

Livret de recettes de fêtes



Joyeuses fêtes !

Les fêtes de fin d'année sont l'occasion de partager, en famille ou entre amis, des moments inoubliables.

De nombreux souvenirs, depuis notre enfance, sont liés à ces instants passés en bonne compagnie autour de mets délicieux !

Les pages qui suivent vous proposent des recettes pour préparer un menu festif complet. Nous espérons que vous pourrez ainsi régaler les papilles de vos convives et profiter de ce repas qui respecte votre alimentation adaptée.

Les équipes de diététique et des cuisines

CHU Ambroise Paré

Sommaire

Potage

- Crème de potiron au curry et Boursin - *page 4*

Entrée

- Mille-feuille de la mer - *page 5*

Plat et accompagnements

- Féculent : purée de patates douces - *page 7*
- Légumes : chicons braisés - *page 8*
- Viande : magret de canard au Marsala - *page 9*

Desserts

- Panacotta au basilic - *page 10*
- Ananas au thé rouge - *page 11*

Potage : crème de potiron au curry et Boursin

Ingrédients pour 10 personnes

- 1 kg de potiron
- 200 gr de carottes
- 2 gros oignons
- 1 l de bouillon de volaille
- 2 dl de crème fraîche liquide
- 1 petit Boursin ail & fines herbes
- Sel, curry

Préparation

- 1.** Pelez et émincez les oignons, les carottes et le potiron.
- 2.** Dans un peu de beurre, faites revenir les oignons et carottes.
- 3.** Ajoutez ensuite le potiron.
- 4.** Mouillez avec le bouillon de volaille.
- 5.** Laissez cuire environ 1 heure.
- 6.** Passez le potage au mixeur.
- 7.** Salez et ajoutez 2 cuillères à soupe de curry jaune.
- 8.** Au moment de servir, versez la crème fraîche dans la soupière et délayez-y le fromage Boursin.
- 9.** Versez ensuite le potage chaud en mélangeant.

Ingrédients pour 4 personnes

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

Sauce Grelette

- 2 dl de mayonnaise
- 2 dl de crème fraîche
- 1 cuillère à café de ciboulette hachée
- 1 cuillère à café de persil haché
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

Préparation

1. Égouttez le crabe. Ouvrez une boîte vide des 2 côtés afin de disposer d'un cercle de 8cm de diamètre. Lavez bien cette boîte au préalable. À l'aide de ce cercle, découpez deux ronds dans chaque tranche de saumon.

- 2.** Récupérez les chutes de saumon et hachez-les. Pelez et hachez finement les échalotes et les fines herbes.
- 3.** Effilochez la chair de crabe en éliminant les cartilages.
- 4.** Ajoutez le saumon haché, les échalotes, les fines herbes et l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 5.** Pour monter les mille-feuilles, déposez un rond de saumon au centre des assiettes, posez la boîte dessus et remplissez-la de crabe. Couvrez d'un nouveau cercle de saumon.
- 6.** Recommencez deux fois ce geste afin de dresser le mille-feuille. Retirez délicatement la boîte, gardez le plat au réfrigérateur et servez bien frais.
- 7.** Faites la sauce Grelette en mélangeant la mayonnaise, la crème fraîche, les herbes fraîches, le jus de citron, le sel et le poivre.



Ingrédients pour 5 personnes

- 800 g de patates douces
- 20 cl de crème fraîche
- Huile d'olive
- Sel, poivre ou piment de Cayenne
- Facultatif : zestes d'orange ou de citron pour parfumer

Préparation

- 1.** Mettez une grande quantité d'eau à chauffer.
- 2.** Épluchez les patates douces et coupez-les en petits morceaux.
- 3.** Faites-les cuire dans l'eau à ébullition pendant 10 minutes.
- 4.** Passez les patates douces cuites au mixeur avec la crème et l'huile d'olive.
- 5.** Salez, poivrez et parfumez de zestes d'agrumes selon le goût.



Ingrédients pour 4 personnes

- 4 grosses ou 8 petites endives
- Beurre demi-sel
- Sel, poivre

Préparation

- 1.** Coupez le trognon des endives et rincez-les à l'eau. Mettez-les cuire à la vapeur ou dans le panier de votre auto-cuiseur. Cuisez-les 20 à 25 minutes pour qu'elles soient cuites au coeur. Coupez en deux les grosses endives si nécessaires.
- 2.** Faites fondre un peu de beurre dans une poêle à feu vif. Saisissez les endives de tous les côtés.
- 3.** Réduisez à feu moyen, couvrez et laissez cuire de 10 à 15 minutes en les retournant régulièrement.
- 4.** Pour terminer, salez, poivrez et servez bien chaud.



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.

Ingrédients pour 4 personnes

- 250 ml de crème liquide
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 55 g de sucre en poudre
- 2 grandes feuilles de gélatine
- Une demi botte de basilic

Préparation

- 1.** Faites bouillir la crème et le lait dans un poêlon en y ajoutant le basilic.
- 2.** Après 5 minutes d'ébullition, enlevez le basilic.
- 3.** Ajoutez le sucre : quand il est bien fondu, retirez du feu.
- 4.** Pendant ce temps, faites tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide pour les ramollir.
- 5.** Ajoutez ensuite la gélatine au mélange.
- 6.** Versez dans des bols ou verrines et laissez refroidir au frigo.



Ingrédients pour 4 personnes

- 1 ananas frais
- 250 g de sucre
- 6 sachets de thé aux fruits rouges

Préparation

La veille

- 1.** Faites bouillir 3 litres d'eau avec le sucre. Faites-y infuser les sachets de thé aux fruits rouges.
- 2.** Coupez la partie supérieure et inférieure de l'ananas.
- 3.** Épluchez et veillez à enlever les petites parties noires du fruit.
- 4.** Mettez l'ananas dans un récipient, versez-y à niveau le thé bouillant et laissez macérer jusqu'au lendemain.

Le jour même

- 1.** Égouttez l'ananas et récupérez le jus dans une casserole.
- 2.** Portez à ébullition en faisant réduire fortement. Liez légèrement à la maïzena.
- 3.** Coupez l'ananas en tranches, les plus fines possibles.
- 4.** Sur l'assiette, déposez les tranches d'ananas.
- 5.** Nappez les tranches d'ananas de jus de thé froid réduit.



CHU
AMBROISE
PARÉ

Boulevard Kennedy, 2 - 7000 Mons

T : 065/41.40.00 - F : 065/41.40.19
Prise de rendez-vous au 065/41.41.41

www.hap.be

Facebook : [CHU Ambroise Paré](#)

