre aux Herbes*

Mixer 250 g de fromage blanc avec 25 g de crème fraîche, 10 cl de lait, de l'ail, 1 échalote, 1 c à café de cumin, du piment rouge, du poivre, de la ciboulette, du cerfeuil, du persil et un concombre égorgé. Servir frais saupoudré de paprika.

### *Champignons et Crème de Jambon*

Émincer 9 champignons et les faire revenir à la poêle avec une noisette de beurre et 1 c à soupe persil hâché. Poivrer et laisser refroidir.

Hâcher 3 tranches de jambon.

Dans un bol, mélanger 2 c à soupe de fromage frais (type Mme Loïk ou St-Morêt) avec 1 c à soupe crème fraîche, y ajouter 1 c à soupe de ciboulette ciselée.

Dans chaque verrine, déposer des champignons, du jambon haché et napper de la crème à la ciboulette.



Service Diététique AUB Santé

## Idées de Bricks

### Bricks à l'Indienne

Faire revenir de l'oignon dans un peu d'huile, ajouter des carottes coupées en petits dés ou en lanières et des petits pois ou des poireaux émincés. Laisser cuire puis ajouter un peu de crème. Ajouter des épices (curry, curcuma, gingembre ou paprika, piment...).

Quand les légumes sont cuits, garnir les feuilles de brick.

Cuire au four 15 à 20 mn à 180°C.

Vous pouvez aussi ajouter un peu de viande de bœuf hachée ou des crevettes à la préparation de légumes.

### Bricks à la Compotée d'Oignons

Déposer sur une 1/2 feuille de brick une petite c à café de fromage frais, une petite c à café de compotée d'oignons, un morceau de tomate séchée coupée en petits dés et une feuille de menthe ciselée.

Procéder au pliage.

Cuire au four 15 à 20 mn à 180°C.

### Bricks à la Fondue de Poireaux

Cuire des poireaux émincés avec du beurre, de la crème et du poivre. Le mélange ne doit pas être trop liquide.

Déposer sur une 1/2 feuille de brick une c à café de fondue de poireaux. Ajouter une fine tranche de reblochon.

Procéder au pliage.

Cuire au four 15 à 20 mn à 180°C.

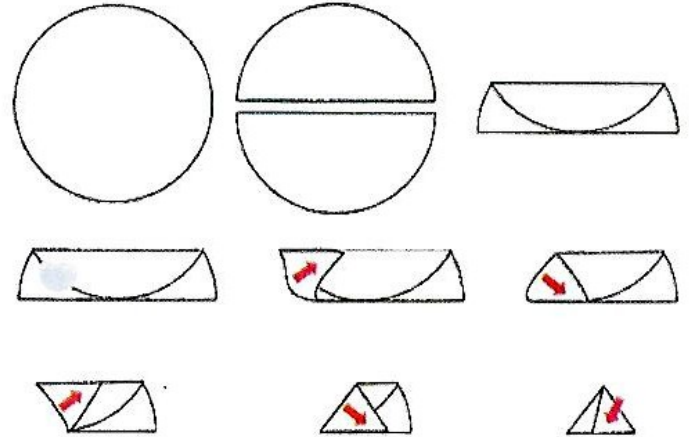
### Bricks au Pain d'Épices

Couper des tranches de pain d'épices en 2 en diagonale. Y déposer une fine tranche de bûche de fromage de chèvre. Parsemer de thym frais, ajouter un filet d'huile d'olive.

Déposer sur une feuille de brick et procéder au pliage.

Cuire au four 15 à 20 mn à 180°C.

Pliage des feuilles de brick :



## Autres Idées de Recettes

### Bûches

Mélanger 250 g de farine et un sachet de levure avec 3 œufs.

Ajouter 12,5 cl de lait puis 10 cl d'huile.

Assaisonner avec du poivre, de la noix de muscade râpée, autres épices et herbes au choix.

Ajouter la garniture souhaitée dans la préparation :

oignon, tomates, champignons, poivrons, petits pois, oignon rouge, courgette ...

macédoine (bien rincée)

gruyère râpé, comté, fromage de chèvre

jambon, thon, surimi

Faites cuire à four chaud à 180°C pendant 45 min.

Servir tiède ou froid.

Vous pouvez faire cuire dans des moules à mini muffins 12 à 15 mn à 200°C.

### Feuilletés

Sur une pâte feuilletée, étaler de la moutarde, puis garnir d'emmental râpé et de jambon, bacon ou saumon fumé ...

**Palmiers :** Rouler 2 bords opposés de la pâte feuilletée bien serré jusqu'au centre. L'envelopper de film alimentaire et placer au congélateur pendant 20 mn pour raffermir. Couper des rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur.

OU

**Croissants :** Découper la pâte comme des petites parts de tarte, puis rouler bien serré en partant du bord vers la pointe pour confectionner des petits croissants.

Disposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Faire cuire à four doux 160-170°C jusqu'à ce que les feuilletés soient bien dorés. Servir tiède.

### Mini Quiches ou Mini Flans

Battre 2 à 3 œufs, ajoutez 2 à 3 cuillères de crème fraîche, du poivre, de la noix de muscade râpée (autres épices et herbes au choix) et de l'emmental râpé.

**Mini quiches :** Tapiser le fond des moules à mini quiches avec une pâte brisée « maison » (sans sel) ou du commerce (salée). Ajouter de la garniture (voir ci-dessous) puis la préparation précédente.

OU

**Mini flans :** Garnir des moules à mini quiches directement avec une garniture au choix (voir ci-dessous) puis ajouter la préparation précédente.

Faire cuire au four à 180°C pendant 10 mn.

Idées de garnitures :

sans sel : champignons, oignons, poireaux, tomates, poivrons,

courgettes ... Faire cuire les légumes émincés avant en les assaisonnant avec du poivre, de la ciboulette ou du persil (autres épices et herbes au choix)

saumon frais cuit au préalable

salées : jambon, chorizo, saumon fumé, thon, surimi, fromage (chèvre, bleu, comté ...)

### Gougères

Confectionner une pâte à choux : porter 12 cl d'eau à ébullition avec 40 g de beurre en morceaux, du poivre et de la noix de muscade. Hors du feu, ajouter 75 g de farine d'un seul coup et remuer vigoureusement jusqu'à ce que la pâte forme une boule et se détache des parois. Remettre 20 secondes sur feu doux pour dessécher la pâte. Ajouter 2 œufs en les mélangeant un par un. À l'aide de 2 c à café, disposer des petites boules de pâte sur une feuille de cuisson.

Parsemer généreusement d'emmental râpé (ou l'incorporer à la pâte).

Faire cuire à 200°C pendant 10 à 15 min, jusqu'à ce que les choux soit bien dorés. Servir tièdes ou froides.

### Crêpes Roulees

Tartiner la crêpe de blé noir (sans sel) de fromage frais. Recouvrir de tranches fines de saumon fumé.  
Rouler la crêpe bien serrée et la couper en rondelles.

### Gressins

Dissoudre 1/2 sachet de levure de boulanger dans 12,5 cl d'eau tiède.  
Mélanger 125 g de farine, 125 g de semoule de blé fine, 1 c à soupe de sucre (+ 1/2 c à café de sel). Creuser un puits et verser la levure dissoute et 2 cl d'huile.  
Pétrir une dizaine de minute jusqu'à ce qu'elle ne colle plus aux doigts.  
Ajouter une garniture aromatique au choix : thym, origan, ail déshydraté, piment d'espelette, graines de cumin, anis ...  
Couvrir d'un linge légèrement humide et laisser lever dans un endroit chaud et sec pendant 1h.  
Lorsque la pâte a doublé de volume, pétrir brièvement. Étaler sur une planche farinée en un grand rectangle épais de 1 cm. Couvrir de nouveau et laisser lever encore 30 mn.  
Découper de fines lanières (environ 20 cm de long sur 3 mm d'épaisseur). Étirer aux 2 extrémités pour affiner puis déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.  
Cuire au four environ 15 mn 180°C, jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

### Pétoncles Marinées

Presser du citron vert, ajouter du mélange 5 baies et faire mariner des pétoncles pendant quelques heures au frais.  
Vous pouvez utiliser des noix de Saint-Jacques coupées en petits cubes.

### Saint-Jacques Poêlées

Mixer ail et échalote, faire revenir dans du beurre, puis ajouter les noix de Saint-Jacques coupées en lamelles avec du persil et du poivre. Cuire 1 min de chaque côté.

### Champignons Farcis

Bien laver des champignons et enlever le pied.  
Remplir le chapeau de fromage frais ail et fines herbes.  
Passer au four à 180°C pendant 5 à 10 min.

### Légumes et Sauce Crudites

Tomates cerises et légumes coupés en bâtonnets (carottes, concombre, chou-fleur blanchi, petites endives rouges, asperges ...) à tremper.  
Sauce au fromage blanc : mélanger avec de la chair de tomate mixée, des échalotes tranchées très finement, de la ciboulette ciselée, un peu de moutarde et du poivre.  
Mayonnaise et 1 c à café de ketchup  
Sauce mousseline : incorporer doucement le blanc d'œuf monté en neige à la mayonnaise

### Brochettes

Piquer des dés de fromage (emmental, mozzarella, chèvre frais) avec des tomates cerises sur des cure-dents.

Pour remplacer les Apéricubes (très salés), achetez des petits fromages frais type Apériverais.



# Savoir composer un repas de fête

Au cours de l'année, différentes occasions se présentent pour faire des « repas améliorés » : fêtes de fin d'année, anniversaires, Pâques, invitations...

Celles-ci sont bien sûr l'occasion de se faire plaisir et d'oublier, le temps d'un repas, certaines contraintes du régime qui ne portent pas à conséquence.

Pour vous aider à vous faire plaisir en mangeant, nous vous proposerons des idées de menus adaptés, des recettes simples et festives... à différents moments de l'année.

Vous pourrez ainsi, au fil des saisons, constituer un classeur de repas festifs...

En vous souhaitant de bons « plaisirs gastronomiques »...

Les diététiciens de l'AUB

# Comment composer un menu de fête ...

## ... en 10 étapes

### 1) Fixez-vous des limites

Bien que ces repas de fête soient l'occasion de changer du quotidien et de se retrouver en famille ou entre amis, il est nécessaire de garder certains points importants à l'esprit pour ne pas gâcher la fête... Les 9 conseils suivants sont là pour vous y aider...

### 2) Evitez les aliments très riches en potassium

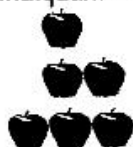
Plusieurs aliments, présents aux différentes fêtes de l'année, contiennent beaucoup de potassium ; Ils doivent donc, à ce titre, être évités dans vos repas, ce sont :

- ↳ Les fruits secs et oléagineux servis à l'apéritif, en plat ou en dessert (cacahuètes, pistaches, mélanges exotiques, pruneaux, châtaignes, marrons, crème de marron, amandes, frangipane, dattes, figes...)
- ↳ Certains fruits et légumes : avocat, banane, potimarron, champignons des bois, légumes secs...
- ↳ Le chocolat, le cacao et les desserts en contenant

### 3) Contrôlez la quantité d'aliments riches en potassium

Lors de ces occasions, les repas seront plus copieux qu'à l'accoutumée. Il faut cependant veiller à contrôler la teneur en potassium de votre repas afin d'éviter l'hyperkaliémie et ses conséquences...

Pour cela, vous trouverez avec chaque plat utilisé dans nos menus un symbole (🍏) indiquant sa richesse en potassium. Chaque menu choisi ne doit pas comporter plus de 6 🍏.



= Plat pauvre en potassium

= Plat moyennement riche en potassium

= Plat riche en potassium

### 4) Prenez bien le traitement pour le potassium, comme les autres jours

Le Kayexalate® ou Résikali® permet d'empêcher qu'une partie du potassium des aliments que vous mangez ne soit absorbée et passe dans votre sang.

Exceptionnellement, le médecin peut vous autoriser à en prendre une mesure supplémentaire en cas d'excès important.

Pour chaque recette donnée dans ce livret, l'apport en potassium a été calculé.

### 5) Prenez bien le traitement pour le phosphore, comme les autres jours

Le Rénagel® ou Fosrénol® ou Renvela® permet d'empêcher qu'une partie du phosphore des aliments que vous mangez ne soit absorbée et passe dans votre sang.

Pour chaque recette donnée dans ce livret, l'apport en phosphore a été calculé.

### 6) Equilibrez les autres repas de la journée en conséquence

Le repas de fête apportera plus de phosphore et de potassium qu'un repas habituel. Pour que la journée ne soit pas trop riche en ces minéraux, il faut donc faire attention aux autres repas.

Exemple de repas à 1 L de boissons et un total de 10 🍏 pour la journée

Petit déjeuner	Café ou thé +/- lait = 250 mL Pain ou biscottes Beurre ou margarine 1 🍏 +/- confiture, gelée, miel	Café ou thé +/- lait = 250 mL Pain ou biscottes Beurre ou margarine 1 🍏 +/- confiture, gelée, miel
Déjeuner	<u>Repas pauvre en potassium :</u> Escalope de volaille à la crème Riz pilaf (huile d'olive) 1 fromage blanc Compote ou 1 petite pomme Pain 3 🍏 Eau = 200 mL	Apéritif (1 petit verre = 70 à 100 mL) <b>Menu de fête</b> Vin = 100 à 120 mL 6 🍏 Eau = 200 mL
Goûter	Eau, café, thé = 1 tasse 150 mL	Eau, café, thé = 1 tasse 150 mL
Dîner	Apéritif (1 petit verre = 70 à 100 mL) <b>Menu de fête</b> + vin 1 verre = 100 à 120 mL Eau = 200 mL 6 🍏	<u>Repas pauvre en potassium :</u> 1 tranche de jambon blanc ou 1 œuf ou 1/2 part de viande Ratatouille 1/2 part (huile d'olive) Semoule de couscous Pain 1 à 2 suisse (s) aux fruits 3 🍏 Eau = 200 mL

### 7) Consommez les aliments salés avec modération

A certaines occasions, vous allez sans doute choisir des aliments salés tels que les fruits de mer et la charcuterie. Un apport important de sel donne soif, c'est pourquoi, il est nécessaire de le limiter :

- ⚡ Evitez le sel de cuisson et de table. Utilisez, par contre, des herbes, épices et aromates pour parfumer vos plats
- ⚡ Prenez les aliments salés en petite quantité pour éviter un apport en sel trop important.

### 8) Contrôlez la quantité de liquides

Les boissons doivent être limitées, comme à l'accoutumée. Les boissons « festives » doivent donc être incluses dans la quantité que vous consommez habituellement.

L'alcool sera modéré comme tout un chacun et incluse dans votre quantité de liquide au même titre que toute autre boisson.

### 9) Laissez jouer votre imagination

Ce livret de menus peut vous donner des idées, n'hésitez pas à essayer d'autres recettes... et à nous faire partager vos réussites !

### 10) Faites-vous plaisir

Ces repas de fête sont l'occasion de vous faire plaisir et de partager un moment convivial avec les gens que vous appréciez, profitez-en... Même si votre régime doit rester présent dans votre esprit, ces moments sont l'occasion de faire de petits écarts, sans culpabiliser !!!

Si ces situations vous inquiètent ou si vous ne savez pas comment les gérer, malgré ces conseils, n'hésitez pas à faire appel à votre diététicienne.

# *Menu de Noël*

## *Menu 1*

*Huitres chaudes au champagne*

*Bœuf en croûte*

*Haricots verts*

*Mousse de citron sur sablés au beurre salé*

## *Menu 2*

*Tartelette Tatin pommes et foie gras*

*Lotte au citron vert*

*Semoule à la coriandre*

*Fondant au chocolat*

# Huitres chaudes au champagne

Pour 1 portion = ½  et 1g 

## Ingrédients pour 4 personnes

2 douzaines d'huitres	100ml de champagne brut
2 à 3 échalotes	80g de beurre doux
2 c. à soupe de vinaigre de vin vieux	cerfeuil

- ✦ Ouvrir les huitres, les décoquiller. Réserver.
- ✦ Eplucher les échalotes, les hacher finement.
- ✦ Dans une casserole, verser le vinaigre et le champagne. Ajouter les échalotes et faire réduire à feu doux. Poivrer. Incorporer peu à peu le beurre à la préparation.
- ✦ Napper les huitres avec la sauce.
- ✦ Mettre au four à 270°C (th. 9) pendant 7 à 8 minutes.
- ✦ Décorer avec du cerfeuil.
- ✦ Servir bien chaud.

# Tartelette Tatin pommes et foie gras

Pour 1 portion =  et 1g 

## Ingrédients pour 4 personnes

1 rouleau de pâte feuilletée	Piment d'Espelette
4 pommes	1 jaune d'œuf
80g de foie gras cuit	1 c. à soupe de lait
20g de beurre	Poivre

- ✦ Préchauffer le four à 200°C (th. 7).
- ✦ Peler les pommes. Les couper en tranches épaisses.
- ✦ Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les tranches de pommes en 1 seule couche (procéder en plusieurs fois) et faire cuire sur feu moyen pendant 5 minutes en les retournant à mi-cuisson.
- ✦ Couper dans la pâte feuilletée 4 cercles de la taille de vos moules à tartelettes.
- ✦ Disposer les tranches de pommes dans le fond des moules en les faisant se chevaucher. Poivrer et ajouter le foie gras coupé en dés.
- ✦ Saupoudrer de 2 pincées de piment d'Espelette et poser un cercle de pâte sur chaque tartelette et faire légèrement glisser la pâte entre les pommes et le moule.
- ✦ Badigeonner la pâte avec le mélange œuf et lait, à l'aide d'un pinceau. Faire des incisions sur la pâte avec une pointe de couteau.
- ✦ Enfourner 10 minutes jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Laisser refroidir 2 minutes et retourner les tartes dans des assiettes individuelles. Servir avec une salade de mâche.

# Boeuf en croûte et Haricots verts

Pour 1 portion = 3 🍎 + 1/2 🍎 et 0.5g 

## Ingrédients pour 6 personnes

900g de filet de bœuf non bardé  
1 rouleau de pâte feuilletée (230g)  
300g de champignons de Paris  
1.2kg haricots verts surgelés  
1 jaune d'œuf  
1/2 citron

1 c à soupe de crème fraîche  
30g de beurre doux  
4 c à soupe d'huile (arachide ou olive)  
Persil, poivre, piment, 5 gousses d'ail  
5 cl. de cognac ou armagnac

- ✚ Dans une poêle, rôtir le filet de bœuf, à l'huile, sur toutes ses faces, 10 mn maximum.
- ✚ Arroser de cognac ou d'armagnac et faire flamber.
- ✚ Retirer de la poêle, laisser égoutter et refroidir, poivrer. Préchauffer le four 240 °C (th.8).
- ✚ Rincer et émincer les champignons, les poêler au beurre doux, y ajouter poivre, piment, jus de citron et persil ciselé. Cuire à feu vif. Les hacher et y ajouter la crème.
- ✚ Étaler la pâte feuilletée sur le plan de travail. Au centre y mettre le 1/3 des champignons, y poser le rôti, le recouvrir du reste de champignons. Refermer la pâte. Badigeonner la croûte du jaune d'œuf.
- ✚ Mettre au four, quand la pâte est cuite, la viande l'est aussi (environ 20 minutes, moins si vous l'aimez saignant).
- ✚ Cuire les haricots dans une eau bouillante additionnée de gousses d'ail. Les agrémenter de persil avant de servir.

NE : le bœuf peut-être remplacé par un filet mignon de porc, procéder de la même façon mais il faudra le laisser cuire 40 minutes dans un four à 180-200°C (th.6-7).

# Lotte au citron vert

Pour 1 portion = 🍎🍎🍎



## Ingrédients pour 4 personnes

800g de lotte  
1 citron vert  
2 branches de thym  
5 c à soupe d'huile d'olive  
Poivre

Sauce :  
1 cuillère à soupe de vin blanc  
3 cuillères à soupe de crème  
1 cuillère à soupe d'échalotes hachées  
1/2 citron vert

- ✚ Préchauffer le four à 210 °C (th.7).
- ✚ Couper la lotte en tronçons de 3cm de côté.
- ✚ Faire mariner les morceaux de poisson avec le jus de citron vert, l'huile, les 2 branches de thym et le poivre pendant 30 minutes. Déposer le poisson dans un plat à rôtir et arroser de la marinade. Faire cuire au four 15 minutes.
- ✚ Pendant ce temps, préparer la sauce : faire réduire le vin blanc et les échalotes hachées. Ajouter la crème et porter à ébullition. Poivrer et ajouter le filet de citron vert.
- ✚ Servir la lotte nappée de sauce.

# Mousse de citron sur sablés au beurre salé

Pour 1 portion = 1/2  et <0.5g 

## Ingrédients pour 8 personnes

3 citrons verts ou 100 ml de jus  
1 citron jaune ou 50 ml de jus  
+/- zeste de citron vert râpé  
10 cl de lait 1/2 écrémé  
4 blancs d'œufs  
4 jaunes d'œufs

120g de sucre (50 g + 70g)  
25g de maïzena  
8 g de gélatine en feuilles  
Base sablée : 200g de sablés bretons  
60g de beurre doux

Finition : quelques framboises surgelés et/ou coulis de framboises ou caramel liquide

- ✚ Mixer les sablés avec le beurre mou mais pas fondu.
- ✚ Les disposer au fond des verrines ou du plat à gâteau garni d'un papier cuisson.
- ✚ Tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
- ✚ Dans une jatte, bien mélanger les jaunes d'œufs avec 50g de sucre. Ajouter la maïzena et le jus des citrons +/- zeste.
- ✚ Chauffer le lait dans une casserole jusqu'au frémissement, le verser en filet sur la préparation au citron, en fouettant. Remettre dans la casserole sur feu doux. Faire épaissir sans cesser de remuer. Hors du feu, ajouter la gélatine essorée, en remuant vivement et laisser tiédir.
- ✚ Pendant ce temps, fouetter les blancs en neige, y ajouter le sucre restant quand le mélange prend, jusqu'à un résultat ferme et brillant.
- ✚ Mélanger délicatement à la crème tiédie.
- ✚ Ajouter ce mélange sur les sablés, dans les verrines ou dans votre plat.
- ✚ Garder 6 h au frais minimum.

Pour servir : enlever le papier cuisson du plat ou présenter les verrines en y ajoutant un caramel liquide ou un coulis de framboises et/ou quelques framboises.

# Fondant au chocolat

Pour 1 portion = 

## Ingrédients pour 4 personnes

2 œufs  
100g chocolat noir  
2 c. à café de café moulu

100g de beurre doux  
30g de sucre

- ✚ Faire fondre sur feu doux le beurre et le chocolat.
- ✚ Mélanger dans un cul de poule sucre et œuf.
- ✚ Réunir les 2 appareils et ajouter le café.
- ✚ Verser dans des ramequins graissés et cuire à four moyen (th. 7) 15 minutes.
- ✚ Laisser tiédir 10 minutes avant de démouler.

# *Menu de Noël*

## *Menu 1*

*Feuilleté au chèvre*

*Agneau rôti aux épices, purée de patates douces*

*Fromage et salade verte*

*Tiramisu*

## *Menu 2*

*Salade de poulet tandoori à l'ananas*

*Cabillaud et sa fondue de poireaux*

*Fromage et salade verte*

*Ananas et son sabayon au marsala*



# Feuilleté au chèvre

Pour 1 portion = 1/2 

## Ingrédients pour 4 personnes :

1 pâte feuilletée  
2 crottins de chèvre  
Basilic haché

Miel (facultatif)  
1 jaune d'œuf

- ✚ Préchauffer votre four à 200°C (Thermostat 6-7)
- ✚ Découper 8 cercles dans la pâte feuilletée à l'aide d'un cercle de cuisine ou d'un verre (diamètre d'environ 9 cm).
- ✚ Couper les crottins de chèvre en 2 dans le sens de la longueur et poser chaque moitié au milieu d'un cercle de pâte.
- ✚ Saupoudrer de basilic.
- ✚ Ajouter une petite cuillère à café de miel (facultatif).
- ✚ Humidifier les bords de chaque cercle contenant le fromage puis recouvrir avec les cercles de pâte restants. Bien appuyer sur les bords pour souder les 2 cercles de pâte.
- ✚ Dorer au jaune d'œuf préalablement dilué dans un peu d'eau.
- ✚ Enfourner et laisser cuire 12 à 15 minutes.
- ✚ Servir accompagné d'une salade verte.

Attention : cette recette est riche en sel, tenez-en compte pour la consommation d'autres aliments salés pendant le repas.

# Salade de poulet tandoori à l'ananas

Pour 1 portion =  

## Ingrédients pour 4 personnes:



300 g de blancs de poulet  
1 cuillère à soupe de poudre tandoori  
1 yaourt bulgare  
Le jus d'1/2 citron  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive  
4 tranche d'ananas frais ou en conserve  
2 échalotes roses

8 tomates cerises  
quelques feuilles de salade

Pour la sauce : 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Le jus d'1/2 citron  
Poivre

- ✚ Mélangez le yaourt, la poudre tandoori, le jus de citron dans un plat creux. Ajoutez le poulet coupé en lamelles et laisser mariner 1h.
- ✚ Faites mijoter 10 min le poulet mariné dans une sauteuse avec l'huile chauffée
- ✚ Lavez, égouttez, essorez et ciselez finement la salade.
- ✚ Pelez et émincez les échalotes. Lavez et coupez les tomates cerises en quartiers. Coupez les tranches d'ananas en petits dés.
- ✚ Mélangez tous ces ingrédients à la salade.
- ✚ Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron, poivrez.
- ✚ Arrosez la salade de cette vinaigrette, mélangez bien. Ajoutez les morceaux de poulet et mélangez de nouveau
- ✚ Dressez dans des verrines.

# Cabillaud et sa fondue de poireaux


Pour 1 portion =  + 1/2 

Ingrédients : Pour 6 personnes

6 pavés de cabillaud	6 cuillères à soupe de crème fraîche
750 g de poireaux émincés	3 cuillères à café d'herbes de provence
50 g de beurre doux	2 cuillères à soupe de farine
2 cuillères à café de cerfeuil haché	1 cuillère à café de baies roses
4 cuillères à soupe d'huile	Poivre

- ✚ Lavez les poireaux, coupez-les en tronçons puis faites-les suer 10 min dans une sauteuse avec de l'huile chaude, en remuant régulièrement.
- ✚ Poivrez, ajoutez les baies roses concassées, le cerfeuil et les herbes de provence.
- ✚ Baissez le feu au minimum et laissez cuire doucement une vingtaine de minutes, puis ajoutez la crème fraîche.
- ✚ Versez la farine dans une assiette creuse et passez-y les pavés de cabillaud.
- ✚ Faites fondre le beurre dans une grande poêle. Posez les pavés de cabillaud et faites-les cuire 6 min de chaque côté. Poivrez.
- ✚ Mettre les pavés dans une assiette, ajoutez la fondue de poireaux et servez accompagné de riz.

# Agneau rôti aux épices et purée de patate douce

Pour 1 portion = 

Ingrédients pour 6 personnes : Préparation : 30 min Cuisson : 1h à 1h20

2 kg de gigot d'agneau	1/4 de c. à café gingembre en poudre
6 c à soupe d'huile d'olive	1 pincée de piment en poudre et de safran
60g de Beurre doux ou 1/2 sel	<u>Purée de patates douces</u> :
1 gros oignon rouge 2 gousses d'ail	900 g de patates douces
1/2 c à café de cumín	2 c à soupe de crème fraîche
1/4 de c à café de cannelle	1 c à café de cumín

- ✚ Préchauffez votre four Th 6 (180°C). Tartinez le gigot avec la moitié du beurre et poivrez-le généreusement
- ✚ Dans un récipient, mettez l'oignon haché, l'ail et les épices. Versez l'huile d'olive et mouillez d'eau. Battez soigneusement ce mélange à la fourchette
- ✚ Enrobez le gigot de la moitié de la sauce, étalez l'autre moitié dans un plat allant au four. Ajoutez le reste de beurre et mettez-y le gigot
- ✚ Laissez reposer 1 h à température ambiante avant de l'enfourner
- ✚ Faites cuire 1h à 1h20 selon votre goût en arrosant souvent avec le jus de cuisson. Le gigot doit être doré et la peau bien croustillante

Purée de patates douces (Préparation : 20 min)

- ✚ Epluchez les patates douces, coupez-les en morceaux et cuisez-les à l'eau pendant 1/4 d'heure
- ✚ Egouttez-les puis écrasez-les à la fourchette
- ✚ Rajoutez-y la crème fraîche et le cumín

# Tiramisu

Pour 1 portion = 1/2 

## Ingrédients pour 8 à 10 personnes

4 œufs

500 g mascarpone

100 g de sucre

2 cl amaretto ou de cognac

20 g de chocolat à cuire


10 cl de café fort

200 g de biscuits cuillère ou boudoirs

8 à 10 verrines

- ✦ Fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à blanchiment.
- ✦ Ajoutez le mascarpone puis l'amaretto.
- ✦ Battez les blancs d'œufs en neige ferme puis les incorporer délicatement à la crème.
- ✦ Tapissez le fond des verrines d'une couche de biscuits cuillères aspergés de café puis une couche de crème. Renouvelez l'opération en terminant par une couche de crème.
- ✦ Placer au réfrigérateur pendant environ 4h.
- ✦ A l'aide d'un couteau, râpez le chocolat pour obtenir des copeaux puis saupoudrez-les sur les verrines au moment de servir.

# Ananas flambé, sabayon au marsala

Pour 1 portion = 1/2 

## Ingrédients pour 4 personnes :

1 ananas

2 cl de rhum

4 jaunes d'œufs

40 g de sucre

2 cuillères à soupe de marsala

1 pincée de vanille

25 g de beurre

4 coupes à dessert

- ✦ Epluchez et coupez en quatre l'ananas puis enlever le cœur. Découpez-le en petits cubes.
- ✦ Faites poêler au beurre pendant 2 minutes et flambez avec le rhum.
- ✦ Garnissez le fond des coupes à dessert avec les cubes d'ananas.
- ✦ Dans une casserole, fouettez les jaunes d'œufs avec le sucre. Le mélange doit blanchir.
- ✦ Ajoutez la vanille, puis le marsala et faire cuire au bain-marie jusqu'à ce que le mélange devienne onctueux et léger.
- ✦ Verser le sabayon sur les cubes d'ananas et laisser refroidir avant de servir.

Remarque : Vous pouvez remplacer l'ananas frais par de l'ananas en conserve.

# *Menu de Noël*

## *Menu 1*

*Flan de légumes*

*Lotte au lait de coco*

*Fromage et salade verte*

*Emincé d'ananas à la coriandre, sorbet ananas  
et croustillants au miel*

## *Menu 2*


*Gambas flambées à la crème de paprika*

*Filet de canard au pain d'épices*

*Fromage et salade verte*

*Bûche de Noël*

# Lotte au lait de coco

Pour 1 portion = 



Ingrédients : Pour 4 personnes

600 g de filet de lotte  
3 oignons  
2 gousses d'ail  
2 tomates

1 cuillère à soupe de curry  
20 cl de lait de coco  
1/2 cuillère à café de piment  
Poivre

- ✚ Découper la lotte en gros cubes.
- ✚ Peler et hacher finement les oignons et l'ail.
- ✚ Plonger les tomates quelques secondes dans l'eau bouillante. Les peler et les épépiner.
- ✚ Découper la pulpe en petits dés.
- ✚ Faire dorer les cubes de lotte dans un peu d'huile. Egoutter et réserver.
- ✚ Faire blondir l'ail et les oignons dans un peu de beurre. Ajouter le curry et le piment.
- ✚ Remettre les morceaux de lotte. Verser le lait de coco et ajouter les dés de tomates.
- ✚ Poivrer et mélanger délicatement. Couvrir et laisser mijoter environ 15 min.
- ✚ Servir accompagné de riz.

# Filet de canard au pain d'épices

Pour 1 portion =  + 1/2 

Ingrédients pour 4 personnes :


4 filets de canard  
2 poires  
4 pommes de terre  
2 échalotes hachées  
2 tranches de pain d'épices  
2 verres de vin rouge

Préparation : 20 min Cuisson : 30 min

1 verre de vin blanc sec  
30g de beurre  
1 feuille de thym 1 feuille de laurier  
quelques feuilles de persil plat hachées  
poivre

- ✚ Dénerveler les filets de canard et les faire dorer dans une poêle avec une noix de beurre. Les conserver au chaud et réserver le jus de cuisson à part. Juste avant de servir, découper chaque filet en tranches.
- ✚ Eplucher les poires. Couper-les en deux puis ôter le cœur et les pépins.
- ✚ Peler les pommes de terre et les faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 20 min environ.
- ✚ Verser le vin rouge dans une casserole et faire pocher les poires et les pommes de terre à feu doux.
- ✚ Préparation de la sauce : dans une casserole, verser le vin blanc, ajouter les échalotes, les feuilles de laurier et le thym. Mouiller avec le jus de cuisson des filets. Mélanger. Enmietter le pain d'épices puis ajouter-le en mélangeant. Laisser cuire à feu doux pour obtenir une sauce homogène.
- ✚ Dressage : dans chaque assiette, disposer les filets en rosace avec une demi poire et une pomme de terre. Napper de sauce et parsemer de persil haché.

# Flan de légumes

Pour 1 portion = 

## Ingrédients pour 6 à 8 personnes :



250 à 300 g de Macédoine en conserve ou surgelée  
3 œufs  
Crème fraîche

2 pincées de muscade,  
1 pincée de gingembre  
Poivre  
Persil

- ⚡ Préchauffer le four à 200°C (Th. 6 - 7).
- ⚡ Hachez le persil.
- ⚡ Battre les 3 œufs à la fourchette. Ajoutez la crème fraîche.
- ⚡ Ajoutez le poivre, le persil, de la muscade et du gingembre.
- ⚡ Beurrez un plat à cake.
- ⚡ Cuire la macédoine surgelée à l'eau ou bien la rincer si conserve, la mélanger aux œufs.
- ⚡ Mettre le tout dans le plat à cake.
- ⚡ Faire cuire 20 à 30 min.
- ⚡ Servir tiède ou froid, accompagné d'une salade.

Astuce : Vous pouvez préparer vous-même votre macédoine ou faire un autre mélange de légumes.

# Gambas flambées à la crème de paprika

Pour 1 portion =  + 1/2 

## Ingrédients pour 4 personnes:


20 gambas fraîches  
2 gousses d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
5 cuillères à soupe de whisky

5 cuillères à soupe de crème liquide  
1/2 cuillère à café de paprika  
poivre, piment

- ⚡ Éplucher, dégermer et hacher l'ail et décortiquer les gambas.
- ⚡ Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle, y déposer l'ail. Ajouter les gambas, cuire 4 minutes à feu vif en les retournant régulièrement. Retirer du feu, arroser de whisky et faire flamber (prendre soin d'avoir éteint la hotte au préalable). Lorsque la flamme est éteinte, à l'aide d'une écumoire, retirer les gambas de la poêle, les répartir dans quatre assiettes et maintenir au chaud.
- ⚡ Verser la crème liquide dans la poêle, mélanger bien (bien gratter le fond de la poêle où les sucs de la cuisson des gambas se sont déposés). Porter à ébullition 1 à 2 minutes, saupoudrer de paprika et d'un peu de piment et mélanger de nouveau.
- ⚡ Disposer les gambas sur une assiette et napper de crème de paprika.

Pour info : Le whisky peut être remplacé par du cognac et les gambas par des crevettes ou des noix de Saint-Jacques (pour ces dernières, il faut réduire le temps de cuisson à 30 secondes sur chaque face)

# Emineé d'ananas à la coriandre, sorbet ananas et croustillant au miel

Pour 1 portion = 

## Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

1 bel ananas

1 botte de coriandre fraîche

100g de sucre

60g de miel

30g de cassonade

100g de beurre

3 feuilles de pâte à filo (au rayon pâtes à tartes et feuilles de brick)

6 litchis

500g de sorbet à l'ananas

✦ Préparer l'ananas : retirer la peau épaisse avec un couteau bien aiguisé puis ôter avec la pointe d'un épilateur légumes ou d'un petit couteau, tous les points restant dans la chair. Tailler l'ananas en 6 morceaux égaux dans le sens de la hauteur. Retirer le cœur et émincer finement les morceaux d'ananas. Les maintenir au frais.

✦ Préparer un sirop de sucre : mettre dans une casserole les 100g de sucre et 200ml d'eau. Porter à ébullition. Laisser refroidir.

✦ Préchauffer le four à 180°C (th. 6).

### Réaliser les croustillants :

✦ Préparer un beurre clarifié en faisant fondre le beurre tout doucement dans une casserole, puis en retirant avec une cuillère les particules blanches à la surface pour ne conserver que la partie jaune du beurre.

✦ Dérouler 3 feuilles de filo. Partager les 3 feuilles en quatre dans le sens de la largeur avec un couteau tranchant.

✦ Faire fondre légèrement le miel (s'il n'est pas liquide à froid). Étaler les 12 morceaux de la pâte à filo sur le plan de travail. Beurrer chaque morceau avec le beurre clarifié à l'aide d'un pinceau, puis étaler légèrement le miel avec une petite cuillère et sucrer légèrement avec la cassonade.

✦ Plier plusieurs fois chaque morceaux de pâte afin d'obtenir des petits rectangles (8cm de long/3 cm de large). Les faire cuire 10 minutes au four. Ils doivent être légèrement caramélisés en fin de cuisson. Les réserver.

### Dressage du dessert en assiettes individuelles :

✦ Ciseler finement la coriandre fraîche.

✦ Inciser la peau des litchis à 3 reprises afin de pouvoir ouvrir la peau et former une fleur.

✦ Déposer des morceaux d'ananas dans chaque assiette. Parsemer de coriandre et napper de sirop. Déposer un croustillant au centre de l'assiette, une boule de sorbet par-dessus et recouvrir d'une deuxième croustillant. Placer un litchi sur le côté de l'assiette pour la décoration.

Astuce : Vous pouvez remplacer le beurre clarifié par de l'huile

Attention : Cette recette est riche en sucre et ne convient pas au diabète

# Bûche de Noël

Pour 1 portion = 1/2 🍓

Recette facile à réaliser et plus légère que la traditionnelle

## Ingrédients pour 5 à 6 personnes

### Pour le Biscuit roulé :

2 œufs 50 g de sucre 50 g de farine 10 g de beurre doux

### Pour la crème :

1 œuf 60 g de sucre 80 g de beurre doux

25 g de chocolat + 10 g de beurre doux ou extrait de café, vanille

### Préparez le biscuit :

- ✦ Préchauffez le four à 180 à 210° (th 6-7)
- ✦ Travaillez le sucre et les jaunes d'œufs dans un saladier jusqu'au ruban
- ✦ Ajoutez-y la farine puis délicatement les blancs d'œuf battus en neige ferme
- ✦ Ajoutez le beurre fondu tiédi, en soulevant doucement la pâte
- ✦ Versez la pâte sur une plaque de cuisson garnie de papier sulfurisé (ou beurrée et farinée)
- ✦ Cuire 7 à 10 mn à four chaud.
- ✦ Démoulez immédiatement sur un torchon mouillé, essoré et saupoudré de sucre. Roulez aussitôt et maintenir avec le torchon. Laissez refroidir ainsi

### Pendant ce temps, préparez la crème au beurre :

- ✦ Faire bouillir le sucre avec 5 cl d'eau pendant 2 minutes : jusqu'au filé ( le sucre fait un fil entre vos doigts)
- ✦ Versez le mélange peu à peu sur le jaune d'œuf en travaillant au fouet. Faire refroidir en fouettant
- ✦ Incorporez peu à peu le beurre travaillé en crème
- ✦ Le parfum s'ajoute soit dès le début dans l'eau sucrée : extrait de vanille, de café soit avec le beurre : extrait de café ou chocolat (25g) ramolli sur feu doux avec 10 g de beurre. Vous pouvez partager la crème en 2 et la parfumer différemment

### Présentez le dessert :

- ✦ Déroulez le biscuit. Fourrez-le avec une partie de la crème. Roulez.
- ✦ Garnissez le dessus avec le reste de la crème. Striez la surface avec une fourchette, décorez de sujets ou de petites meringues par exemple



