

Repas de fêtes : Menu de Noël 2006

Menu de Noël



WeightWatchers
mon coach bien-être

Clémentine Royale

Détacher les quartiers de clémentine, les peler et réserver (il faut 8 quartiers). Presser le jus du citron, le mettre dans un shaker avec les glaçons. Ajouter le jus de clémentine et le sirop de grenadine. Secouer pour mélanger. Verser la préparation dans un pichet, enlever les glaçons.

Au moment de servir, déposer un quartier de clémentine au fond de 8 flûtes ou verres tulipe d'une contenance de 15 centilitres. Répartir le mélange au jus de clémentine, compléter par du champagne.

Astuce

Pour givrer le rebord des verres : prendre 2 assiettes creuses ; dans l'une verser du jus de citron ; remplir l'autre assiette de sucre cristallisé coloré avec du sirop de grenadine. Plonger chaque verre, d'abord dans le jus de citron pour mouiller le bord sur environ un demi-centimètre, ensuite dans le sucre. Attendre quelques secondes avant de retourner les verres. Les garder sur un plateau dans un endroit sec ou au frais.

Pour 8 personnes
Préparation : 10 minutes

2 clémentines de Corse
1 citron jaune
4 glaçons
40 cl de jus de clémentine sans sucre ajouté (flash pasteurisé)
4 CS de sirop de grenadine
50 cl de champagne brut

1
point



Petite salade de Noël

Rincer et essuyer les champignons, enlever les pieds. Trancher les têtes en lamelles, les asperger de jus de citron. Équeuter les tomates cerise, en couper la moitié en 4 quartiers, garder les autres entières, les inciser légèrement et y glisser une tranche de magret.

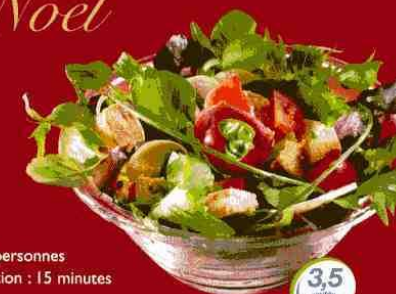
Mettre le mesclun dans un grand saladier, asperger d'huile et de vinaigre, saupoudrer de ciboulette ciselée, saler et poivrer. Ajouter les lamelles de champignons et les tomates cerise détaillées. Mélanger délicatement. Répartir la salade dans 8 bols en verre.

Au moment de servir, couper le foie gras en 8 tranches fines puis en petits dés, les répartir dans les bols. Pour décorer, ajouter 1 tomate cerise au magret et planter 2 brins de ciboulette dans la salade.

Pour 8 personnes
Préparation : 15 minutes

200 g de petits champignons de Paris
1 citron
16 tomates cerise
8 fines tranches de magret fumé (120 g)
2 grands sachets de mesclun (300 g)
6 cc d'huile de noix
3 cc de vinaigre de cidre
2 CS de ciboulette ciselée + 16 brins entiers
140 g de foie gras en bloc
Sel, poivre du moulin

3,5
points





Caille farcie aux Morilles et Marrons

Pour 8 personnes
Préparation : 35 minutes
Cuisson : 35 minutes

450 g de morilles surgelées
2 petits-suisse à 0 %
1 tranche de pain de mie
2 cc de margarine à 60 %
400 g de foies de volaille dénervés
4 CS d'échalote hachée
1 gousse d'ail écrasée
3 CS de persil ciselé
1 œuf
1 cc de calvados
576 g de marrons au naturel
8 cailles
2 cc d'huile
300 g de dés de tomate
25 cl de vin blanc sec
Sel, poivre

Préchauffer le four à 180°C (th. 6).
Faire dégeler les morilles dans une sauteuse antiadhésive chaude pendant 6 minutes, sans ajout de matière grasse. Réserver. Laisser s'égoutter le petit-suisse sur la tranche de pain de mie.

Faire chauffer la margarine, y faire dorer les foies pendant 2 minutes, ajouter 1 cuillerée à soupe d'échalote et faire cuire 3 minutes.

Mixer les foies avec le pain de mie, les petits-suisse, l'ail, le persil, l'œuf et le calvados. Saler et poivrer. Verser dans un bol et ajouter 12 marrons en les coupant en petits morceaux (réserver le reste). Mélanger.

Saler et poivrer les cailles (couper les têtes), les farcir de la préparation. Faire chauffer l'huile dans une grande sauteuse antiadhésive, y faire revenir les cailles de tous côtés avec l'échalote restante. Les mettre dans un grand plat allant au four.

Dans la même sauteuse, faire revenir les dés de tomate, cuire 2 minutes, verser le vin blanc et laisser mijoter 5 minutes, à feu vif. Ajouter les morilles et le reste de marrons, mélanger. Verser la préparation dans le plat autour des cailles et enfourner pour 16 minutes. Arroser de jus et remuer en cours de cuisson : si besoin est, ajouter un peu d'eau.

Astuce
Selon le budget, remplacer les morilles par des giroilles ou un mélange forestier.



Bûche tiramisu aux framboises

Pour 8 personnes
Préparation (la veille) :
30 minutes

15 cl de café fort.
2 feuilles de gélatine
2 œufs
2 CS de sucre en poudre (40 g)
90 g de mascarpone
3 petits suisse à 0 %
2 CS d'édulcorant en poudre
200 g de framboises surgelées
14 biscuits à la cuillère

Verser le café dans une assiette creuse pour y tremper les biscuits au fur et à mesure. Tapiser un moule à cake d'une contenance d'un litre d'un film alimentaire en faisant dépasser les bords. Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Les diluer séparément dans 2 cuillerées à soupe d'eau chaude. Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Fouetter les jaunes avec 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le mascarpone, les petits suisse égouttés, une feuille de gélatine diluée et 1 cuillerée à soupe d'édulcorant.

Faire dégeler les framboises 5 minutes au four à micro-ondes, position décongélation. Les mixer, les tamiser puis les verser dans un bol. Monter les blancs en neige avec 1 cuillerée à soupe de sucre en poudre, les incorporer au coulis avec une feuille de gélatine diluée et 1 cuillerée à soupe d'édulcorant.

Tremper 4,5 biscuits dans le café, en tapiser le fond du moule : les placer côté bombé en dessous dans le sens de la longueur, mettre le demi-biscuit au milieu dans le sens de la largeur.

Verser la moitié de la préparation au mascarpone sur les biscuits. Répartir la moitié de la mousse de framboise. Ajouter 4,5 biscuits préalablement trempés dans le café, verser le reste de préparation au mascarpone puis le reste de mousse de framboise. Finir par une couche de 4,5 biscuits. Rabattre le film et tasser avec un poids (une brique de lait). Réserver 8 heures au réfrigérateur. Au moment de servir, démouler sur un plat de service.

Astuce
Napper d'un coulis de framboise réalisé avec 200 g de framboises mixées puis tamisées et 2 cuillerées à soupe d'édulcorant.
Décorer de 3 mini-roses surgelées : la veille, mettre les boutons de fleurs au congélateur pour les faire durcir.