



NOËL 2025

10



Terrine de poissons aux herbes fraîches

Chou frisé	1	Persil haché	2 c à s
Lotte sans arête	120 g	Echalotte	1
Saumon sans arête	240 g	Ail	2 gousses
Filets de sole ou sole limande ou merlan ou saumon	300 g	Vin blanc sec	5 cl
Cresson	40 g	Œuf entier	1
Épinards en branches	40 g	Sel	3 g
Estragon	15 g	Poivre	Suivant goût
Cerfeuil	15 g	Huile d'olive	1 c à s
Champignons blonds	250 g		

PRÉPARATION

- Détailler les filets de poisson en lanières d'1 cm environ
- Les faire mariner durant 1 heure au frigo dans le vin blanc sec additionné du persil haché
- Pendant ce temps, détacher délicatement les feuilles de chou vert. Les nettoyer. Les blanchir quelques minutes dans l'eau bouillante
- Blanchir ensemble le cresson et les épinards. Les égoutter. Réserver dans une assiette creuse
- Nettoyer les champignons et émincer pieds et têtes assez finement. Les poêler avec l'échalote hachée dans 1 c à s d'huile d'olive. Ajouter 1 gousse d'ail pressée. Saler et poivrer. Laisser évaporer toute l'eau résiduelle. Les réserver dans une assiette creuse
- Dans un mixeur ou une moulinette, mixer ensemble la lotte, le saumon, le cresson, les épinards, les feuilles d'estragon, le cerfeuil. Ajouter l'œuf battu, le reste d'ail pressé, sel et poivre. Mixer à nouveau pour obtenir une purée homogène.



NOËL 2025

- Préchauffer le four à 200°C
- Chemiser la terrine de feuilles de chou en faisant en sorte que les feuilles dépassent afin de pouvoir recouvrir la terrine une fois garnie
- Procéder par couches successives en alternant une couche de farce (bien la tasser dans le fond de la terrine), une couche de filets de poissons, une couche de champignons, une couche de filets de poissons, une couche de farce
- Refermer la terrine à l'aide des feuilles de chou. Couvrir la terrine et la placer au four au bain marie pour 50 minutes
- Quand la terrine est cuite, la laisser refroidir une bonne heure puis la placer au réfrigérateur

Service

- La terrine peut être servie telle quelle ; on peut également la démouler délicatement, la couper et la servir sur assiette en tranches épaisses, agrémentée de salade de saison et d'une vinaigrette aux herbes ou d'une sauce restaurant de Paris

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 10	1430 kcal	70 g	13 g	36 g	32 g	13 g	147 g	51 g
Pour 1	143 kcal	7,0 g	1,3 g	3,6 g	3,2 g	1,3 g	14,7 g	0,51 g

*Acides Gras Saturés



NOËL 2025

10



Sauce restaurant de Paris

Mayonnaise allégée (500 g)		Sauce restaurant de Paris	
Œuf entier	1	Mayonnaise allégée	150 g
Moutarde forte	1 c à s	Noilly Prat (Vermouth) sec	1,5 c à s
Huile de colza	0,2 L	Moutarde mi-forte	1 c à s rases
Vinaigre blanc (alcool ou vin)	1 c à s	Crème fraîche à 20%	50 g
Fromage blanc 0%	250 g	Poudre de curry	2 c à c
Poivre	Suivant goût	Poivre du moulin	Suivant goût
		Sel	1 petite pincée

PRÉPARATION

Réaliser une mayonnaise allégée

- Réaliser une mayonnaise allégée
- Placer dans un bol 1 jaune d'œuf, la moutarde forte
- Battre le blanc d'œuf en neige. Réserver
- Monter la mayonnaise avec l'huile de colza
- Ajouter le fromage blanc sans cesser de mélanger
- Ajouter délicatement le blanc d'œuf battu en neige, bien mélanger





NOËL 2025

Finition

- Prélever 150 g de cette mayonnaise allégée
- Delayer le curry dans le Noilly Prat
- Y ajouter la moutarde et mélanger cette préparation à la mayonnaise
- Battre la crème fraîche, l'ajouter à la mayonnaise au curry
- Rectifier l'assaisonnement si nécessaire

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 10	740,5 kcal	71,04 g	11,25 g	7,75 g	6 g	3,3 g	10,5 g	2,3 g
Pour 1	74,05 kcal	7,1 g	1,12 g	0,77 g	0,6 g	0,33 g	1,05 g	0,23 g

*Acides Gras Saturés



NOËL 2025

4



Blanquette de poissons aux petits légumes confits

Filets de poisson de saison (St Pierre, bar, lotte, merlan, saumon)	600 g, en morceaux de 50 g	Farine	40 g
Bouillon de volaille ou de légumes maison ou en bocal	400 ml	Jaune d'œufs	2
Carottes	500 g	Crème fraîche	100 g
Blanc de poireaux	500 g	Jus de citron	1 à 2 c à s
Echalote	1	Huile d'olive	1 c à s
Laurier	2 feuilles	Poivre, noix de muscade	Suivant goût
Beurre	40 g	Persil ou cerfeuil haché pour décorer	2 c à s

PRÉPARATION

- Détailler les filets de poissons en morceaux d'environ 50 g chacun. Les disposer dans un plat allant au four
- Eplucher les carottes. Les émincer en petits cubes. Les cuire à la vapeur durant 5 à 7 minutes suivant leur grosseur (elles doivent rester croquantes). Réserver
- Préchauffer le four à 160°C. Y placer les assiettes de service
- Nettoyer l'échalote et les blancs de poireaux. Les émincer finement. Dans une casserole, verser 1 c à s d'huile d'olive, faire confire à feu doux et à couvert l'échalote et les blancs de poireaux ensemble. Ils ne doivent pas se colorer. Quand ils sont cuits, ajouter les carottes, mélanger et maintenir au chaud
- Dans un poêlon, faire chauffer le bouillon de volaille
- Prélever 100 ml de bouillon de volaille, le verser sur les poissons et faire cuire les poissons au four à 160°C pendant 10 minutes environ.



NOËL 2025

- Dans une casserole, réaliser un roux à l'aide de beurre et de farine. Ajouter progressivement le bouillon de volaille pour réaliser une sauce liée. Terminer par la crème, assaisonner de poivre et noix de muscade. Ajouter un filet de jus de citron puis, hors du feu, les jaunes d'œufs sans cesser de mélanger

Dressage

- A l'aide d'une spatule, après les avoir égouttés, disposer sur chaque assiette 4 morceaux de poisson. Napper de sauce et répartir le mélange de légumes confits
- Servir avec une pomme de terre rôtie à la suédoise (Hasselback)

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	2168 kcal	126,8 g	49,12 g	118,8 g	83,6 g	33,6 g	122,8 g	7,04 g
Pour 1	542 kcal	31,7 g	12,28 g	29,7 g	20,9 g	8,4 g	30,7 g	1,76 g

*Acides Gras Saturés



NOËL 2025

4 



Pommes de terre rôties à la suédoise

Pommes de terre farineuses moyennes	8 ou 600 g	Paprika	1 c à s
Huile d'olive	1 c à s	Sel	Suivant goût
Poivre du moulin	Suivant goût	Thym, romarin origan	1 c à s

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 180°C
- Laver les pommes de terre. Les entailler dans le sens de la largeur à intervalles réguliers en conservant la pomme de terre entière
- Parsemer chaque pomme de terre de thym ou romarin, origan, poivre du moulin et paprika
- Au pinceau, badigeonner les interstices des pommes de terre d'un peu d'huile d'olive
- Placer les pommes de terre dans un plat ou sur une plaque de four
- Cuire au four 55 minutes environ

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 4	588 kcal	12,8 g	2,52 g	100,6 g	4,8 g	12,8 g	12,8 g	0,92 g
Pour 1	147 kcal	3,2 g	0,63 g	25,2 g	1,2 g	3,2 g	3,2 g	0,23 g

*Acides Gras Saturés



NOËL 2025

6



Crêpes flambées à l'orange

Pour les crêpes		Sucre	1 c à s
Œuf	3	Liqueur à l'orange (Grand Marnier)	1 c à s
Farine fermentante	150 g	<i>Pour flamber les crêpes</i>	
Lait	0.4 l	Liqueur à l'orange (Grand Marnier)	1 dl
Huile	1 c à s	Cognac	3 c à s
Pour la garniture avec alcool		Pour la garniture sans alcool	
Oranges non traitées	4	Oranges non traitées	4
Beurre	10 g	Sucre	40 g

PRÉPARATION

Pâte à crêpes

- Dans un saladier, battre les œufs entiers. Ajouter peu à peu la farine tout en mélangeant
- Délayer progressivement la pâte à l'aide de lait. Ajouter l'huile et mélanger à nouveau.
Laisser reposer une ½ heure environ
- Cuire les crêpes (très fines)

Garniture à l'orange avec alcool

- Zester une orange. Tailler très finement le zeste
- Eplucher les oranges à vif et couper les quartiers entre les membranes blanches
- Dans une poêle, faire fondre le beurre, ajouter 2/3 des tranches d'orange et le zeste rapé. Ajouter le sucre, la liqueur à l'orange et faire revenir quelques minutes



NOËL 2025

- Fourrer les crêpes de ce mélange, les rouler ou les plier en 4 et les disposer dans un plat allant au four
Ajouter les quartiers d'oranges restants
- Arroser avec le Cognac et la liqueur à l'orange chauffés au préalable et flamber. Servir aussitôt

Garniture à l'orange sans alcool

- Dans un poêlon, verser le sucre et 1 c à c d'eau. Faire chauffer jusqu'à ce que le mélange prenne une couleur jaune foncé. Verser dessus délicatement, 2/3 des tranches d'orange et le zeste râpé. Reposer sur le feu modéré et mélanger jusqu'à obtenir la dissolution du caramel
- Farcir les crêpes de ce mélange, les plier en 4 et les décorer de quartiers d'orange. Servir aussitôt

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 6	1710 kcal	43,2 g	16,5 g	212,4 g	109,2 g	4,8 g	52,8 g	2,64 g
Pour 1	350 kcal	11,1 g	4,19 g	41,7 g	24,4 g	2,1 g	8,8 g	0,46 g

*Acides Gras Saturés



NOËL 2025

10



Gâteau au chocolat et framboise

Pour le biscuit		Pour la gelée de framboise	
Œuf	4	Framboises	240 g
Sucre	120 g	Sucre	120 g
Beurre	25 g	Pour le glaçage	
Farine	60 g	Crème à fouetter	70 g
Cacao amer	15 g	Chocolat fondant	70 g
Pour la mousse		Beurre	1 c à c (6 g)
Œuf	3	Pour la garniture	
Chocolat fondant	90 g	Pistache pilée	10
		Framboises fraîches ou poires coupées en lamelles et légèrement citronnées	

PRÉPARATION

Le biscuit

- Préchauffer le four à 180°C
- Battre les blancs d'œufs en neige et incorporer le sucre. Ajouter les jaunes d'œuf et délicatement la farine mélangée à la poudre de cacao amer. Incorporer le beurre fondu
- Étaler la pâte sur une platine à tarte et cuire environ 15 minutes. Le biscuit est cuit lorsque le doigt n'y laisse pas d'empreinte

La gelée de framboises

- Faire chauffer ensemble 240 g de framboises et 120 g de sucre. Porter à ébullition, laisser cuire 15 à 20 minutes sans cesser de remuer comme on le ferait pour une confiture. Verser le tout dans un chinois fin placé au-dessus d'un récipient et presser le mélange afin de récupérer la gelée de framboises



NOËL 2025

La mousse

- Placer le chocolat dans une assiette creuse ; la poser sur un poêlon d'eau bouillante pour le faire fondre
- Battre les blancs en neige semi-ferme
- Verser prudemment le chocolat fondu sur les jaunes d'œufs. Bien mélanger
- Ajouter délicatement les blancs battus en neige et bien mélanger

Le glaçage

- Faire bouillir la crème, la verser sur le chocolat, bien mélanger et lorsque le chocolat est fondu, ajouter le beurre en petits morceaux

Dressage

- Placer un cercle à pâtisserie amovible sur le biscuit, l'enfoncer profondément afin de le couper à la bonne dimension. Sans dégager le biscuit de la forme, poser le cercle sur une grande assiette ou un plat de forme ronde
- Répartir uniformément la gelée de framboise sur le biscuit
- Verser dessus la mousse au chocolat. Ajouter le glaçage. Placer au réfrigérateur au moins 2 heures
- Au moment de servir, dégager délicatement le cercle à pâtisserie. Décorer le gâteau de pistaches pilées et servir avec des tranches de poires légèrement citronnées ou, en saison, de quelques framboises

	Energie	Matières grasses	AGS*	Glucides	dont sucres	Fibres	Protéines	Sel
Pour 10	3320 kcal	116 g	88,9 g	377 g	320 g	39 g	70 g	0,8 g
Pour 1	332 kcal	16,1 g	8,89 g	37,7 g	32 g	3,9 g	7 g	0,08 g

*Acides Gras Saturés