

Menu équilibré proposé par PREVAL

Fiche introductive du menu Coud' Cœur de Janvier 2020

Période de fêtes
Pour 4 personnes

Entrée :

Mousse de céleri aux crevettes

Plat :

Bouchées de Noix de St Jacques enlardées
accompagnées d'un Carpaccio de Radis Noir

Dessert :

Galette des Rois légère Pomme Noisette

Mousse de céleri aux crevettes

Préparation : 30 min / Cuisson : 20 minutes / Réfrigération : 1 heure

Coût de la recette : Moyennement coûteux

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients : .1/4 de boule de céleri
.8 crevettes roses cuites
.1 pomme de terre
.2 blancs d'œufs
.20cl de crème liquide entière très froide
.1 tige d'aneth
.1 càc de baies roses



Préparation :

1. Epluchez le céleri et pelez la pomme de terre. Coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes environ.
2. Egouttez les légumes et passez-les au moulin pour obtenir une purée homogène.
3. Montez les blancs en neige bien ferme, puis incorporez-les délicatement à la purée de légumes. Montez la crème en chantilly puis salez et poivrez-la.
4. Incorporez-en la moitié à la mousse de légumes et réservez le reste au frais.
5. Répartissez la mousse dans des verrines aux $\frac{3}{4}$ de leur hauteur. Recouvrez de film alimentaire et placez au frais pendant 1 heure.
6. Juste avant de servir, répartissez le reste de chantilly dans les verrines. Ajouter l'aneth, les baies roses et décorez d'une crevette avant de déguster.

Astuces :

Vous pouvez remplacer la crevette par une chips de bacon croustillante

Bouchées de Noix de St-Jacques enlardées

Préparation : 25 min / Cuisson : 10 à 15 minutes

Coût de la recette : Assez coûteuse

Niveau de difficulté : Facile



Ingrédients : .12 belles noix de saint jacques sans corail (surgelées)

.8 fines tranches de bacon

.1 tige d'estragon

.1 càc de cumin en poudre, sel et poivre

.1 citron

.5cl de lait

.2 càs d'huile d'olive

.2 radis noir



Préparation :

1. Mettez les noix de St-Jacques dans un saladier et couvrez-les d'un mélange d'eau et de lait. Laissez-les décongeler complètement, puis rincez-les sous l'eau fraîche et séchez-les dans du papier absorbant.
2. Préchauffez le four th.8 (240°C). Coupez les tranches de lard ou de bacon en 2 dans le sens de la longueur (pour le bacon laissez tel quel si les tranches sont rondes). Enroulez chaque noix de saint jacques dans le bacon et maintenez-les avec l'aide de pics en bois.
3. Lavez et coupez le citron en petits quartiers et ajoutez-le sur les pics en bois. Posez les mini-brochettes sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Badigeonnez les noix de St Jacques d'huile d'olive, salez et poivrez. Parsemez les brochettes d'estragon haché et faites cuire 6 minutes en les retournant à la mi-cuisson.
4. Pendant ce temps, lavez et découpez les radis noirs en très fines tranches (translucides). Répartissez-les en les étalant sur 4 assiettes, poivrez et ajoutez un filet d'huile d'olive et de jus de citron.
5. Ajoutez par-dessus les brochettes de bouchées de St-Jacques et servez aussitôt.

Galette pomme noisette :

Préparation : 20 min environ

Coût de la recette : Pas cher

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients :

- .2 pommes
- .100g de poudre de noisettes grillées
- .2 à 3 càs de sirop d'agave
- .2 œufs
- .1 fromage blanc 0% de MG
- .100ml de lait
- .1 càs de maïzena



Préparation :

1. Préchauffez le four à 200°C.
2. Préparez la garniture en battant les œufs avec le sirop d'agave.
3. Délayez la maïzena avec le lait ; faites chauffer ce mélange pour qu'il épaississe et laissez-le refroidir.
4. En attendant coupez les pommes en lamelles et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent.
5. Ajoutez ensuite à la crème la poudre de noisette, le fromage blanc et le mélange œuf sirop d'agave.
6. Superposez 4 feuilles de pâte filo dans un plat à tarte (avec une feuille de cuisson en dessous) et déposez-y le mélange au milieu de façon harmonieuse en laissant un rebord de quelques centimètres.
7. Déposez les morceaux de pommes par-dessus le mélange.
8. Recouvrez la galette avec de nouveau 4 feuilles de pâte filo et soudez les bords avec du jaune d'œuf.
9. Faites cuire pendant environ 15 minutes puis vous pouvez vous régaler.