



 C'est bientôt Noël, il est grand temps de rallumer les étoiles... **G. Apollinaire**

Des idées de menus pour les fêtes, à vous de trouver votre bonheur !



## MISES EN BOUCHES

- \* **Carpaccio de st Jacques et avocat aux agrumes, craquants au sésame**
- \* Verrine de tartare de saumon, lentilles vertes et crème citronnée\*
- \* Velouté de châtaigne et cappuccino aux cèpes, tuile de parmesan\*

## ENTREES



- \* **Mini burger brioché, chutney à la figue, terrine de foie gras, méli-mélo de verdure**
- \* Galette de pommes de terre, crème de chèvre et saumon fumé, mesclun\*
- \* Feuilleté aux épinards et écrevisses, poêlée de chanterelles, salade de mâche\*



## PLATS

- \* **Suprême de pintade au cidre, pommes caramélisées, frites de patates douces**
- \* Crumble au potiron, effiloché de confit de canard et confit d'oignon, sauce cacao\*
- \* Filet de morue et escargots en persillade, pommes Boulangères\*

## DESSERTS



- \* **Tartare de fruits, sauce chocolat et sablé noix de coco**
- \* Soufflé au chocolat, glace vanille, coulis de framboise\*
- \* Tiramisu poire et pain d'épices, sauce caramel beurre salé\*



*\*recette sur les deux prochains vendredis*

**Diététicienne et psycho-nutritionniste**

**Mail :** [n.thieblemont@dietetique-gourmande.com](mailto:n.thieblemont@dietetique-gourmande.com) **WEB :** [www.dietetique-gourmande.com](http://www.dietetique-gourmande.com)

**Consultations et Ateliers cuisine** 7 rue de l'horloge 30200 Bagnols sur Cèze **Tél** 06 38 01 18 13



Recettes	
Mise en bouche	<p>❁ Carpaccio de st Jacques et avocat aux agrumes, craquants au sésame</p> <p><b>1 St Jacques</b> par personne et <b>¼ avocat</b>, coupez-les en très fines tranches, disposez sur une petite casserole. Réalisez une marinade avec <b>2cs jus citron vert, 2 cs jus d'orange et 2 cs jus mandarine, 2cs huile de sésame (ou olive), sel poivre et ciboulette.</b></p> <p><u>Craquants</u> : Mélangez <b>200g de farine et 1cc levure chimique, 5cl huile olive, 2cl d'eau, 1 œuf, 10g sucre, 1/2cc sel, 2 cs graines de sésame.</b> Etalez la pâte sur du papier cuisson, pré-coupez avant cuisson. Cuire à 180°C 10min</p>
Entrée	<p>❁ Mini burger brioché, chutney à la figue, terrine de foie gras, méli-mélo de verdure</p> <p><u>Pâte burger</u> : <b>250g farine, 1 sachet levure boulanger, 10g sucre, 1/2cc sel, 1 œuf, 5cl huile d'olive, 25 cl lait</b>, mélangez tous les ingrédients et laissez lever la pâte 1h, diviser en 8 boules aplaties, repos 1h, cuisson 10 min 180°C.</p> <p>Garnir le pain tiède ou toasté de <b>chutney et tranche de foie gras</b>, accompagnez d'une <b>salade gourmande, noix, lanières de magret fumé, dès de brebis...</b></p>
Plat	<p>❁ Suprême de pintade au cidre, pommes caramélisées, frites de patates douces</p> <p>Farinez les <b>suprêmes de pintade</b>, faites les colorer à la poêle avec un peu d'<b>huile d'olive</b>, assaisonnez, mettez les suprêmes sur une assiette, émincez <b>une échalote</b> et mettez la dans la poêle, faites fondre, ajoutez <b>1 verre de cidre</b>, laissez réduire de moitié et ajoutez <b>20cl crème</b>, remettre les suprêmes et finir la cuisson 10min.</p> <p>Coupez des <b>quartiers de pommes</b>, faites-les colorer à la poêle avec un peu de beurre.</p> <p>Coupez les <b>patates douces</b> en frites, mélangez-les avec un peu d'<b>huile, sel poivre et épices</b>, disposez sur une plaque de cuisson four 25min 180°C Un peu de <b>persil</b> pour décorer et voilà une belle assiette colorée</p>
Dessert	<p>❁ Tartare de fruits, sauce chocolat et sablé noix de coco</p> <p>Coupez en tous petits cubes <b>une mangue, un kiwi, un peu d'ananas, une orange...</b> Mélangez avec <b>1cc sucre roux et un peu de vanille (rhum)</b></p> <p>Réalisez un sirop avec <b>10cl d'eau et 1cs sucre</b>, faites fondre au bain marie <b>100g de chocolat dessert</b> et y ajouter le sirop</p> <p><u>Biscuits coco</u> : mélangez <b>110g beurre mou et 110 g de sucre, ajoutez 110g noix de coco et 1 œuf, puis 110g farine, sel, 1cc levure chimique</b>, laissez refroidir à plat au frigo 1h. Etalez la pâte et découpez les biscuits à l'emporte-pièce. Cuisson 15 min 180°C. Disposez le tartare dans des verrines, nappez de sauce chocolat, une feuille de menthe et les sablés coco !</p>



Prenez soin de vous, libérez votre créativité, régalez vos papilles...

**Diététicienne et psycho-nutritionniste**

**Mail** : n.thieblemont@dietetique-gourmande.com **WEB** : www.dietetique-gourmande.com

**Consultations et Ateliers cuisine** 7 rue de l'horloge 30200 Bagnols sur Cèze **Tél** 06 38 01 18 13