



CHARLEROI SANTÉ

MENU DE FÊTES DURABLE 2020

A L'APÉRITIF

Chips de légumes d'hiver au sel ou au sel de truffe

Tartinades de légumes de saison

betterave – chèvre frais / Butternut / Céleri rave

Crackers salés aux herbes « maison »



L'ENTRÉE

Poêlée de Saint Jacques, compotée de chicons

OU

Soupe de panais au coulis de pourpier d'hiver



LE PLAT PRINCIPAL

Poulet (ou dinde) saumuré et son potimarron poêlé



LE DESSERT

Tartelettes au citron en verrine

Toutes les recettes sont prévues pour 4 personnes.

Les denrées alimentaires proposées sont majoritairement de saison.

Achetez vos produits bio, si possible (afin de pouvoir consommer les épluchures et ainsi réduire vos déchets alimentaires ; c'est sous la peau que sont concentrées les vitamines) et locaux (afin de soutenir l'économie locale et faire de belles découvertes – vérifiez que les produits que vous achetez en grande surface soient d'origine belge).

BON APPÉTIT ET BONNES FÊTES À TOUS ET TOUTES !

APÉRITIF

Chips de légumes d'hiver au sel ou au sel de truffe

(extrait de « lacuisinelidl.be »)



INGRÉDIENTS

- > 200g de panais
- > 200g de patate douce
- > Huile d'olive
- > Sel (ou sel de truffe)

Remarques :

- *Les carottes et les betteraves conviennent aussi pour cette recette ;*
- *Si vous utilisez des légumes « bio », pas besoin de les éplucher ; les laver (ou gratter à la brosse) soigneusement pour enlever les résidus de terre est suffisant.*

PRÉPARATION

1. Préchauffez le four à 160°C. Rincez les patates douces et le panais. A la mandoline, découpez-les en tranches ultra fines (environ 1 millimètre).
2. Mettez les légumes dans un plat et saupoudrez-les abondamment de sel. Laissez reposer 20 minutes pour les faire dégorger.
3. Rincez les légumes sous l'eau courante et épongez soigneusement les tranches sur un essuie vaisselle propre. Garnissez une plaque ou un lèchefrite de papier cuisson et disposez-y les rondelles de patate douce et de panais.
4. Badigeonnez-les légèrement d'huile d'olive. Faites-les griller 15 à 20 minutes au four chaud ou jusqu'à ce que les chips soient croustillantes.
5. Laissez refroidir sur un essuie vaisselle propre et sec. Saupoudrez éventuellement les chips avec du sel à la truffe, du paprika, du curry, selon votre goût.

APÉRITIF

Tartinades de légumes de saison

Betterave – chèvre frais



INGRÉDIENTS

- > 300 g de betterave cuite
- > 100 g de chèvre frais
- > 1 petite échalote
- > Sel, poivre
- > 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique

PRÉPARATION

Déposez tous les ingrédients dans un bol et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée bien homogène. Servir ou placer au frais jusqu'au moment de servir.

Cette préparation peut se servir sur du pain grillé, des gressins, des crackers « maison » ou tartinée dans des wraps avec de fines tranches de pomme type golden (acidulée pour se marier parfaitement avec la betterave).

APÉRITIF

Tartinades de légumes de saison

Butternut

(recette de colruyt)



INGRÉDIENTS

- > 1 courge Butternut
- > 1 plant de coriandre
- > 1 piment rouge
- > 1 oignon
- > 3 éclats d'ail
- > 2 c. à soupe d'huile d'olive
- > Poivre noir (moulin)
- > Gros sel marin (moulin)

PRÉPARATION

1. Coupez l'ail et l'oignon en morceaux.
2. Coupez la courge en 2 dans le sens de la longueur. Retirez-en les graines et les filaments.
3. Ciselez les feuilles de coriandre.
4. Ôtez les graines du piment (laissez-les si vous aimez les saveurs piquantes) et hachez finement ce dernier.
5. Préchauffez le four à 200 °C.
6. Disposez les demi-courges sur une plaque de four, côté coupé vers le haut.
7. Faites quelques incisions dans la chair des demi-courges et insérez-y les morceaux d'ail. Répartissez les morceaux d'oignon et de piment rouge par-dessus. Salez, poivrez.
8. Arrosez d'huile d'olive. Glissez 30 minutes au four préchauffé.
9. Grattez la chair dans un récipient à bord haut. Mixez finement et épicez selon votre goût.
10. Laissez refroidir et agrémentez de coriandre ou de persil.

APÉRITIF

Tartinades de légumes de saison

Céleri rave

(recette de lafabriquedma)



INGRÉDIENTS

- > 400 g de céleri rave
- > 2 cuillères à soupe d'huile de noisette
- > Le jus d'un demi citron
- > Une poignée de noisettes
- > 1 pincée de sel

PRÉPARATION

1. Épluchez le céleri rave et faites-le cuire 15 minutes à la vapeur.
2. Dans une poêle sur feu doux déposez les noisettes et laissez-les torrifier quelques minutes.
3. Mettez dans le blender le céleri rave, le jus de citron, le sel et l'huile de noisette puis mixer jusqu'à obtenir une préparation lisse.
4. Quand les noisettes sont torrifiées, laissez-les refroidir et concassez-les grossièrement dans un mortier (ou dans 1 sac résistant et concassez-les avec une spatule en bois). Puis disposez-les sur la tartinade de céleri rave.

APÉRITIF

Crackers salés aux herbes « maison »

(cuisine de aàz)



INGRÉDIENTS

- > 200 g de farine
- > 5 cl d'huile d'olive
- > 2 cl d'eau
- > 1 oeuf
- > 10 g de de sucre en poudre
- > 1/2 c. à café de persil séché
- > 1/2 c. à café d'herbes de Provence séchées
- > 1/2 c. à café d'estragon séché
- > 1 c. à café rase de basilic séché
- > 2 pincées de levure chimique
- > 1 c. à café de sel

PRÉPARATION

1. Mélangez la farine, la levure, les herbes séchées et le sel dans un récipient.
2. Ajoutez l'œuf puis l'huile et l'eau et malaxez jusqu'à obtenir une boule de pâte bien homogène qui se détache des parois.
3. Couvrez la boule de pâte avec un essuie vaisselle propre et placez-la au frais pendant 30 minutes.
4. Préchauffez le four à 180°C.
5. Etalez la pâte sur un plan de travail fariné sur une épaisseur de 4 mm.
6. A l'aide d'un emporte-pièce à biscuits, découpez les biscuits et placez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.
7. Piquez chaque biscuit à l'aide d'une fourchette.
8. Enfournez pendant 10 minutes jusqu'à ce que les biscuits soient dorés
9. Laissez refroidir sur une grille à la sortie du four.
10. Conservez les crackers dans une boîte hermétique jusqu'à la dégustation.

ENTRÉES

Poêlée de Saint Jacques, compotée de chicons

(tiré du « pecheurresponsable.com »)



INGRÉDIENTS

- > 150g de beurre doux
- > 4 chicons (pleine terre si possible)
- > 1/2 citron
- > 3 oranges sanguines
- > 16 noix de Saint Jacques
- > Fleur de sel, poivre du moulin
- > 1 pincée de sucre.

PRÉPARATION

1. Effeuillez les chicons, retirez le cœur situé à la base (trop ferme et amer), les laver, les égoutter, les émincer finement.
2. Chauffez 50 gr de beurre dans une poêle, ajoutez les chicons émincés, le jus du ½ citron pressé et une pincée de sucre.
3. Cuire à feu doux pendant 20 minutes jusqu'à ce que les endives soient tendres, assaisonner de sel et de poivre et réserver au chaud.
4. Pressez les 3 oranges, récupérer le jus, le placer dans une casserole, porter à ébullition jusqu'à l'apparition d'une consistance sirupeuse, ajoutez progressivement, à feu doux, 50 gr de beurre coupé en morceaux, mélanger avec un fouet pour bien homogénéiser la sauce, réserver.
5. Dans une poêle, chauffer 50 g de beurre, y saisir rapidement les noix de Saint Jacques (en fonction de leur grosseur, mais ne pas trop les cuire sinon elles deviennent caoutchouteuses).
6. Sur des assiettes chaudes, dresser un lit de chicon, y répartir les noix de Saint Jacques (4 par pers), parsemer de fleurs de sel et déposer un cordon de beurre d'orange sanguines

ENTRÉES

Soupe de panais au coulis de pourpier d'hiver

(adapté de colruyt.be)



INGRÉDIENTS

- > 900 g de panais (bio si possible pour utiliser l'épluchure)
- > 1 pomme de type Jonagold (bio si possible pour utiliser l'épluchure)
- > 2 oignons
- > 2 éclats d'ail
- > 1 poireau
- > 2 bottes de pourpier d'hiver
- > 1,5 l de bouillon de poule (2 cubes de bouillon ou bouillon fait maison)
- > 2,5 dl de crème légère (+/- 7% de MG)
- > Huile d'olive
- > Sel et poivre

PRÉPARATION

1. Lavez les panais (à la brosse s'ils sont terreux), la pomme Jonagold (ou les éplucher s'ils ne sont pas bio) et le poireau. Lavez le pourpier dans une grande quantité d'eau et le laisser égoutter dans une passoire.
2. Coupez les panais et la pomme en dés de 2 cm.
3. Tranchez le blanc de poireau en fines lamelles (garder le vert du poireau pour un futur bouillon ou une soupe verte).
4. Epluchez les oignons et l'éclat d'ail et les émincer.
5. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile d'olive pour y faire étuver les oignons, l'ail, le blanc de poireau, la pomme et les panais. Remuer régulièrement pendant 5 minutes.
6. Pendant ce temps préparez 1,5 l de bouillon de poule (1,5l d'eau chaude + 2 cubes de bouillon de poule).
7. Versez le bouillon sur les légumes. Laisser cuire 20 à 25 minutes. Rectifier l'assaisonnement en sel et poivre (gouter le potage avant car les cubes de bouillon sont déjà salés).
8. Mixez la soupe et y ajouter la crème fraîche légère.
9. Préparez le coulis de pourpier d'hiver en le hachant grossièrement (tiges et feuilles). Réserver quelques feuilles pour la garniture.
10. Le mixer avec 1 éclat d'ail, 1,5 dl d'huile d'olive et 3 à 4 cuillères à soupe d'eau. Saler, poivrer selon votre goût.
11. Servir la soupe dans un bol ou une assiette, y ajouter le coulis de pourpier et décorer de quelques feuilles.

PLAT PRINCIPAL

Poulet (ou dinde) saumuré et son potimarron poêlé

(du Chef Florent Ladeyn – tiré du site wwf)



INGRÉDIENTS

- > 2 filets de poulet ou de dinde (+/- 200 g/pièce - bio ou local si possible)
- > 1 potimarron (si possible bio)
- > 150 g de champignon « de Paris » blanc (si possible bio)
- > 75 g de beurre doux
- > 1 bouquet de sauge
- > Saumure : 2 l d'eau + 25 baies de genièvre + 100 g de sel (gris ou de gros sel)
- > Pommes de terre à chair ferme pour 4 personnes

PRÉPARATION

1. Préparez la saumure : éclater les baies de genièvre avec le plat d'un couteau (ou entre 2 planches) pour en libérer les saveurs.
2. Dans une casserole : versez 2 l d'eau, les baies de genièvre et le sel. Porter à ébullition.
3. Lorsque la saumure bout, déposez-y les filets de poulet ou de dinde. Laissez-les cuire 5 minutes.
4. Sortez la casserole du feu et laissez la préparation reposer pendant 30 minutes. La volaille va continuer à cuire doucement.
5. Pendant ce temps, rincez le potimarron, coupez-le en 2 et videz-le de ses graines et des filaments (les graines rôties sont un délicieux en-cas). La peau du potimarron est comestible, il est d'autant plus important de le choisir bio.
6. Coupez chaque partie en 4 morceaux puis en grosses lamelles.
7. Retirez la base terreuse des champignons et essuyez-les avec un torchon propre (le champignon est une éponge, il faut éviter de le laver à l'eau). Coupez-les en 4.
8. Faites fondre le beurre dans une poêle à feux doux. Déposez-y les lamelles de potimarron et cuisez chaque face pendant 10 minutes en arrosant régulièrement de beurre moussieux et de jus de cuisson (ne pas laisser le beurre brunir).
9. Ajoutez les champignons et la volaille saumurée dans la poêle. Cuisez chaque face de la volaille pendant 4 minutes.
10. Disposez ½ filet de volaille dans l'assiette avec les lamelles de potimarron et les champignons. Répartissez le reste du jus de cuisson dans les assiettes et décorez de feuilles de sauge.
11. Servez avec des pommes de terre persillées.

DESSERT

Tartelettes au citron en verrine

(tiré de la cuisinedelidl.be)



INGRÉDIENTS

- > 2 citrons bio (130 ml de jus + zeste)
- > 130 g de sucre fin + 3 cuillères à soupe rases de sucre
- > 125 g de beurre non salé
- > 3 œufs
- > 8 biscuits secs (type biscuits au beurre, spéculoos, ...)

PRÉPARATION

1. Râpez le zeste des citrons et pressez le jus. Filtrez le jus pour éliminer les petites peaux et les pépins.
2. Préparation au bain marie : disposez le zeste de citron dans un récipient avec le sucre et le beurre : placez le récipient au-dessus d'une casserole contenant de l'eau bouillante, sur feu modéré ; faites fondre les ingrédients doucement, en remuant, jusqu'à la formation d'une masse lisse.
3. Ajoutez-y ensuite le jus de citron. Mélangez, puis ajoutez les 3 jaunes d'œufs. Maintenant, c'est une question de patience. Veillez à ce qu'il y ait toujours assez d'eau dans la casserole du bain-marie.
4. Continuez de mélanger la préparation tandis qu'elle devient progressivement plus épaisse. Une fois qu'elle a la consistance d'un yaourt, c'est prêt (soit +/- 15 minutes).
5. Fouettez les blancs d'œufs en neige en y ajoutant les 3 cuillères à soupe rase de sucre fin peu à peu. Quand la neige est ferme, dressez-la dans une poche à douille.
6. Déposez également la préparation au citron dans une poche à douille.
7. Émiettez les biscuits et répartissez la moitié dans les verrines. Déposez dessus une couche de préparation au citron, puis une couche de meringue. Déposez une nouvelle couche de biscuits et terminez par une couche de meringue.
8. Si possible, faites légèrement roussir la surface de la meringue à l'aide d'un chalumeau de cuisine. Réservez au frais.