Menu de Noël

Potage fenouil-panais

Toasts de patate douce à la rillette de truite fumée

Filet de pintadeau sauce au pain d'épices, chicon braisé et écrasée de céleri rave au persil

Pain perdu de cramique, pommes caramélisées

Flan à l'orange

viasano
asbl/vzw

POTAGE **FENOUIL-PANAIS**

Ingrédients pour 1 litre de potage

- 1 oignon moyen (50 g)
- 1 panais (200 g)
- 2 bulbes de fenouil (200 g)
- Facultatif : quelques branches / feuilles de céleri blanc (50 g)
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, 1 cube de bouillon (facultatif)
- Persil haché pour garnir
- 3/4 L d'eau chaude

PRÉPARATION

- Nettoyer tous les légumes ; les couper en dés
- Dans une casserole, verser l'huile ; faire chauffer
- Ajouter les légumes en dés et les faire suer quelques minutes
- Ajouter l'eau chaude et le cube de bouillon
- Amener à ébullition, laisser cuire durant 15 minutes
- Mixer. Assaisonner de sel et poivre
- Garnir de persil haché au moment du service

TOASTS DE **PATATE DOUCE À LA RILLETTE DE TRUITE FUMÉE**

Ingrédients pour 4 personnes

- 3 patates douces
- 1 filet d'huile d'olive
- 125 g de truite fumée
- 100 g de Philadelphia nature ou de St-Môret
- 20 g d'échalote
- 1 branche de céleri vert
- 2 càs de jus de citron
- ½ barquette d'aneth
- poivre

PRÉPARATION

- Faire chauffer le four à 220°C chaleur tournante
- Eplucher les patates douces
- Réaliser 8 tranches de 0.5 cm de largeur
- Disposer les tranches de patate douce sur une plaque à pâtisserie couverte d'un papier cuisson, les badigeonner d'huile d'olive au pinceau
- Saler, poivrer
- Cuire au four durant 10 minutes, les retourner et cuire encore 8 à 12 minutes
- Réserver pour la garniture 8 brins d'aneth
- Hacher l'échalote, le céleri, l'aneth
- Dans une assiette creuse, écraser la truite fumée, ajouter le fromage frais, le jus de citron, l'échalote, l'aneth et le céleri finement hachés, le poivre.
- Mélanger le tout à la fourchette
- Couvrir et réserver au frigo
- Sortir les patates douces du four
- Quand elles sont froides, en disposer 2 sur chaque assiette
- Les garnir, à l'aide d'une poche à douille, d'une belle couche de rillette de truite, décorer avec un brin d'aneth

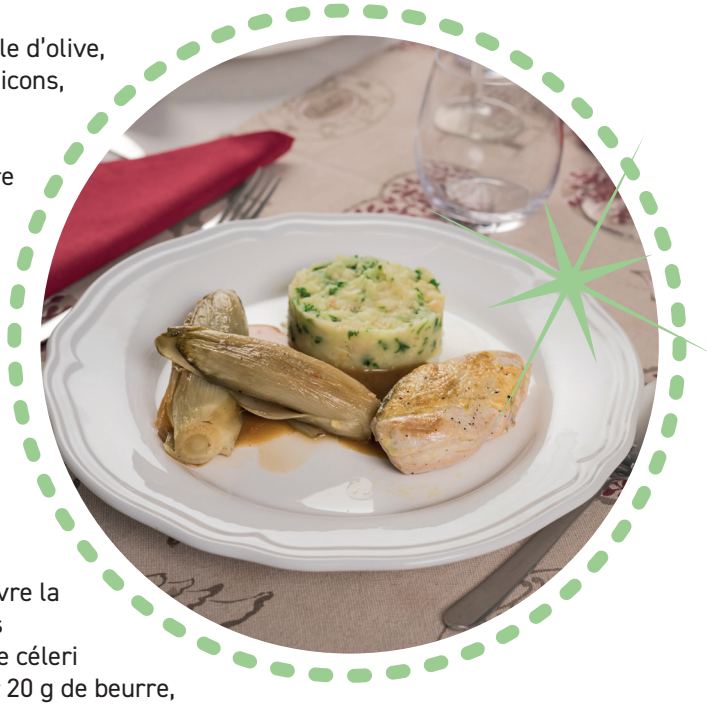
FILET DE PINTADEAU SAUCE AU PAIN D'ÉPICES, **CHICON BRAISÉ** ET ÉCRASÉE DE **CÉLERI RAVE** AU PERSIL

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de pintadeau de 120 à 130 g chacun
- 400 g de fond de volaille
- 100 g de raisins blancs (sans pépins)
- 3 tranches de pain d'épices
- 8 chicons de pleine terre (de 100 g chacun)
- 2 gousses d'ail
- 300 g de céleri rave
- 300 g de pommes de terre farineuses
- 200 cc de lait ½ écrémé
- Sel, poivre, noix de muscade
- 50 g de beurre (20 g pour l'écrasée de céleri rave, 30 g pour la sauce)
- 3 càs d'huile d'olive
- Persil frais

PRÉPARATION

- Equeuter les chicons, les passer à l'eau ; nettoyer les gousses d'ail
- Dans un faitout, verser 2 càs d'huile d'olive, faire chauffer. Y faire dorer les chicons, ajouter l'ail pressé, saler, poivrer
- Quand les chicons sont colorés, baisser le feu, ajouter si nécessaire 1 à 2 càs d'eau, couvrir et laisser confire durant 15 à 20 minutes



- Eplucher le céleri rave et les pommes de terre ; les couper en morceaux et les réserver séparément
- Dans une casserole, porter de l'eau à ébullition, puis y placer les pommes de terre ; cuire durant 10 minutes
- Ajouter le lait dans l'eau puis le céleri rave coupé en dés ; poursuivre la cuisson durant 10 bonnes minutes
- Egoutter les pommes de terre et le céleri rave, les réduire en purée, ajouter 20 g de beurre, le sel, le poivre, la noix de muscade et le persil frais haché ; bien mélanger, réserver.
- Dresser l'écrasée de céleri rave à l'aide d'un emporte-pièce sur l'assiette

- Faire chauffer le four à 140° C
- Dans une poêle, verser 1 càs d'huile d'olive et faire chauffer
- Quand l'huile est bien chaude, déposer les filets de pintadeau et les snacker de part et d'autre
- Pendant ce temps, dans un poêlon, porter le fond de volaille à ébullition
- Retirer les filets de pintadeau du feu, les déposer dans un plat allant au four, verser dessus le fond de volaille bouillant, poivrer, recouvrir de papier aluminium ou d'un couvercle, placer au four à 140° C durant 20 minutes
- Au bout de 20 minutes, retirer les filets de pintadeau du four.

- Récupérer le fond de volaille dans un poêlon, réserver les filets de pintadeau recouverts de papier aluminium ou d'un couvercle
- Ajouter 100 g de raisins blancs au jus de volaille, porter à ébullition, faire réduire de moitié
- Mixer le mélange à l'aide d'un mixoup
- Ajouter tout en mixant une à une les tranches de pain d'épices, jusqu'à obtention d'une sauce « nappante »
- Retirer du feu et monter au beurre

PAIN PERDU DE CRAMIQUE, POMMES CARAMÉLISÉES

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 cramique non coupé
- 2 pommes fermes (de type jonagold)
- 4 càs d'huile d'olive
- 20 g de sucre
- 2 càs de jus de citron
- 2 œufs
- 50 cc de lait ½ écrémé

PRÉPARATION

- Eplucher les pommes et les couper chacune en 8 quartiers, les arroser de jus de citron
- Dans une poêle, faire chauffer 2 càs d'huile d'olive, faire chauffer, déposer les quartiers de pomme citronnés, saupoudrer de sucre et laisser caraméliser en retournant les pommes
- Dans une assiette profonde, battre les œufs avec le lait
- Couper 2 tranches épaisses (de 3 cm) de cramique, puis couper chaque tranche en 4 dans le sens des diagonales
- Tremper le cramique dans l'œuf battu
- Dans une poêle, faire chauffer 2 càs d'huile d'olive, faire chauffer, y faire cuire le pain perdu de cramique
- Dresser sur assiette 2 morceaux de pain perdu, les recouvrir de 4 morceaux de pomme caramélisée.

FLAN À L'ORANGE*

Ingrédients pour 6 personnes

- 500 ml de lait écrémé
- 3 œufs
- 2 oranges non traitées (300 g)
- 40 g de sucre semoule ou cristallisé

Pour la sauce à l'orange :

- 20 g de sucre semoule ou cristallisé
- 100 ml de jus d'orange
- 3 g de fécule de pomme de terre

PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 160° C
- Faire chauffer le lait, retirer du feu juste avant ébullition
- Lavez les oranges. NB : les brosser sous l'eau tiède si elles ont été traitées
- Prélever le zeste des oranges
- Faire infuser le zeste des oranges dans le lait chaud additionné de sucre (40 g) pendant 10 min hors de la source de chaleur.
- Battre les œufs en omelette
- Filtrer et verser le lait petit à petit sur les œufs en fouettant énergiquement
- Répartir dans des moules à flans ou ramequins à usage unique.
- Cuire 1 h au bain-marie (eau froide) à 160° C, position haute, sortir du four et retirer du bain-marie
- Laisser tiédir

Sauce à l'orange

- Ajoutez 20 g de sucre à 100 ml de jus d'orange, lier avec 3 g de fécule de pommes de terre délayée dans un peu d'eau froide et amener à ébullition pour épaissir

PRÉSENTATION

- Eplucher une orange à vif et la couper en 4 tranches
- Napper les flans de sauce à l'orange et garnir d'une tranche d'orange

* HE VINCI

Wallonie Relance

viasano asbl/vzw