

RECETTES DELICIEUSES POUR LES FETES

“MANGER SAIN ET DURABLE PENDANT LES FÊTES”



BÛCHE APÉRITIVE BLÉ NOIR, COURGE, CHEVRE

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 petit potimarron
- 50g de châtaignes grillées
- 200g de chèvre frais
- 1 noix de beurre
- 6 petites galettes au blé noir
- huile d'olive
- gomasio aux algues
- mélange 3 baies
- Herbes de Provence
- 100g de fruits secs et graines concassés



PRÉPARATION

- Trancher la courge et la vider. Saler, ajouter un mélange de baies, une pincée d'herbes, du sel avant de verser un filet d'huile d'olive. Rôtir au four pendant 15-20min à 180°C. La courge doit être fondante et dorée à la sortie du four. Récupérer la chair et l'écraser.
- Parallèlement, préparer la crème de chèvre. Écraser le chèvre avec un mélange de gomasio aux algues (en remplacement du sel).
- Émietter les châtaignes préalablement grillées.
- Réchauffer les petites galettes au blé noir dans une noix de beurre, une minute de chaque côté.
- Sur la première galette, disposer 2 c.à.s bombées de purée de courge. Ajouter quelques châtaignes avant de recouvrir avec une nouvelle galette, décalée de 2 centimètre. Ajouter 2 c.à.s de crème de chèvre et recouvrir d'une troisième et dernière galette, elle aussi décalée de quelques centimètres. Ajouter de la purée de courge et des châtaignes sur cette galette avant de rouler le tout. Couper les extrémités.
- Recouvrir la première bûche d'une c.à.s de crème de chèvre avant de saupoudrer de fruits secs concassés.
- Répéter l'opération avec les trois galettes restantes.
- Mettre les bûches au frais une heure avant la dégustation.

TRUFFES SALÉES AU POTIMARRON

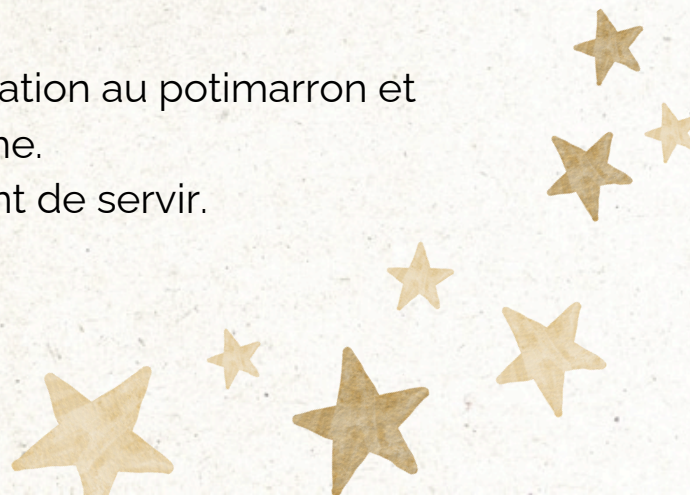
INGRÉDIENTS POUR 15 À 20 TRUFFES

- 200 g de potimarron
- 60 g d'huile de coco
- 2 c à s de miso blanc
- 2 pincée de mélange pour pain d'épice (ou cannelle ou mélange de 4 épices)
- 1 c à s d'huile de cacahuète
- 2 c à s de sésame noir
- 3 c à s de chapelure sans gluten
- 1 pincée de sel et poivre noir



PRÉPARATION

- Coupez des grandes tranches de potimarron et faites les cuire avec la peau à la vapeur pendant 15 min.
- Quand vos tranches de potimarron sont cuites, à l'aide d'une cuillère, prélevez la chair.
- Mixez avec les autres ingrédients sauf le sésame et la chapelure. Placez 15-20 min au congélateur.
- Pendant ce temps, mélangez dans un bol le sésame noir et la chapelure.
- Formez des boules avec votre préparation au potimarron et roulez les dans la chapelure au sésame.
- Gardez vos truffles salées au frais avant de servir.



SALADE D'HIVER PATATE DOUCE ET POMME

INGRÉDIENTS POUR 1 PERSONNE

- 1 petite patate douce (environ 200-250g)
- 1/2 càs d'huile d'olive
- sel & poivre
- 2 poignées de roquette
- 1 pomme
- 20 g de cerneaux de noix
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 càc de miel
- 1 noisette de beurre salé
- 30 g de roquefort

Sauce :

- 2 càc d'huile d'olive
- 1 càc de miel
- 1/2 càc de moutarde forte
- persil



PRÉPARATION

- Préchauffez le four à 200°C (180°C chaleur tournante).
- Lavez et épluchez la patate douce. Coupez la en cubes, et placez les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Ajoutez la 1/2 c. à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfournez et faites cuire environ 40 minutes, où jusqu'à ce que les cubes de patate douce soient dorés.
- Faites caraméliser les noix : faites chauffer une poêle à feu vif avec le filet d'huile d'olive. Ajoutez les cerneaux, le miel et salez. Faites revenir le tout 3 minutes environ, ou jusqu'à ce que les noix soient dorées. Ajoutez alors la noisette de beurre. Mélangez bien jusqu'à ce qu'elle soit fondue et réservez.
- Préparez la sauce : ajoutez l'huile, le miel et la moutarde dans un bol et mélangez bien. Hachez le persil.
- Coupez la pomme en tranches fines.
- Quand les cubes de patate douce sont cuits, assemblez votre salade : commencez par la roquette, puis les cubes de patate douce tièdes, la pomme et les noix. Ajoutez ensuite le roquefort en morceaux. Ajoutez le persil haché et la sauce. Dégustez!

CAROTTES RÔTIES ÉPICÉES AVEC POIS CHICHES ET SAUCE AU YAOURT

INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES

- 600g de carottes
- 3 càs de sirop d'érable (ou miel)
- 2 càs de sriracha
- huile d'olive
- sel et poivre
- 400g de pois chiche en conserve
- ail et oignon en poudre
- paprika
- 1 grand pot de yaourt
- jus de citron



PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C (180°C en mode ventilation).
- Pois chiches et carottes - Égoutter les pois chiches et les étaler sur un plateau (encore humides). Mélanger les carottes avec les ingrédients de la sauce épicée au sirop d'érable. Mettre les deux plateaux au four (les carottes sur l'étagère supérieure).
- Pois chiches croustillants - Retirez les pois chiches séchés du four après 10 minutes. Poussez-les sur un côté du plateau, arrosez-les d'huile et saupoudrez-les d'épices, de sel et de poivre. Mélangez bien à l'aide d'une spatule, puis remettez au four pendant 20 à 25 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Carottes - Rôtir les carottes pendant 30 minutes au four, en les remuant à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et caramélisées sur les bords.
- Sauce au yaourt - Mélanger les ingrédients dans un bol et réserver pendant au moins 20 minutes pour permettre aux saveurs de se développer.
- Assemblage - Étaler la sauce au yaourt dans une assiette. Déposer les carottes en grattant chaque goutte de jus sur le plateau. Arroser de sauce supplémentaire, et saupoudrer de coriandre si nécessaire.

POULET CRANBERRIES ROMARIN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

Marinade :

- 1/3 tasse de cranberries
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 càs de sauce soja
- 2 càs de sirop d'érable
- 3 gousses d'ail
- 1 càc de romarin
- 1/4 tasse de vin blanc

Cuisses de poulet :

- 6 cuisses de poulet
- 1 càs d'huile d'olive
- 1/2 tasse de cranberries
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de sirop d'érable
- romarin, sel, poivre



PRÉPARATION

- Placer les 6 cuisses de poulet, côté peau vers le haut, dans un plat de cuisson. Verser la marinade préparée sur les cuisses de poulet, en veillant à les enrober complètement.
- Couvrir le plat de cuisson d'un couvercle ou de film plastique et placer le plat au réfrigérateur. Laisser mariner les cuisses de poulet au moins 30 minutes et pas plus de 24 heures.
- Sortir le plat de cuisson du réfrigérateur et le laisser reposer couvert à température ambiante pendant 30 minutes.
- Préchauffer le four à 190°C. Racler la marinade sur les cuisses de poulet sans abîmer la peau.
- Badigeonner les cuisses de poulet avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, assaisonner avec du sel et parsemer de 1/2 tasse de canneberges fraîches et 4 branches de romarin frais autour des cuisses dans la marinade.
- Cuire au four pendant 20 minutes à 190°C, retirer du four et laisser reposer. Préchauffer le gril à température élevée.
- Retirer les branches de romarin du plat et les jeter. Badigeonner le dessus des cuisses avec 1 cuillère à soupe de sirop d'érable.
- Griller les cuisses de poulet, en surveillant de près, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et dorée sans être brûlée.
- Une fois la peau brune et croustillante, retirer le plat du four et ajouter les canneberges et la marinade sur les cuisses, en faisant attention de ne pas mélanger avec la peau.

GRATIN DE LÉGUMES RACINES

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

- 1 càs de beurre ramolli
- 2 longues patates douces épluchées
- 4 gros panais épluchés
- 5 petites betteraves épluchées
- 14 càs de crème épaisse
- 115 g de parmesan
- 30 g de gruyère râpé
- 1 gousse d'ail émincée
- 1 càs de thym
- sel et poivre

PRÉPARATION

- Préchauffer le four à 200°C. Graisser un plat de cuisson avec du beurre.
- Trancher les patates douces, les panais et les betteraves en rondelles très fines (le plus facile est d'utiliser une mandoline) et transférer chaque légume dans son propre bol.
- Verser 4 cuillères à soupe de crème sur les patates douces et les panais, et 2 cuillères à soupe de crème sur les betteraves. Garnir chaque bol de légumes tranchés avec du parmesan râpé et 1 cuillère à café de thym haché. Saler et poivrer généreusement chaque bol et mélanger jusqu'à ce que toutes les tranches de légumes soient bien enrobées.
- Verser le quart de tasse de crème restant dans le fond d'un plat de cuisson et saupoudrer de parmesan et d'ail émincé.
- Saisir une pile de patates douces et les aligner en biais dans le haut du plat de cuisson. Faites suivre les patates douces d'une rangée de panais, puis d'une rangée de betteraves. Répéter l'opération avec les patates douces, les panais et les betteraves restants, de manière à obtenir 6 rangées de légumes.
- Assaisonner le dessus du gratin avec du sel, du poivre et saupoudrer le reste de parmesan.
- Couvrir d'une feuille d'aluminium et cuire au four pendant 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres.
- Découvrir le gratin et le garnir de gruyère râpé.
- Remettre le gratin au four, à découvert, et poursuivre la cuisson pendant 18 à 20 minutes.
- Terminer en saupoudrant de feuilles de thym frais. Servir.



RISOTTO DE CHÂTAIGNES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 300g de riz Arborio
- 100g de châtaignes cuites
- 1L de bouillon de volaille
- 1 échalote finement hachée
- 100ml de vin blanc sec
- 40g de beurre
- 50g de parmesan râpé
- 4 œufs
- une belle cuillère d'œufs de truite



PRÉPARATION

- Faites revenir l'échalote dans le beurre, ajoutez le riz et narez-le. Déglacez au vin blanc.
- Incorporez le bouillon chaud louche par louche tout en mélangeant. Ajoutez les châtaignes émiettées à mi-cuisson.
- En fin de cuisson, liez avec le parmesan.
- Préparez des œufs pochés ou mollets selon votre préférence.
- Servez le risotto, déposez l'œuf délicatement au centre et ajoutez une touche d'œufs de truite pour couronner le tout.

Astuce : Pour encore plus de gourmandise, ajoutez une pointe de truffe râpée.

BÛCHE DE FROMAGE CRANBERRIES ET NOIX DE PÉCAN

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 250g de fromage frais à tartiner
- 150g de cranberries séchées, grossièrement coupées en dés
- 125g de noix de pécan, grossièrement coupées en dés
- 100g de fromage râpé ou cheddar râpé
- 4 cuillères à soupe de ciboulette finement coupée en dés



PRÉPARATION

- Dans un petit bol, mélanger les noix de pécan, les cranberries et la ciboulette.
- Dans un grand bol, ajouter le fromage frais et le fromage râpé, puis, à l'aide d'une spatule, la MOITIÉ du mélange de noix de pécan (garder le reste pour recouvrir l'extérieur).
- Mettre le mélange sur une grande feuille de film alimentaire et former une bûche en utilisant le film alimentaire pour la contenir hermétiquement. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Attendre au moins une heure, juste pour raffermir le fromage.
- Au moment de servir, étalez la seconde moitié du mélange de noix de pécan sur une planche à découper. Déballez la bûche de fromage et enduisez-la entièrement de mélange aux noix de pécan.
- Servez sur une planche avec des crackers. Bonne dégustation !

POIRES RÔTIES AU FOUR

INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES

- 6 poires
- 2/3 d'une tasse de miel
- 2/3 d'une tasse de noix hachées
- 2 c.à café de cannelle en poudre
- 1 pot de fromage blanc

PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C, sur chaleur tournante.

- Lavez, puis coupez les poires en deux et retirez les pépins. Dans un bol, mélangez la moitié du miel avec la poudre de cannelle.
- Placez les poires dans un plat à four, côté peau vers le bas. Ajoutez le miel sur le dessus et faites cuire pendant 15 minutes.
- Pendant que les poires cuisent, mélangez le reste du miel avec les noix hachées. Versez sur les poires et faites cuire pendant 10 minutes supplémentaires, jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement dorées.

Peut être dégusté avec du fromage blanc !



BOUCHÉES AMANDES NOISETTES

INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES

- 75g d'amandes
- 75 g de noisettes
- 80g de beurre de cacahuète
- 50g de flocons d'avoine
- 40g de pépites de chocolat noir
- 2 à 3 cuillères à soupe de miel ou de sirop d'érable



PRÉPARATION

- Mixer les amandes dans un robot jusqu'à obtenir une texture grossière.
- Mélanger les ingrédients : ajouter le beurre de cacahuète, le miel (ou sirop d'érable), les flocons d'avoine, et les pépites de chocolat dans le robot. Mixer à nouveau jusqu'à ce que le mélange soit bien homogène.
- Former les bouchées : avec vos mains, formez des petites boules de la taille d'une noix à partir du mélange.
- Laisser reposer et durcir au frigo ou au congélateur.

FLAN AU SÉSAME NOIR

INGRÉDIENTS POUR 8 PERSONNES

La pâte :

- 75 g de poudre d'amandes
- 40 g de graines de sésame noir
- 3 dattes medjool dénoyautées
- 2 cuillère(s) à soupe de purée de sésame noir ou blanc
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère(s) à soupe de vanille liquide
- 1 pincée de sel

Le flan :

- 4 cuillère(s) à soupe de graines de sésame noir
- 50 cl de lait végétal
- 3 cuillère(s) à soupe de sucre de coco
- 2 g d'agar-agar

PRÉPARATION

- Préparez la pâte. Mixez tous les ingrédients dans un blender jusqu'à obtenir une pâte. Versez-la dans un moule à manqué et aplatissez-la à la main.
- Faites-la cuire 15 mn au four à 180 °C (vous pouvez aussi la réserver crue au frais).
- Préparez le flan. Mixez les graines de sésame puis ajoutez le lait, le sucre de coco et l'agar-agar.
- Chauffez le tout dans une casserole pendant 5 mn en remuant.
- Versez cette préparation dans le moule à manqué et placez au réfrigérateur toute la nuit.
- Servez le flan le lendemain.

