



JOYEUX
NOËL

Menus de fêtes



Les fêtes de fin d'années sont le moment de se faire plaisir, alors pourquoi s'en priver ?

Il est tout à fait possible de se régaler les papilles et de prendre soin de sa santé !

Mes astuces :

- C'est le bon moment pour faire le plein de fruits de mer, huîtres, poissons, tous excellents pour la santé !
- Pensez aussi aux fruits exotiques et agrumes, c'est la pleine saison !
- Privilégier les présentations individuelles (verrine, bouchée, cassolette...), c'est plus esthétique et cela permet de prévoir des portions raisonnables.
- Privilégiez des ingrédients de qualité plutôt que la quantité.
- Appéciez vos repas sans culpabiliser.
- Faites l'impasse sur le dîner si le déjeuner a été très long et copieux.
- Si vous voulez faire du sport, planifiez votre séance avant un repas copieux plutôt qu'après, votre organisme est déjà occupé à digérer !
- Prenez plaisir à cuisiner des plats savoureux pour vos proches.

Régalez-vous !!!

Mes Suggestions :

Apéritifs

1. *Bouchées de chèvre au pain d'épices et fruits secs*
2. *Verrines avocat, fromage aux herbes et saumon fumé*
3. *Crumble de foie gras et sa compotée de pommes*
4. *Verrines de crevette et pommes vertes*

Entrées

1. *Cassolette de St Jacques sur fondue de poireaux*
2. *Boudin blanc truffé et sa compote de pomme*
3. *Ceviche de Daurade de Pierre Hermé*
4. *Huîtres gratinées au vin blanc*

Plats

1. *Volaille farcie aux cèpes et morilles aux marrons*
2. *Gratinées de lotte au curry et coco*
3. *Pintade farcie et gratin de cardons*
4. *Gratin de fruits de mer au safran*

Desserts

1. *Buche aux fruits exotiques de Cyril Lignac*
2. *Mendiants de Noël*
3. *Crème Coco à la mangue de la Méthode Montignac*
4. *Tiramisu aux fruits rouges revisité de Cyril Lignac*

Bouchées de chèvre au pain d'épices et fruits secs

Ingédients pour 4 personnes

- 1 Bûche de chèvre
- 150g Pain d'épices
- 2 cuil. à soupe Raisins secs
- 4 Abricots secs
- 1 Dizaine de noisettes
- 1 cuil. à café Miel



Étapes de préparation

Réhydratez les raisins et les abricots dans un petit bol d'eau chaude. Egouttez et hachez-les. Chauffez une poêle antiadhésive et faites dorer les noisettes, 3 min. Laissez-les refroidir et concassez-les. Mélangez-les avec les fruits secs et le miel.

Coupez le pain d'épices en tranches un peu fines et coupez-les en ronds du même diamètre que la bûche de chèvre avec un emporte-pièce.

Coupez le fromage en rondelles et posez-les sur les rondelles de pain d'épices. Garnissez avec les fruits secs.

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/entree/bouchees-de-chevre-au-pain-d-epices-et-fruits-secs-14755>

Verrines avocat, fromage aux herbes et saumon fumé

Ingédients pour 4 personnes

- 1 avocat
- 1/2 jus d'un citron
- Sel et poivre au goût
- 100g de fromage frais type Philadelphia
- 1 cuillère à soupe de persil frais, haché
- 1 cuillère à soupe de ciboulette fraîche, finement hachée
- 50 g de saumon fumé
- 1/2 citron vert en rondelles + aneth pour la décoration



Étapes de préparation

Réduisez la chair des avocats en purée jusqu'à l'obtention d'une préparation lisse. Assaisonnez avec sel et poivre selon votre goût et mélangez. Dresser en verrines et réservez. A l'aide d'un batteur électrique, détendez le fromage frais. Ajoutez le persil et la ciboulette et mélangez. Déposez la préparation dans les verrines. Taillez les tranches de saumon fumé en fines lanières et versez-y quelques gouttes de citron. Déposez les lanières de saumon fumé sur les verrines, saupoudrez d'aneth et décorez d'une demi-tranche de citron vert. Réservez au réfrigérateur et dégustez frais.

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Verrines-avocat-fromage-a-la-creme-aux-herbes-et-saumon-fume-2085226>

Crumble de foie gras et sa compotée de pommes



Ingrédients pour 4 personnes

- 60g de foie gras
- 2 pommes
- 10g de beurre
- 4 spéculoos soit 15g

Étapes de préparation

Éplucher et épéiner les pommes, puis les couper en cubes. Dans une poêle antiadhésive, faire dorer les cubes de pommes avec le beurre puis ajouter un peu d'eau et les laisser compoter une dizaine de minutes à couvert. En parallèle, couper en cubes le foie gras et émietter les spéculoos. Dans les verrines, répartir les cubes de pommes et les recouvrir avec les dés de foie gras, puis le crumble de spéculoos. Saupoudrer de quelques cristaux de fleur de sel. Servir aussitôt, les pommes encore tièdes.

<https://chefsimon.com/gourmets/audecuisine/recettes/foie-gras-aux-pommes-en-crumble>

Verrines de crevette et pommes vertes



Ingrédients pour 4 personnes

- 8 crevettes roses décortiquées
- 1 pomme verte
- Aneth
- Baies roses
- Citron vert

Étapes de préparation

Éplucher la pomme verte, et la couper en petits cubes. Disposer les pommes dans un saladier avec le jus de citron vert, les baies roses pilées et l'aneth ciselé. Mélanger les ingrédients puis réserver au frais. Décortiquer les crevettes puis dresser les verrines en débutant par les pommes vertes dans le fond de la verrine.

<https://beta.opencooking.fr/recette.html?idRecette=473>

Cassiolette de St Jacques sur fondue de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes

- 24 crevettes roses
- 16 noix de St Jacques
- 3 blancs de poireaux
- 2 oignons
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 20 cl de vin blanc
- 15 g de beurre
- Sel, poivre



Étapes de préparation

Lavez et émincez les blancs de poireaux et les oignons. Faites-les revenir dans une sauteuse avec le beurre. Laissez cuire 5 min puis ajoutez le vin blanc. Mélangez. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu moyen 10 min. Une fois le vin blanc évaporé, baissez le feu. Ajoutez la crème fraîche et mélangez à nouveau. Prolongez la cuisson 5 min. Goûtez et ajustez l'assaisonnement si besoin. Répartissez la fondue de poireaux dans les cassiolettes. Préchauffez votre four th.6 (180°C). Décortiquez les crevettes, détaillez-les et répartissez-les dans les cassiolettes. Terminez par ajouter 2 noix de Saint-Jacques dans chacune d'elles. Enfournes 10 min et dégustez tiède ou chaud.

<https://www.cuisineaz.com/recettes/cassiolette-de-saint-jacques-aux-poireaux-et-crevettes-109087.aspx>

Boudin blanc truffé et sa compote de pomme

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 boudins blanc truffés
- 3 à 4 pommes selon leur taille
- 4 à 5 tranches de pain d'épices
- huile et beurre



Étapes de préparation

Préchauffez votre four à 180°. Épluchez, coupez en 4 puis épépinez les pommes. Coupez-les ensuite en petits cubes, faites les revenir dans une poêle avec une noix de beurre, les pommes doivent être fondantes. Mettez sur une plaque allant au four recouverte d'une feuille de papier sulfurisé les tranches de pain d'épices, enfournez-les pour 5 minutes de chaque côté ! laissez-les refroidir totalement et mixez-les afin d'obtenir une chapelure fine. Dans une poêle, cuire avec un peu d'huile les boudins blancs, égouttez-les et coupez-les en rondelles. Dressez, dans des petites coupelles versez la compote de pommes, disposez dessus 1 rondelle ou 2 de boudin blanc, saupoudrez de chapelure de pain d'épices et servez tiède.

<https://chefsimon.com/gourmets/gingembre-chocolat/recettes/boudin-blanc-a-la-pommes-et-au-pain-d-epices>

Ceviche de Daurade

de Pierre Hermé

Ingrédients pour 4 personnes

- Filets de daurade (500g)
- Sel /Poivre
- Huile d'olive
- 10 g de gingembre frais
- Zestes de 2 agrumes
- ¼ Piment vert
- 15 gouttes de tabasco
- 70 g de jus de citron vert
- 40 g de jus d'orange
- ¼ oignon rouge coupé
- 4 radis roses
- ¼ botte de coriandre



Étapes de préparation

Préparez le jus acidulé : râpez le gingembre et les zestes d'agrumes très finement. Épépinez le piment et tranchez-le très fin. Mélangez tous les ingrédients aux jus de citron vert et jus d'orange, gardez au frais. Vérifiez l'assaisonnement.

Pelez et coupez les oignons en très fines lamelles. Faites-les tremper 2 h dans un bol d'eau froide. Émincez les radis en fines lamelles. Lavez et effeuillez la coriandre et réservez le tout au frais. A l'aide d'un couteau très bien affûté, émincez le poisson à l'horizontale, en fines lamelles et disposez-le sur les assiettes. Filmez et réservez au frais. Au moment de servir, égouttez les oignons. Sortez les assiettes, ôtez le film et versez le jus pimenté de manière à ce qu'il assaisonne la chair du poisson. Salez et poivrez généreusement. Versez un peu d'huile pour assaisonner. Répartissez les oignons sur le poisson, recouvrez de feuilles de coriandre et de lamelles de radis. Dégustez très très frais.

<https://www.elle.fr/Elle-a-Table/Recettes-de-cuisine/Ceviche-de-aurade-Pierre-Herme-1058385>

Huîtres gratinées au vin blanc

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 douzaine d'huîtres
- 2 échalotes
- 1 verre de vin blanc sec
- le jus d'1/2 citron
- 100 g de crème fleurette
- 1 kg de gros sel
- baies roses
- chapelure
- sel, poivre



Étapes de préparation

Préchauffer le four à 240°C (th.8). Ouvrez les huîtres, détachez-les de leurs coquilles et réservez l'eau. Émincez finement les échalotes, mettez-les dans une casserole avec le vin blanc et le jus de citron. Faites réduire à gros bouillons pendant 3 min, avec l'eau filtrée des huîtres. Baissez la température et petit à petit versez la crème tout en fouettant. Salez légèrement et poivrez. Remettez les huîtres dans leurs coquilles, disposez-les dans un grand plat allant au four sur un lit de gros sel pour qu'elles restent stables. Nappez-les de sauce. Parsemez de chapelure et de baies roses, puis placez-les sous le gril et laissez dorer 3 min environ, puis servez.

<https://www.cuisineaz.com/recettes/huitres-gratinees-4379.aspx>

Chapon farci aux morilles aux marrons

Ingrédients pour 6 personnes

- 1 rôti de chapon
- 150 g de morilles
- 150 g de marrons
- 100 g de chair de veau
- beurre
- sel, poivre



Étapes de préparation

Préchauffez votre four à 160°C(th.5/6).

Posez votre chapon sur une planche de cuisine, et à l'aide d'un couteau, coupez votre chapon en 2 dans le sens de la longueur pour y incorporer ensuite la farce. Assaisonnez l'intérieur et l'extérieur. Préparation de la farce : Dans une poêle, à feu doux, faites fondre une noix de beurre puis faites cuire partiellement les morilles pendant 5 min. Mélangez rapidement, faites-les simplement sauter. Incorporez les marrons et la chair de veau aux morilles. Salez, poivrez selon vos goûts. Garnissez le chapon de cette farce. A l'aide d'un fil de cuisine, refermez votre chapon et badigeonnez l'extérieur de celui-ci avec le reste de jus de la farce. Enfournerez pendant 20 min sur une grille à mi-hauteur. Au bout de ce temps, sortez le chapon, coupez-le en morceaux et accompagnez-le de riz, de purée de céleri et de légumes verts. Servez chaud

<https://www.cuisineaz.com/recettes/chapon-farci-aux-morilles-et-marrons-77505.aspx>

Gratinées de lotte au curry et coco

Ingrédients pour 4 personnes

- 600 g de lotte
- 150 ml de vin blanc
- 4 c. à café de fumet de poisson
- 100 ml de lait de coco
- 3 œufs
- 1 c. à café de curry en poudre
- 20 g de beurre
- sel, poivre



Étapes de préparation

Préchauffez le four à th.6/7 (200°C).

Coupez la lotte en cubes et faites-les dorer

1 min dans une poêle très chaude avec le beurre. Salez et poivrez. Ajoutez le vin blanc, le fumet, le lait de coco et le curry. Laissez épaissir 3 à 4 minutes. Hors du feu, ajoutez un œuf entier et un jaune en mélangeant. Battez deux blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Répartissez dans quatre coquilles Saint-Jacques vides ou dans des ramequins et enfournerez pendant 8 min environ.

<https://www.cuisineaz.com/recettes/gratinees-de-lotte-au-curry-et-coco-33638.aspx>

Pintade farcie et gratin de cardons

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 pintade
- 200 g farce nature
- 100 g Foie gras cru
- 1 Œuf
- 2 tranches pain de mie
- 1 échalote
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 30 g beurre demi-sel
- 10 cl vin blanc
- Brins de thym
- Sel & Poivre



Pour le gratin :

- Cardons (env. 1,5 kg de tiges)
- 2 Os à moelle
- 27 g Beurre
- 20 g Farine
- 40 g Parmesan râpé
- 0,75 Citron
- Sel
- Poivre

Étapes de préparation

Voir recette ci-jointe

<https://www.femmeactuelle.fr/cuisine/recettes/recettes/pintade-farcie-gratin-de-cardons-241080>

Gratin de fruits de mer au safran

Ingrédients pour 4 personnes

- Coque(s) : 200 g
- Moule(s) : 120 g
- Noix de pétoncle décoquillée(s) : 300g
- Vin blanc sec : 10 cl
- Crème liquide entière : 6.5 cl
- Aneth : 1/2 botte(s)
- Pistils de safran : 4 pièce(s)
- Beurre doux : 10 g
- Oignon(s) : 1.5 pièce(s)
- Moulin à poivre
- Sel fin



Étapes de préparation

Ciseler les oignons en petits dés. Effeuille l'aneth. Laver les moules.

Dans une casserole, faire suer à feu doux une cuillère à soupe d'oignons ciselés avec une pincée de sel. Ajouter ensuite les moules et les laisser cuire à couvert jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent, puis les décortiquer.

Dans une autre casserole, faire suer le reste des oignons avec le beurre. Saler, puis verser les coques et le vin blanc. Couvrir et laisser cuire à feu fort jusqu'à ouverture des coques.

Ajouter ensuite les moules décortiquées et les noix de pétoncle. Verser la crème et laisser cuire à feu moyen pendant 5 min. Terminer par le safran.

Répartir la préparation dans 6 cassolettes individuelles, puis ajouter un tour de moulin à poivre et quelques brins d'aneth.

Servir chaud.

<https://www.atelierdeschefs.fr/fr/recette/26899-cassolettes-de-fruits-de-mer-au-safran.php>

Buche aux fruits exotiques de Cyril Lignac

Ingédients pour 6 personnes

- 4 œufs +3 jaunes d'œufs
- 10 g de beurre
- 130 g de sucre +60g
- 60 g de farine + 30g
- 40 g de fleur de maïs
- 2 c. à soupe de rhum blanc
- 1 pincée de sel
- 1 orange 1 kiwi, 4 litchis, 2 tranches d'ananas
- 30 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 1 feuille de gélatine



Étapes de préparation

Voir recette ci-jointe

<https://gourmand.viepratique.fr/recettes-par-ingredient/fruits/buche-aux-fruits-33467.html>

Mendiants de Noël

Ingédients pour 4 personnes

- 200 g de chocolat au lait, et/ou noir
- Oranges confites
- Noisettes
- Amandes
- Pistaches
- Noix de pécan
- Brisures de spéculoos
- Raisins secs



Étapes de préparation

Faites fondre le chocolat au bain marie ou au micro-ondes.

Disposez sur une plaque recouverte de papier cuisson des cuillères à soupe de chocolat espacées.

Étalez finement le chocolat en cercles (sur 2 ou 3 mm seulement)

Déposez des garnitures dessus, soyez créatifs :) Noisettes, pistaches, noix, noix de pécan, cranberries, brisures de spéculoos ou de meringue, etc.

Laissez prendre au froid, idéalement quelques heures pour bien figer le chocolat et les garnitures.

<https://www.hervecuisine.com/recette/mendiants-au-chocolat-faciles/>

Entremets au lait de coco et à la mangue

Ingrédients pour 4 personnes

- 400 ml de lait de riz
- 300 ml de lait de coco
- 4 c. à soupe bombée de tapioca
- 4 tranches de mangue
- 4 c. à soupe rases de sucre blond
- 1 gousse de vanille ou quelques gouttes d'extraît de vanille



Étapes de préparation

Verser le tapioca et le lait de riz dans une casserole et placer sur feu doux. Compter 10 minutes à partir des premiers frémisséments. Remuer régulièrement. Ajouter ensuite le lait de coco, le sucre et la gousse de vanille et continuer la cuisson 10 minutes encore. Couper la mangue en petits dés. Retirer la gousse de vanille et ajouter la moitié des dés de mangue. Poursuivre la cuisson 10 minutes. Verser dans des verrines et laisser refroidir au réfrigérateur. Au moment de servir, ajouter la 2^{ème} moitié sur le dessus des verrines. Dégustez.

<https://www.jardinbio-etic.fr/recette-bio-entremets-au-lait-de-coco-et-a-la-mangue/>

Tiramisu aux fruits rouges revisité de Cyril Lignac

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 biscuits à la cuillère
- 250g de framboises
- 125g de fruits rouges
- 1 cuil. à soupe de sucre glace
- 1 citron vert
- 4 expressos
- 3 jaunes d'œuf bio
- 100g de sucre en poudre
- 150g de mascarpone
- 15cl de crème liquide entière 35% de MG bien froide



Étapes de préparation

Trempez la moitié des biscuits à la cuillère dans le café et déposez-les dans les ramequins. Ajoutez la moitié des fruits rouges. Préparez la crème mascarpone : dans un saladier, mélangez au batteur les jaunes d'œuf avec le sucre et formez un épais ruban, ajoutez le mascarpone, continuez à battre et laissez monter la préparation jusqu'à obtenir une crème onctueuse. Dans un second saladier bien froid, montez la crème liquide bien froide également en chantilly ferme. Incorporez-la délicatement à l'aide d'une maryse à la crème mascarpone. Versez la moitié de la crème sur les fruits. Faites une nouvelle couche de biscuits imbibés, ajoutez le reste des fraises taillées et finissez avec le reste de crème. Terminez avec les framboises sur le dessus puis réservez au frais 1 à 2 heures sans filmer. Au moment de servir, saupoudrez de sucre glace et râpez du citron vert.

<https://www.femina.fr/article/cyril-lignac-devoile-sa-recette-du-tiramisu-aux-fruits-rouges-un-dessert-gourmand-et-fruite-a-souhait>



*Bonne dégustation
à tous !*

Sophie Wallet
sophie@mon-equilibre-alimentaire.com