



Menu de Noël

(pour 4 personnes)

Entrée : Carpaccio de saumon mariné et panais grillé

- 1 filet de saumon
- 1 panais
- 300 g de roquette
- 100 g de tomates cerise
- 1 cuillère à soupe de moutarde douce
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 40g de parmesan (en copeaux)
- 1/2 botte de coriandre fraîche
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Pour la marinade

- 2 citrons jaunes
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de fleur de sel
- 1 pincée de poivre

- 1- Réaliser la marinade en mélangeant l'huile d'olive avec le jus des 2 citrons pressés, quelques pincées fleur de sel et le poivre. Verser le 1/3 de la marinade au fond d'un plat. Couper le filet de saumon en tranches fines (environ 5 mm d'épaisseur); disposer les tranches dans le plat puis verser le reste de la marinade sur le dessus.
- 2- Laver, éplucher puis découper le panais en rondelles. Plonger les rondelles quelques minutes dans l'eau bouillante pour les précuire (le panais doit rester croquant). Une fois que les lamelles sont bien égouttées, faites les revenir dans une poêle préalablement chauffée avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
- 3- Préparer la vinaigrette en mélangeant la moutarde, le vinaigre balsamique, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail pressé, sel, poivre et feuilles de coriandre préalablement lavées et ciselées finement.
- 4- Laver la roquette et les tomates. Mélanger dans un grand saladier les rondelles de panais, les tomates cerise coupées en deux, la roquette avec la vinaigrette.
- 5- Dresser sur chaque assiette, le mélange de salade avec le carpaccio de saumon sur lequel vous parsemez le reste de fleur de sel, le poivre et les copeaux de parmesan.

Plat : Gigot d'agneau de 7 h aux herbes de Provence

- 1 gigot d'agneau
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 gousses d'ail
- 2 cuillères à café d'herbes de Provence
- 2 oignons
- 1 branche de thym
- 2 cuillères à café de fleur de sel
- 1 pincée de poivre
- 10 cl de vin blanc sec

- 1- Préchauffer votre four à 120°C.
- 2- Frotter le gigot d'agneau avec la fleur de sel et le poivre.
- 3- Dans une cocotte en fonte, faites dorer le gigot sur toutes ses faces dans l'huile d'olive avant d'y ajouter les oignons émincés; faire revenir le tout jusqu'à coloration.
- 4- Déglacer avec le vin blanc pour bien mélanger les sucs, ajouter les gousses d'ail écrasées, le thym et les herbes de Provence.
- 5- Couvrez la cocotte en fonte avec son couvercle et enfournez le gigot pour 7h. Arroser régulièrement avec son jus environ toutes les heures.
- 6- Une fois cuit, laisser reposer la viande 15 minutes avant de la couper en tranches.



Menu de Noël

(pour 4 personnes)

Plat : Légumes anciens confits au miel

- 2 panais • 2 patates douces • 2 topinambours • 4 carottes des sables • 3 cuillères à soupe de miel • 30 g de beurre salé
- 1 cuillère à café de gros sel • 1 pincée de poivre

1- Laver les légumes et les découper en bâtonnets sans les éplucher.

2- Disposer les légumes dans une grande poêle sans les superposer, ajouter le gros sel puis les recouvrir d'eau jusqu'à hauteur (les légumes doivent flotter légèrement).

3- Ajouter le beurre, le laisser fondre doucement avant de rajouter le miel ; bien mélanger le tout et laisser cuire à feu moyen jusqu'à évaporation complète du jus de cuisson. Les légumes sont prêts à être déguster lorsqu'ils sont délicatement fondants.

Dessert : Crumble aux fruits exotiques

Pour le granité de melon

- 1 petit ananas Victoria • 1 mangue • 1 fruit de la passion • 1 gousse de vanille • 25 g de beurre • 10 g de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de vieux rhum

Pour le biscuit crumble

- 40 g de beurre • 15 g de sucre roux • 65 g de farine • 1 cuillère à soupe de cannelle en poudre

1- Couper l'ananas en deux ; après avoir enlevé la peau, les yeux et le coeur, couper des petits cubes.

2- Faites fondre le beurre et le sucre dans une poêle avant d'y ajouter les cubes d'ananas. Laisser colorer à feu doux 5 minutes.

3- Après avoir fendue la gousse de vanille en deux, prélever les graines. Ajouter le rhum vieux et les graines à l'ananas caramélisé.

4- Couper la mangue en deux et faites des petits dés dans la chair ; couper le fruit de la passion en deux et récupérer les graines.

5- Dans un saladier, mélangez tous les fruits avant de les répartir dans des ramequins individuels pouvant aller au four.

6- Préchauffer le four à 200°C. Préparer le biscuit crumble en mélangeant au départ avec une fourchette la farine, le sucre roux, la cannelle et le beurre ramolli. Finir de travailler le biscuit à la main jusqu'à ce que la pâte devienne friable.

7- Répartir le biscuit sur le mélange de fruits exotiques et enfourner 20 à 25 minutes jusqu'à coloration dorée de la pâte.

Le crumble peut se déguster froid ou tiède, accompagné d'une boule de glace à la vanille.

Rosine LEGUEVACQUES
 Diététicienne