



La Page de Magali n° 7 :

« Un Menu de Fêtes » Fêtes de Fin d'Année

every
6 seconds
1 person dies from diabetes

01. L'APERÔ

CAKE DU SOLEIL

Ingrédients pour 6 couverts

- 1 boule de mozzarella (125g)
- 100 g de jambon cru type serrano
- 100g de tomate semi séchées à l'huile (poids égoutté)
- 3 c.à.s d'huile de conservation des tomates
- 200g de farine fermentante
- 4 œufs
- 100 ml de vin blanc sec
- 4 c.à.s de basilic frais haché
- Poivre



Préparation

- Préchauffer le four à 150 °C
- Mettre la farine dans un saladier
- Battre ensemble les œufs et le vin blanc et ajouter à la farine
- Fouetter le mélange jusqu'à l'obtention d'une pâte lisse
- Ajouter les 3 c.à.s d'huile
- Ajouter la mozzarella et les tomates semi séchées découpées en petits dès, le jambon et le basilic hachés au couteau et le poivre (pas de sel)
- Bien mélanger et mettre dans un petit moule à cake, tapissé préalablement de papier sulfurisé (ou dans un moule en silicone)
- Mettre au four pendant 45 minutes
- Laisser tiédir puis démouler
- Couper en tranches et accompagner d'une ration de légumes.



Les acteurs de l'histoire, c'est vous !



every
6 seconds
1 person dies from diabetes

002. L'Entrée :

NOIX DE SAINT JACQUES AUX AGRUMES SUR LIT DE MÂCHE ET CHICONS À L'HUILE DE NOISETTE

- 400g de noix de Saint Jacques
- 4 chicons
- 200g de mâche
- 1 tomate
- 2 échalotes
- 1 c.à.s d'huile de noisette
- 1 orange
- 1 botte de menthe
- 200g de lait fermenté (fjord)
- Sel, poivre



Préparation

- Nettoyer, laver et couper les légumes.
- Cuire les noix de Saint Jacques à la vapeur 2-3 minutes
- Ciseler les échalotes. Ajouter le jus d'orange, l'huile de noisette, le lait fermenté, la menthe hachée et mélanger le tout.
- Assaisonner.
- Déposer les noix sur un lit de mâche dans des coquilles ou sur assiette.
- A consommer plutôt tiède.



Les acteurs de l'histoire, c'est vous !



every
6 seconds
1 person dies from diabetes

003.01. Le Plat principal

ESCALOPE DE DINDE FARCIE À LA CRÈME DE CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 4 couverts

- 4 petites escalopes de dinde (à 120g)
- 4 fines tranches de jambon de parme
- 200g de champignons
- 1 c.à.s de crème épaisse allégée
- 2 c.à.c d'huile d'arachide
- 3 échalotes
- Quelques feuilles d'estragon
- 150 ml de vin blanc sec
- 150 ml de fond de volaille dégraissé
- 2 jaunes d'œufs
- Poivre, peu de sel



Préparation

- Faire réduire doucement de moitié le vin avec 2 échalotes hachées et les feuilles d'estragon.
- Battre les jaunes d'œuf avec le fond de volaille froid. Filtrer le vin réduit et l'ajouter peu à peu aux œufs battus tout en mélangeant. Chauffer au bain-marie et battre jusqu'à obtention d'une mousse.
- Nettoyer et laver les champignons, les couper et les mixer. Faire suer l'échalote hachée dans 1 c.à.c d'huile d'arachide chaude, ajouter les champignons et laisser cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Assaisonner avec du poivre et un peu de sel. Ajouter 1 c.à.s de crème épaisse et mélanger.
- Préparer les escalopes : plier en portefeuille et les saisir dans une poêle avec 1 c.à.c d'huile d'arachide.
- Déposer les escalopes dans un plat allant au four et les farcir avec une tranche de jambon et la crème de champignon. Couvrir le plat avec une feuille d'aluminium et cuire au four 20 minutes à 200°C.
- Sortir la viande du four, napper de sauce et dorer sous le grill quelques minutes.
- Servir avec un risotto.

Apport nutritionnel Pour une portion

Glucides : 52 g **590 kcal**
Lipide : 20 g
Protéines : 53 g



Les acteurs de l'histoire, c'est vous !



003.02. Risotto aux champignons et épinards

Ingrédients pour 4 couverts

- 200 g de riz complet
- 300 g de champignons de Paris
- 200 ml de vin blanc sec
- 1 litre de bouillon de volaille dégraissé
- 50g d'emmental râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 pincée de noix de muscade



every
6 seconds
1 person dies from diabetes

Préparation

- Lavez soigneusement les champignons et les feuilles d'épinards.
- Retirez le pied sableux des champignons et coupez-les en fines rondelles. Émincez l'oignon.
- Dans une grande poêle antiadhésive, faites revenir l'oignon émincé avec un peu d'huile d'olive, ajoutez ensuite les champignons et le jus de citron. Laissez cuire quelques minutes.
- Incorporez le riz et mouillez avec le bouillon et le vin blanc. Faites bouillir et laissez mijoter pendant 15 minutes afin de laisser le riz gonfler.
- A la dernière minute, ajoutez les feuilles d'épinards et la noix de muscade.
- Laissez cuire 2 minutes et saupoudrez d'emmental râpé.
- Mélangez et servez aussitôt. Le fromage doit juste avoir le temps de fondre légèrement.

Apport nutritionnel (par portion)

Glucides : 38 g 385 kcal
Lipide : 21 g
Protéines : 11 g



Les acteurs de l'histoire, c'est vous !



004. CRÈME BAVAROISE ET SON COULIS DE FRAMBOISES

every
6 seconds
1 person dies from diabetes

Ingrédients pour 4 couverts

- 200ml de lait demi-écrémé
- 1 jaune d'œuf
- 2 blancs d'œufs
- 1 gousse de vanille
- 2 feuilles de gélatine
- 2 dl de coulis de framboises (ou +/- 300g de framboises)
- 5 càs d'édulcorant en poudre cristallisée
- 8 feuilles de menthe fraîche pour garnir



Préparation

- Laisser tremper les feuilles de gélatine pendant ¼ d'heure dans l'eau froide
- Fendre la gousse de vanille dans le sens de la longueur
- Amener à ébullition le lait avec la gousse de vanille. Enlever la gousse du lait chaud, récupérer la pulpe et la mettre dans le lait.
- Verser doucement le lait sur l'œuf en mélangeant continuellement. Replacer la casserole avec la crème sur feu doux et mélanger jusqu'à épaississement.
- Ajouter la gélatine égouttée à la crème. Bien mélanger et laisser refroidir.
- Battre les blancs d'œufs en neige avec 2 càs d'édulcorant et les ajouter délicatement à la crème quand celle-ci commence à prendre.
- Verser dans des petits ramequins et conserver au réfrigérateur.
- Mixer, filtre les framboises et ajouter le coulis avec le reste d'édulcorant.
- Répartir le coulis de framboises sur 4 assiettes et démouler les ramequins à l'aide de fin couteau, déposer sur assiette.
- Garnir avec la menthe fraîche.

Apport nutritionnel

Glucides : 5 g

67 kcal

Lipide : 3 g

Protéines : 6 g



Les acteurs de l'histoire, c'est vous !