

ON MANGE QUOI POUR NOËL ?

MENU DE FÊTES EXPRESS

BATCH COOKING
EN MOINS DE 2 HEURES



Menu de fêtes express

Cassolettes de sot-l'y-laisse
sauce légère aux morilles & foie gras

Salade verte & vinaigrette à l'huile de noix

Dos de lieu noir rôti au beurre demi-sel
& à l'estragon

Saint-Jacques poêlées & duo de carottes
laquées à la sauce soja-miel

Riz sauvage

Fromages
& salade de Mâche

Eton Mess
Coco, Mangue & Citron vert

TA LISTE DE COURSES

- 12 sot-l'y-laisse de dinde
- 18 Saint-Jacques décortiquées
- 600 g de dos de lieu noir (env. 2)
- 40 g de beurre demi-sel
- 150 g Fromage blanc
- 4 c. à café d'estragon ciselé
- 25 cl de crème légère
- 200 g de morilles (en conserves ou surgelées)
- 1 oignon
- 2 salades vertes (type Mâche)
- 250g de haricots mungo frais
- 12 carottes petites et fines (6 jaunes et 6 oranges)
- 1,5 (jus de) citron vert
- 2 mangues bien mûres
- 6 c. à café de noix de coco râpée
- 3 grosses meringues du boulanger
- 30g Sucre glace
- 350g de mélange 3 riz (type Taureau ailé)
- 1 bouillon de poule
- 15 cl Crème de coco (à mettre au frigo)
- 10 cl de vin blanc
- 2 c. à soupe d'huile neutre (arachide ou tournesol)
- 8 c. à café de sauce soja salée
- 4 c. à café de miel liquide doux (type acacia)
- 2 c. à café d'ail en poudre
- Sel
- Poivre saveur
- Pense-bête : pense à commander :
 - les amuses bouches chez le boulanger,
 - les huîtres chez le poissonnier,
 - le fromage chez le fromager,
 - le foie gras chez le traiteur/producteur.

*LORSQUE TES INVITÉS SONT LÀ :

1- **Préchauffe le four à 180°C** et ajoute directement tes cocottes dedans.

Le temps de déguster un apéritif, tu peux servir les cassolettes qui ont eu le temps de réchauffer.

2- Et à la place, enfourne le poisson pour **15 min** (mets un minuteur sur ton téléphone).

Le temps de débarrasser les entrées, allume ta poêle où se trouvent les carottes, à **feu vif** et fait revenir les St-Jacques 1 min de chaque côté. Arrose les cocottes de **la moitié** de la **sauce soja-miel** et laisse l'autre moitié à disposition.

Dans les assiettes dresse : 1 morceau de dos de lieu, 2 carottes, 3 St-Jacques, 1 timbale de riz, 1 poignée de haricots mungo et quelques gouttes de jus de citron vert.

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE

ON MANGE QUOI POUR NOËL ?

LE BATCH COOKING

EN 5 ÉTAPES :



ETAPE 1 : LE DESSERT

Découpe les **2 mangues** en morceaux. Presse le jus de **citron vert** et mélange le avec la mangue. A l'aide d'un robot, fouette la **15 cl crème coco** bien froide pour la monter en chantilly (mélange moussoux) en incorporant **30g sucre glace** à la fin. Ajoute ensuite **150g de fromage blanc**. Brise les **3 meringues** en gros morceaux.

Répartis les **brisures dans le fond des verres**, ajoute **1 c. à s. de crème à la noix de coco**, **1 c. à s. de mangue** et à **nouveau 1 c. à s. de crème**, puis termine avec quelques morceaux de mangue et meringue. Saupoudre de **noix de coco râpée** et dépose une feuille de **menthe** pour la décoration. Met au frais. (Tu pourras servir avec le reste des morceaux de meringue à côté).

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 2 : L'ENTRÉE - LES CASSOLETTES

Prépare **200g morilles** selon les indications du paquet, puis coupe-les en lamelles ou en 2 selon leur taille et réserve-les. Émince **1 oignon**. Dans une poêle à rebords, fais revenir **12 sot-l'y-laisse** dans **1 c. à s. d'huile** pendant 3 à 4 min. Ils doivent être tout juste dorés. Retire les morceaux de dinde pour les remplacer par les 200g de morilles coupées et 1 oignon émincé que fait revenir 3 min à feu vif, puis remet la dinde dans la sauteuse.

Couvre la sauteuse pour laisser mijoter à feu moyen pendant 10 min.

Ajoute **10 cl de vin**. Laisse évaporer l'alcool 1 min, puis ajoute **25 cl de crème liquide** et baisse le feu au minimum et remet le couvercle 5 min. Sel et poivre puis dispose dans les cassolettes et avant de servir **émiette ½ tranches de foie gras** sur chaque.

Temps écoulé : 35 min

ETAPE 3 : LE PLAT - LE POISSON

Dépose les dos de **lieu noir** dans un plat à four. Ajoute le **beurre demi-sel** en le répartissant en petits morceaux sur le poisson. Parsème de **4 c. à café d'estragon ciselé**. Met le plat au frais et réserve pour plus tard.

Temps écoulé : 5 min

ETAPE 4 : LES ACCOMPAGNEMENTS - LE RIZ

Dans une casserole, fait revenir **1 volume de riz** dans **1 cuillerée d'huile neutre** jusqu'à ce que les grains soient translucides. Ajoute **3 volumes d'eau bouillante** et **1 bouillon de poule**. Couvre et laisse cuire à feu moyen jusqu'à complète absorption de l'eau (environ 12 à 13 minutes). Réserve au chaud.

Temps écoulé : 15 min

ETAPE 5 : LES CAROTTES & LA SAUCE SOJA-MIEL

Lave les **carottes** et coupe les fanes.

Rince les **St-Jacques fraîches** et réserve au frais jusqu'à la cuisson de dernière minute.

Dans une poêle à feu moyen-vif ajoute **1 c. à soupe d'huile** puis dispose tes carottes et ajoute **20 cl d'eau** et le couvercle. Laisse rôtir 15 min en remuant régulièrement.

Dans un même temps dans un bol mélange **8 c. à café de sauce soja salée**, **4 c. à café de miel liquide** et **2 c. à café d'ail en poudre**.

Lorsque la pointe du couteau s'enfonce légèrement dans les carottes.

Temps écoulé : 30 min

La suite est à réaliser lorsque tes invités sont là*

LES DÉFIS HAPPY CUISINE

VERS UN QUOTIDIEN GOURMAND, HEALTHY & SANS PRISE DE TÊTE