

HIELORA

CENTRES HOSPITALIERS UNIVERSITAIRES

LIVRET DE RECETTES FESTIVES TOUT EN ÉQUILIBRE



SOMMAIRE

Entrées

- Crème de potiron au curry et boursin
- Trompettes de la mort et scampis
- Blinis de pois chiches à la confiture d'olives et au saumon
- Magret de canard chutney à la mangue et fruits secs
- Carpaccio de noix de Saint-Jacques à l'huile de vanille
- Mille-Feuille de la mer

Plats

- Aumônière de dinde farcie aux champignons, sauce au Calvados
- Suprêmes de caille poêlés aux épices, quinoa aux zestes d'oranges, asperges vertes
- Papillotes de merlan à l'orange et à la betterave
- Chapon au romarin, poêlée de champignons aux marrons
- Saumon rôti aux épices, julienne de légumes, sauce au safran
- Nouilles sautées aux scampis et légumes
- Magret de canard au Marsala, chicons braisés et purée de patates douces

Desserts

- Cake aux poires et chocolat, crème anglaise
- Panna Cotta au basilic
- Sorbet à l'orange
- Mousse de fromage blanc aux fruits rouges
- Ananas rôti sauce à la passion

ENTRÉES



DOC-1148-1122

MOUSSE DE FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 gr de fromage blanc maigre
- 3 c à c d'édulcorant liquide
- 2 blancs d'œufs
- 200 gr de fruits rouges surgelés (+ 60 gr pour la décoration)
- Le jus d'un citron

Préparation

1. Versez le fromage blanc dans un saladier et ajoutez l'édulcorant.
2. Battez fermement les blancs d'œufs en neige.
3. Incorporez délicatement les blancs à l'aide d'une spatule en remuant de bas en haut. Réservez au frais.
4. Faites fondre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau et le jus de citron.
5. Mixez, passez au chinois et ajoutez 2 c à c d'édulcorant liquide.
6. Au moment de servir, versez la mousse dans les bols, recouvrez de coulis de fruits rouges. Garnissez les bols avec une feuille de menthe.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 85 kcal
- Protéines 9 gr
- Glucides 10 gr
- Lipides 1 gr



TROMPETTES DE LA MORT ET SCAMPIS

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 tomates
- 20 scampis crus
- 1 oignon
- 500 gr de trompettes de la mort
- 1 gousse d'ail
- 2 c à s d'huile d'olive (1 pour les champignons, 1 pour les scampis)
- Persil plat, thym frais, poivre, fleur de sel

Préparation

1. Préchauffez le four à 125°C.
2. Lavez et essuyez les tomates et couper-les en deux.
Posez-les sur une plaque de cuisson et assaisonner de sel, de poivre et des feuilles de thym frais, de sucre et de quelques gouttes d'huile d'olive. Cuisez 1 heure au four.
3. Epluchez les scampis en gardant la queue.
4. Nettoyez les champignons et coupez-les en petits morceaux.
5. Pelez l'ail et l'oignon finement.
6. Une dizaine de minutes avant que les tomates ne soient confites, faites revenir les champignons avec l'ail et l'oignon dans de l'huile d'olive. Salez et poivrez.
7. Faites de même avec les scampis dans une autre poêle.
8. Disposez les champignons, les scampis et 2 demi-tomates sur 4 assiettes. Décorez avec les feuilles de persil et servez immédiatement.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 172 kcal
- Protéines 19 gr
- Lipides 7 gr
- Glucides 7 gr



BLINIS DE POIS CHICHES À LA CONFITURE D'OLIVES ET AU SAUMON

Ingrédients pour 16 blinis

- 40 gr farine de blé
- 15 cl de lait tiède
- 10 gr de levure de boulanger ou 1/2 sachet de levure sèche
- 1 œuf
- 40 gr de farine de pois chiches
- Sel
- 50 ml de crème fraîche 20%
- 200 gr de saumon fumé
- 1 pot de confiture d'olives noires Gourmets de France

Préparation

1. Dans un saladier, délayez la levure dans le lait tiède. Ajoutez la farine de blé et couvrez d'un linge humide. Laissez reposer ce levain dans un endroit tiède, à l'abri des courants d'air, pendant 2 heures.
2. Au bout de ces 2 heures, ajoutez à la pâte deux jaunes d'œufs, la farine de pois chiches et le sel.
3. Battez les blancs d'œufs en neige et incorporez-les délicatement à l'aide d'une cuillère en bois.
4. Faites cuire les blinis dans une petite poêle.
5. Sur chaque blinis, déposez une c à c de crème fraîche, un triangle de saumon fumé et une c à c de confiture d'olives.
6. Servez 4 blinis par personnes.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 191 kcal
- Protéines 14 gr
- Glucides 13 gr
- Lipides 9 gr

MAGRET DE CANARD CHUTNEY À LA MANGUE ET FRUITS SECS

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr de magrets de canard fumé et tranché
- 1 mangue bien mûre
- 2 échalotes
- 1 feuille de laurier
- 25 gr de pistaches vertes
- 25 gr d'amandes effilées
- 25 gr de pignons de pins
- 1 c à s de vinaigre de xérès

Préparation

1. Epluchez et découpez la mangue en petits morceaux. Pensez à retirer le noyau.
2. Emincez finement les échalotes tout en les faisant suer dans un peu de beurre.
3. Ajoutez la chair de mangue, le thym, le vinaigre de xérès et la feuille de laurier. Laissez cuire doucement ½ heure.
4. Dans une poêle « Téfal », faites colorer légèrement les pistaches, les amandes et les pignons de pins.
5. Lorsque la mangue est cuite, débarrassez et incorporez les fruits secs.
6. Disposez vos tranches de magret de canard en éventail sur assiette et mettez au milieu un peu de chutney.
7. Accompagnez d'un pain brioché grillé.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 310 kcal
- Protéines 14 gr
- Glucides 15 gr
- Lipides 22 gr

CARPACCIO DE NOIX DE SAINT-JACQUES À L'HUILE DE VANILLE

Ingrédients pour 4 personnes

- 12 noix de Saint-Jacques
- 2 gousses de vanille
- 6 c à s d'huile d'olive
- Sel

Préparation

1. Placez les noix de Saint-Jacques 45 minutes au congélateur pour les durcir.
2. Fendez les gousses de vanille en deux pour retirer les graines. Mélangez-les à l'huile d'olive.
3. Sortez les noix de Saint-Jacques, émincez-les finement et déposez-les sur 4 assiettes individuelles.
4. Nappez de sauce vanille et placez-les 30 minutes au réfrigérateur. Servez bien frais.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 85 kcal
- Protéines 9 gr
- Glucides 10 gr
- Lipides 1 gr

MILLE-FEUILLE DE LA MER

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 boîtes de crabe
- 8 tranches de saumon fumé
- 4 petites échalotes
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de Coriandre
- 1 botte de ciboulette
- Sel, poivre

Sauce Grelette

- 2 dl mayonnaise light
- 1 dl de crème fraîche light
- 1 c à c de ciboulette hachée
- 1 c à c de persil haché
- Le jus d'un citron
- Sel et poivre

Préparation

1. Égouttez le crabe. Ouvrez une boîte vide des deux côtés afin de disposer d'un cercle de 8 cm de diamètre. A l'aide de ce cercle, découpez deux ronds dans chaque tranche de saumon.
2. Récupérez les chutes et hachez-les. Pelez et hachez finement les échalotes et les fines herbes.
3. Effilochez la chair de crabe en éliminant les cartilages. Ajoutez le saumon haché, les échalotes, les fines herbes et l'huile. Salez légèrement et poivrez.
4. Pour monter les mille-feuilles : déposez un rond de saumon au centre des assiettes, posez la boîte évidée dessus, garnissez de crabe puis d'un autre rond de saumon.
5. Recommencez deux fois. Retirez délicatement la boîte. Gardez au réfrigérateur afin de le servir frais.
6. Faites la sauce Grelette en mélangeant la mayonnaise, la crème fraîche, les herbes fraîches, le jus de citron, le sel et le poivre.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 485 kcal
- Protéines 39 gr
- Glucides 7 gr
- Lipides 33 gr



A photograph of a woman and a young girl in a kitchen, both wearing red aprons. The woman is standing behind the girl, and they are both smiling as they roll out a piece of dough on a wooden surface with a rolling pin. The girl is wearing a festive headband with a white pom-pom and a red spiral. The kitchen background is slightly blurred, showing shelves with jars and a wooden cabinet. The word "PLATS" is overlaid in large white letters across the center of the image.

PLATS

AUMÔNIÈRE DE DINDE FARCIE AUX CHAMPIGNONS, SAUCE AU CALVADOS

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de dinde de 125 gr
- 150 gr d'haché de volaille
- 2 grosses échalotes
- 250 gr de mélange de champignons forestier
- 250 ml de bouillon de volaille
- 250 ml de crème fraîche allégée (15%)
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1/2 dl de Calvados
- Sel, poivre, sauge

Préparation

1. Coupez en 2 dans l'épaisseur les filets de dinde afin qu'ils soient le plus fin possible.
2. Epluchez et coupez finement les échalotes.
3. Lavez les champignons à l'aide d'un papier essuie-tout (pas à l'eau).
4. Faites revenir les échalotes dans du beurre et ajoutez ensuite les champignons. Laissez cuire 5 minutes.
5. Mélangez le haché, les champignons, salez et poivrez.
6. Tapissez les filets de dinde avec le mélange haché et les champignons.
7. Roulez fermement les filets afin d'obtenir un rouleau.
8. Emballez le rouleau de dinde dans du papier film.
9. Cuisez les filets à la vapeur pendant ¼ d'heure et laissez ensuite refroidir.
10. Colorez légèrement les filets dans l'huile d'olive. Réservez les filets à part.
11. Jetez l'huile de la poêle et versez le calvados, grattez ensuite à l'aide d'un fouet les sucs de la poêle.
12. Ajoutez le bouillon de volaille et laissez réduire fortement
13. Ajoutez la crème fraîche et laissez à nouveau réduire légèrement.
14. Salez, poivrez et ajoutez la sauge.
15. Au moment de servir, taillez le rouleau en 5 parties.
16. Accompagner d'une purée gratinée et de chicons braisés.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 625 kcal
- Protéines 48 gr
- Glucides 26 gr
- Lipides 34 gr



SUPRÊMES DE CAILLE POÊLÉS AUX ÉPICES, QUINOA AUX ZESTES D'ORANGES, ASPERGES VERTES

Ingrédients pour 4 personnes

- 16 suprêmes de caille
- 250 gr de quinoa
- 500 ml de bouillon de volaille (250 + 250 ml)
- 360 ml de jus d'orange + zeste (250 + 120 ml)
- 2 c à c d'épices chinoises
- 40 asperges vertes parées et blanchies
- 60 ml d'huile d'olive vierge
- 1 oignon émincé
- 60 ml de vinaigre balsamique
- Sel

Préparation

1. Dans une casserole, faites bouillir à couvert jusqu'à absorption complète des liquides, le quinoa dans 250 ml de bouillon de volaille, 250 ml de jus d'orange, la moitié des épices et du zeste. Goûtez, salez et réservez au chaud.
2. Cuisez les suprêmes de caille dans l'huile d'olive côté peau pendant 2 minutes, retournez, saupoudrez d'épices et de sel. Continuez la cuisson 1 ou 2 minutes. Réservez au chaud.
3. Déglacez la poêle avec le vinaigre balsamique, 120 ml de jus d'orange et 205 ml de bouillon de volaille ; laissez réduire de moitié.
4. Dans un poêlon antiadhésif, faites sauter les asperges blanchies et l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Salez et réservez au chaud.
5. Dans des assiettes chaudes, déposez en deux rangs parallèles le quinoa et le sauté d'asperges. Déposez les suprêmes de caille au dessus et nappez de sauce.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 574 kcal
- Protéines 38 gr
- Lipides 23 gr
- Glucides 55 gr

PAPILLOTES DE MERLAN À L'ORANGE ET À LA BETTERAVE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de merlan
- 4 c à c de fumet de poisson
- 2 grosses oranges
- 1 courgette
- 50 gr de betterave rouge cuite sous vide
- Persil

Préparation

1. Pelez les oranges à vif, prélevez les segments
2. Lavez la courgette, râpez-la avec la peau dans un bol et la betterave dans un autre bol.
3. Sur une feuille de papier sulfurisé, déposez un filet de merlan. Saupoudrez de fumet de poisson. Répartissez les segments d'oranges et parsemez de courgette et de betterave. Ajoutez le persil haché.
4. Fermez la papillote et faites cuire environ 9 minutes dans votre four à micro-ondes à 900 watts.
5. Servez en accompagnement de purée gratinée.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 344 kcal
- Protéines 32 gr
- Glucides 34 gr
- Lipides 9 gr

CHAPON AU ROMARIN, POÊLÉE DE CHAMPIGNONS AUX MARRONS

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 chapon d'environ 1kg 500
- 1 kg de champignons variés (girolles, cèpes, trompettes)
- 250 gr de marrons
- 5 brins de romarin frais
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil plat
- 40 gr de beurre doux
- Sel fin, poivre noir du moulin

Préparation

1. Préchauffez le four à 160°C.
2. Brisez les brins de romarin en petits morceaux.
3. Taillez dans la chair du chapon de petites incisions à l'aide d'un couteau bien aiguisé et introduisez-y des morceaux de romarin.
4. Cuisez le chapon au four pendant 2 heures, soit dans un plat creux pouvant aller au four ou idéalement au tournebroche.
5. Quinze minutes avant la fin de la cuisson du chapon, faites sauter au beurre, dans une poêle bien chaude, les marrons et les champignons (lavés et détaillés en fines tranches).
6. Salez et poivrez en cours de cuisson, puis ajoutez l'ail et le persil finement émincés et ciselés.
7. Cuisez la poêlée pendant 5 minutes en remuant constamment.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 425 kcal
- Protéines 39 gr
- Glucides 26 gr
- Lipides 18 gr

SAUMON RÔTI AUX ÉPICES, JULIENNE DE LÉGUMES SAUCE AU SAFRAN

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 filets de saumon rose
- 1 oignon
- 1 petite courgette
- 1 fenouil
- 1 petite aubergine
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 dl de fumet de poisson
- 250 ml de crème fraîche allégée
- Sel, poivre, curcuma, pistils de safran

Préparation

1. Lavez et taillez en petits dés l'oignon, la courgette, l'aubergine et le fenouil.
2. Faites les revenir dans un peu d'huile, laissez cuire pour qu'ils restent croquants, salez et poivrez.
3. Salez, poivrez les filets de saumon et ajoutez du curcuma
4. Faites colorer le saumon dans 2 c à s d'huile d'olive.
5. Réservez le saumon
6. Jetez l'huile de la poêle et mettez le fumet de poisson en grattant les sucs à l'aide d'un fouet.
7. Laissez réduire. Ajoutez ensuite la crème fraîche et laissez encore réduire.
8. Salez, poivrez et ajoutez les pistils de safran.
9. Disposez les légumes sur l'assiette, placez ensuite les filets dessus et nappez de sauce au safran.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 460 kcal
- Protéines 25 gr
- Glucides 17 gr
- Lipides 33 gr

NOUILLES SAUTÉES AUX SCAMPIS ET LÉGUMES

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 gr de nouilles chinoise
- 32 scampis
- 200 gr de carottes
- 200 gr de soja frais
- 2 petites boîtes de bambou
- 2 petites boîtes de lait de coco
- 4 gousses d'ail
- Huile d'olive, Sel, poivre, paprika, gingembre

Préparation

1. Cuisez les nouilles dans de l'eau salée.
2. Faites sauter les scampis dans une cuillère à soupe d'huile d'olive.
3. Epluchez et taillez en bâtonnets les carottes et les pousses de bambou.
4. Faites sauter dans une c à s d'huile d'olive, l'ail finement haché, ajoutez ensuite les scampis et la sauce soja.
5. Ajoutez à la préparation le lait de coco et les épices. Réservez.
6. Faites sauter les nouilles dans le wok et ajoutez le mélange de légumes.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 460 kcal
- Protéines 26 gr
- Glucides 58 gr
- Lipides 14 gr

MAGRET DE CANARD AU MARSALA

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 magrets de canard
- 1 pot de fond de gibier
- 2 dl de Marsala

Préparation

1. Faites quelques entailles sur les magrets de canard (côté peau), à l'aide d'un couteau. Dans une poêle bien chaude, déposez les magrets côté peau et laissez-les colorer ; salez et poivrez l'autre côté. Ensuite, retournez et laissez colorer également.
2. Posez les magrets sur une plaque à rôtir. Jetez la graisse brûlée et ajoutez ensuite le Marsala dans la poêle. À l'aide d'un fouet, grattez les sucs présents et laissez bouillir une minute. Débarrassez dans un poêlon, ajoutez-y le fond de gibier et laissez réduire.
3. Cuisez les magrets de canard au four à 180°C durant 10 minutes en plaçant le côté de la peau vers le bas.
4. Lorsque la sauce est réduite à 2/3, retirez du feu et ajoutez-y un peu de maïzena express si nécessaire. Salez et poivrez.
5. Découpez les magrets en tranche.
6. Sur les assiettes, déposez les tranches de magret nappées de sauce au Marsala.

DESSERTS



CAKE AUX POIRES ET CHOCOLAT, CRÈME ANGLAISE

Ingrédients pour 8 personnes

- 125 gr de farine
- 125 gr de beurre fondu + 5 gr pour la cuisson
- 2 œufs
- Édulcorant liquide à cuire
- 1 poire
- 50 gr de pastilles de chocolat noir
- 2 dl de crème anglaise sans sucre

Préparation

1. Mélangez la farine, les œufs, le beurre fondu et 1 c à c d'édulcorant à cuire, pour obtenir une pâte homogène.
2. Pelez et coupez en petits dés la poire.
3. Dans un peu de beurre faites légèrement cuire les dés de poire.
4. Remplissez de pâte, des petits moules « flexipan », ajoutez-y ensuite les dés de poire et les pépites de chocolat
5. Cuisez dans un four préchauffé à 180° pendant 20 minutes
6. Servez et ajoutez la crème anglaise

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 250 kcal
- Protéines 5 gr
- Glucides 21 gr
- Lipides 16 gr

PANNA COTTA AU BASILIC

Ingrédients pour 4 personnes

- 350 gr de fromage blanc maigre
- 2 sachets d'édulcorant vanillé
- 1 gousse de vanille
- 4 feuilles de gélatine
- 200 ml de crème à fouetter à 10% de matière grasse
- 4 c à s de lait 1/2 écrémé
- Basilic

Préparation

1. Trempez la gélatine dans de l'eau froide.
2. Portez le lait à ébullition avec la moitié de la crème et la gousse de vanille fendue dans le sens de la longueur. Laissez réduire jusqu'à ce que le mélange soit environ de moitié plus épais. Enlevez la gousse de vanille. Essorez la gélatine et laissez-la fondre dans le mélange.
3. Fouettez le reste de la crème et incorporez-la doucement avec le fromage blanc.
4. Versez le mélange dans des petits ramequins et laissez prendre 4 heures au réfrigérateur.
5. Démoulez les panna cottas avant de servir.
6. Rajoutez le basilic.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 252 kcal
- Protéines 12 gr
- Glucides 40 gr
- Lipides 5 gr

SORBET À L'ORANGE

Ingrédients pour 4 personnes

- 300gr d'oranges
- 6 à 8 gouttes d'édulcorant liquide
- 2 c à s de lait
- 2 blancs d'oeufs
- 1 c à c de jus de citron
- 1 pincée de sel

Préparation

1. Mélangez le jus des oranges, de citron, l'édulcorant, le sel et le lait.
2. Battez jusqu'à obtention d'un mélange bien lisse.
3. Placez au congélateur pendant 30 à 40 minutes.
4. Battez à nouveau au fouet.
5. Battez les blancs d'oeufs en neige et incorporez délicatement au mélange.
6. Remettez au congélateur pendant environ 3 heures.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 42 kcal
- Protéines 3 gr
- Glucides 7 gr
- Lipides 0 gr



MOUSSE DE FROMAGE BLANC AUX FRUITS ROUGES

Ingrédients pour 4 personnes

- 300 gr de fromage blanc maigre
- 3 c à c d'édulcorant liquide
- 2 blancs d'œufs
- 200 gr de fruits rouges surgelés (+ 60gr pour la décoration)
- Le jus d'un citron

Préparation

1. Versez le fromage blanc dans un saladier et ajoutez-y l'édulcorant.
2. Battez les blancs d'œufs en neige ferme.
3. Incorporez délicatement les blancs à l'aide d'une spatule en remuant de bas en haut. Réservez au frais.
4. Faites fondre les fruits dans une casserole avec un peu d'eau et le jus de citron.
5. Mixez, passer au chinois et ajouter 2 c à c d'édulcorant liquide.
6. Au moment de servir, versez la mousse dans les bols, recouvrez de coulis de fruits rouges. Garnissez les bols avec une feuille de menthe.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 85 kcal
- Protéines 9 gr
- Glucides 10 gr
- Lipides 1 gr

ANANAS RÔTI SAUCE À LA PASSION

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 gros ananas
- 2 c à s de lait concentré sucré
- 2 fruits de la passion
- 1 gousse de vanille
- 3 étoiles d'anis étoilé
- 1/2 c à c de muscade
- 1/2 c à c de cannelle en poudre
- 10gr de sucre

Préparation

1. Pelez l'ananas et découpez-le en petits dés. Dans une casserole, faites revenir les dés d'ananas environ 20 minutes avec le sucre, la gousse de vanille fendue et grattée, la muscade, la cannelle et les étoiles d'anis.
2. A la fin de la cuisson, égouttez les dés d'ananas et réservez le jus de cuisson dans un saladier.
3. Au jus de cuisson, ajoutez le lait concentré sucré et la pulpe de fruits de la passion. Mélangez au fouet et passez la sauce au chinois.
4. Pour dresser les assiettes, utilisez un petit bol pour donner une forme bombée à l'ananas. Versez un peu de sauce et décorez de feuilles d'ananas.

Valeurs énergétiques par personne

- Energie 225 kcal
- Protéines 2 gr
- Glucides 52 gr
- Lipides 1 gr

**PASSEZ DE
MERVEILLEUSES FÊTES**