



NOËL 2024

8



Apéro - Raisins en bouchée au chèvre et aux pistaches

Pour 40 bouchées		Fromage de chèvre frais	100 g
Raisins sans pépin	40	Fromage frais aux fines herbes	60 g
Pistaches émondées	20	Miel	1 c à c
Noisettes	10	Poivre	Suivant goût

PRÉPARATION

- Concasser les pistaches et noisettes. Les colorer délicatement dans une poêle à vif. Réserver
- Placer les fromages ensemble dans un bol, ajouter 1 c à c de miel, assaisonner de poivre. Bien mélanger et placer au réfrigérateur durant 30 minutes
- Egrapper et laver les raisins. Les couper partiellement en 2 dans le sens de la longueur. Les disposer dans des cuillers à apéritif
- Les farcir à l'aide d'une poche à douille du mélange de fromages. Refermer les raisins
- Répartir sur les bouchées les pistaches et noisettes pilées et grillées

Variante :

- Il est également possible d'enrober totalement les raisins entiers de fromage à l'aide de 2 c à c, avant de les rouler dans les fruits à coque concassés, disposés dans une assiette creuse ; compter dans ce cas 20 raisins plutôt que 40 pour la même quantité de fromages

Recette de Magali Fourdin, diététicienne



NOËL 2024

8 



Apéritif sans alcool - Granité tonic au pamplemousse

Pour 8 verres			
Pamplemousses roses	3	Glaçons	400 g
Orange	1	Schweppes Tonic	1 L

PRÉPARATION

- Eplucher à vif les pamplemousses et l'orange. Les découper en quartiers. Réserver les quartiers d'un pamplemousse pour la décoration. Placer les autres quartiers (orange et pamplemousse) dans un blender et mixer 15 secondes
- Ajouter les glaçons et le Schweppes Tonic, mixer jusqu'à obtention d'un granité
- Verser dans des verres et servir aussitôt, décoré d'un quartier de pamplemousse

Variantes :

- Le Schweppes Tonic peut être remplacé par de l'eau pétillante ou de la citronnade

Recette de Magali Fourdin, diététicienne



NOËL 2024

4



Crème brûlée au parmesan, tomates séchées et herbes de Provence

Crème à fouetter	300 g	Herbes de Provence	1 c à s
Jaunes d'œufs	4	Tomates mi-séchées	1 ravier
Parmesan râpé	2 c à s	Poivre, sel	Suivant goût

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C
- Faire chauffer la crème dans un poêlon
- Dans un bol, fouetter les jaunes d'œufs. Y ajouter délicatement la crème tout en mélangeant. Ajouter 1.5 c à s de parmesan et les herbes de Provence, sel et poivre (suivant goût)
- Couper les tomates en tout petits morceaux et en garnir le fond des ramequins
- Verser dessus la crème
- Mettre au four au bain marie durant 50 minutes jusqu'à ce que le flan soit pris
- Juste avant de servir, faire chauffer le grill. Parsemer les ramequins de parmesan et passer les crèmes sous le grill

Variante :

- Les herbes de Provence peuvent être remplacées par du basilic ou de la ciboulette
- La cuisson peut également se faire au bain marie, durant 30 minutes, dans un four préchauffé à 180°C
- La crème brûlée peut aussi être servie à l'apéritif dans des ramequins en porcelaine de plus petite taille



NOËL 2024

8



Apéro - Crackers au potimarron

Pour 60 crackers		Graines (courge, tournesol, sésame, pignons de pin)	80 g
Potimarron cuit	300 g	Huile d'olive	6 c à s
Flocons d'avoine	100 g	Gruyère râpé	100 g
Farine complète (sarrasin, épeautre, etc...)	200 g	Epices	

PRÉPARATION

- Laver, vider et découper le potimarron (sans en ôter la peau). Le cuire 20 à 30 minutes à la vapeur ou au four
- Préchauffer le four à 180°C
- Dans un bol, mixer ensemble le potimarron, la farine, les flocons d'avoine, l'huile. Ajouter ensuite le fromage, les graines, les épices et bien mélanger
- Sur un papier cuisson placé sur une plaque allant au four, étaler la pâte en très fine couche. La recouvrir d'un autre papier cuisson et la répartir uniformément à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Retirer le papier cuisson
- Cuire au four durant 25 minutes. Laisser refroidir. Casser ensuite le biscuit en morceaux

Accompagnement :

- Servir à l'apéro avec du fromage frais aux herbes, de l'houmous, du tzatziki, du caviar d'aubergine ou tout autre dip original

Recette de Magali Fourdin, diététicienne



NOËL 2024

4



Carpaccio de noix de St Jacques et mandarines

Noix de St Jacques sans corail	8	Poivre de Sichuan	1 c à c
Clémentines	6	Sel	Facultatif
Citron	2	Coriandre ou persil plat	Pour décorer
Huile d'olive	2 c à s		

PRÉPARATION

- Presser une clémentine et en récolter le jus
- Eplucher à vif les autres clémentines ; les tailler en tranches puis couper chaque tranche en 2 en son centre
- Tailler les noix de St Jacques en fines lamelles
- Sur un plat ou sur assiettes ; dresser les tranches de noix de St Jacques et y intercaler les tranches de clémentine
- Dans un bol, verser l'huile, le jus de clémentine, le citron ; mélanger
- Peu avant le service, répartir la vinaigrette sur le carpaccio. Saupoudrer avec le poivre de Sichuan. Laisser mariner 10 minutes et servir décoré de coriandre ou de persil plat

Variantes :

- Ce plat peut être servi en entrée ou en amuse-bouche dans des jolies cuillers
- Les clémentines peuvent être remplacées par des cubes ou fines lamelles de mangue ; le citron peut être remplacé par du citron vert

Recette de Magali Fourdin, diététicienne



NOËL 2024

6



Croquettes aux crevettes

Pour 15 croquettes			
Beurre	100 g	Gruyère râpé	50 g
Farine pour la pâte	100 g	Crevettes grises épluchées	200 g
Farine pour la panure	100 g	Jus de citron	1/2
Lait	½ L	Chapelure	200 g
Jaunes d'œufs pour la pâte	2	Sel, poivre, noix de muscade	
Blancs d'œufs pour la chapelure	6	Persil	½ botte

PRÉPARATION

- Faire fondre le beurre doucement, laisser tiédir, y ajouter 100 g de farine et délayer le mélange hors du feu avec les 2/3 du lait
- Remettre sur le feu et porter à ébullition en ajoutant le reste du lait ; ne pas cesser de mélanger pour que la préparation n'attache pas
- Après un bon bouillon, retirer du feu, ajouter le fromage, les jaunes d'œufs, les crevettes, les épices (attention à ne pas trop saler la préparation)
- Dans un plat en porcelaine ou en pyrex, déposer des quenelles réalisées à l'aide de 2 c à s. Placer au réfrigérateur pour une nuit ou 1 heure au congélateur
- Au bout de ce temps, paner les croquettes. Dans une assiette profonde, verser la farine ; dans une seconde assiette profonde, battre légèrement les blancs d'œufs. Dans une 3^e assiette profonde, verser la chapelure.
- Mouler les croquettes en forme de gros bouchons, les rouler d'abord dans la farine, puis dans le blanc d'œuf, puis dans la chapelure. Pour une version plus croquante, répéter l'opération de panure
- Faire chauffer la friteuse à 170°C, y plonger délicatement les croquettes 3 à 5 minutes, en évitant qu'elles se touchent dans le panier
- Servir avec du citron et du persil frit et manger chaud

Variante : le lait peut être remplacé pour 1/3 par de la crème liquide et pour 1/3 par du fumet de poisson



NOËL 2024

6



Suprême de pintadeau à la Saltimbocca et risotto aux champignons

Pour le suprême de pintadeau		Pour le risotto aux champignons	
Suprêmes de pintadeau	4	Riz pour rizotto	200 g
Pancetta	16 tranches	Huile d'olive	4 c à s
Feuilles de sauge fraîche	8 à 12	Echalote	120 g
Pesto vert	4 c à c	Champignons blonds	800 g
Poivre, sel, huile d'olive	4	Ail	3 gousses
		Fond de volaille	400 g
		Sel, poivre	Suivant goût
		Persil	Pour décorer

PRÉPARATION

Suprême de pintadeau

- Préchauffer le four à 180°C. Disposer les suprêmes de pintadeau dans un plat allant au four légèrement huilé. Poivrer les suprêmes de pintadeau et les tartiner de pesto. Envelopper chaque suprême farci dans 4 tranches de pancetta. Répartir les feuilles de sauge sur les suprêmes
- Faire cuire au four environ 35 minutes

Variante :

- Le pintadeau peut être remplacé par du poulet, de la dinde, du veau
- Le pesto peut être réalisé « maison » à l'aide de basilic ou persil frais ; la sauge peut être remplacée par du basilic, du romarin

Recette de Magali Fourdin, diététicienne



NOËL 2024

Risotto aux champignons

- Nettoyer et émincer finement les échalotes et l'ail. Réserver séparément
- Nettoyer les champignons et les couper, en fonction de leur grosseur, en fines tranches ou en 4
- Dans une poêle, verser 2 c à s d'huile d'olive. Faire rissoler à feu doux, sans colorer, 60 g d'échalotes avec le riz. Quand le riz est transparent, ajouter la moitié du fond de volaille. Porter gentiment à ébullition sans cesser de remuer afin que le riz n'attache pas. Si nécessaire, réduire un peu le feu
- Pendant ce temps, sur feu vif dans une autre poêle, verser 2 c à s d'huile d'olive. Ajouter les champignons, le reste des échalotes et l'ail. Cuire à feu vif jusqu'à ce que les champignons aient rendu toute leur eau
- Ajouter les champignons au riz. Verser le reste de bouillon de volaille et laisser cuire à feu modéré sans cesser de remuer jusqu'à cuisson complète du riz. Assaisonner suivant goût
- Dresser le risotto sur les assiettes chauffées à l'aide d'emporte-pièce ou dans de petites cocottes, le décorer de persil et servir aussitôt

Variante :

- Une partie du bouillon peut être remplacé par de la crème pour plus d'onctuosité
- On peut y ajouter du parmesan en copeaux ou en poudre si l'on désire en faire un plat complet. Veiller dans ce cas à ajouter suffisamment de bouillon de volaille afin que le plat reste « moelleux »

Autres accompagnements pour le suprême de pintadeau :

- Tagliatelles de légumes
- Tian de légumes de saison
- Gratin dauphinois et chicons braisés ou poêlée de champignons
- Risotto aux champignons



NOËL 2024

8



Bûche de Noël

Pour le biscuit (30 à 35 cm)		Pour la farce aux marrons	
Farine	125 g	Beurre doux, ramolli	375 g
Sucre	125 g	Sucre semoule	200 g
Œufs	4	Œufs	2
Sucre vanillé	1 sachet	Crème de marron non sucrée	225 g
Beurre	60 g	Extrait de vanille	4 gouttes
Sel	1 pincée	Rhum brun (facultatif)	65 mL
Décoration			
Chocolat noir en pastilles	150 g		

PRÉPARATION

Le biscuit

- Prévoir une taque de four
- Préchauffer le four à 170°C
- Séparer les blancs des jaunes. Travailler longuement au fouet les jaunes et le sucre jusqu'à ce que le mélange soit moussieux et fasse ruban
- Battre d'autre part les blancs en neige avec une pincée de sel
- Verser le mélange jaune d'œufs et sucre sur les blancs en neige en soulevant avec légèreté
- Ajouter la farine tamisée, toujours en mélangeant avec précaution et terminer par le beurre fondu et tiédi
- Tapiser la plaque du four de papier sulfurisé, et verser ensuite la pâte dessus
- Enfournez pour 10 min de cuisson (ne pas dépasser ce temps pour que le biscuit reste facile à rouler)
- Une fois la cuisson terminée, roulez le biscuit immédiatement avec le papier sulfurisé
- Laisser refroidir, puis dérouler, et retirez le papier



NOËL 2024

La farce aux marrons et décoration

- Battre le beurre jusqu'à ce qu'il soit crémeux, puis ajouter le sucre en poudre graduellement. Battre à haute vitesse pendant trois minutes. Ajouter les œufs graduellement. Ajouter la crème de marrons, puis le rhum
- Pour le montage, dérouler le gâteau et déposer le glaçage sur la totalité du gâteau. Le rouler à nouveau sur lui-même
- Mettre la bûche au réfrigérateur jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme.
- Durant ce temps, faire fondre les deux tiers du chocolat au bain-marie Retirer du feu et ajouter le tiers restant
- À l'aide d'une spatule, étendre le chocolat sur du papier sulfurisé en grandes plaques fines. Mettre le tout au réfrigérateur
- Retirer la bûche du frigo et la couvrir entièrement avec le restant du glaçage
- Détacher les plaques de chocolat du papier parchemin et couvrir la bûche

Remarque :

Ne pas ajouter de rhum dans la farce aux marrons si la bûche est destinée aux enfants