

Menu de Noël Chef Nature

Sans gluten sans lactose

Langoustines snakées et sous bois
Pavé de cabillaud, bisque, légumes de saisons
Comme une bûche, bonbons d'enfance

Langoustines Snackées sous-bois :

La Langoustine appartient à la famille du homard.

Sa chair blanche possède une saveur excellente et la tête permet de réaliser d'excellents fumets.

Elle est très peu calorique (91kcal/100g), et est riche en Vit E, Ca et protéines.

Le shiitake stimule le système immunitaire, propriété antivirale, réduit le taux de cholestérol, favorise le transit, apporte des protéines, des fibres, des vitamines B5, B2 et PP, du sélénium, du cuivre et des polysaccharides complexes.

C'est aussi un *super aliment*.

Ingrédients pour deux personnes :

6 langoustines de taille moyenne.

Champignons de Paris 100g Noix de cajou 30g

Champignons shiitake. 150g

Réalisation :

Décortiquer les langoustines

Réserver les têtes et les carcasses qui vous serviront à réaliser le fumé du plat principal.

Lancer une chauffe (environ 30cl) jusqu'à ce que l'eau frémisses.

Nettoyer les champignons de Paris ainsi que les shiitakes.

Émincez les shiitakes et réserver

Émincez grossièrement les champignons de Paris puis les mettre dans un blinder avec les noix de cajou, assaisonner, blinder, avec l'eau frémissante, verser la petit à petit afin d'obtenir un crème onctueuse.

Faire revenir des champignons shiitake dans une poêle avec de l'huile d'olive et réserver

Dans une poêle saisissez vos langoustines avec un soupçon d'huile d'olive.
Laissez les cuire à l'unilatéral uniquement sur une face et cela pendant environ deux minutes.

Dressage :

Répartissez les shiitakes puis verser la crème de champignons puis mettre les langoustines en évidence.

Pavé de cabillaud, bisque, chou-fleur

Le cabillaud est riche en Iode, (oligoélément stimulant de la thyroïde), ainsi qu'en Fe et en Se.

Sa teneur en Vit B12 est intéressante (100g couvrent 80% des besoins quotidiens recommandés).

Source de protéines, il est peu calorique, a un pouvoir rassasiant élevé et est riche en antioxydant et oméga 3.

Ingrédients pour deux personnes :

Deux pavés de cabillaud d'environ 180 g.

½ Chou-fleur

Bisque:

Une carotte, un oignon, un demi-poireau.

Paprika, graine d'anis, vin blanc, une orange, crème de soja ou autre végétale.

Cognac ou Armagnac en fonction de votre placard.

Réalisation :

Fumée de langoustines

Émincez les légumes :

Carottes oignons poireaux.

Versez l'huile olive dans une grande casserole.

Faites bien revenir les têtes et les carcasses de langoustines jusqu'à coloration.

Ajoutez les légumes et bien les faire revenir.

Mouillé avec du vin blanc.

Laissez réduire.
Une fois réduit flambez avec l'Armagnac ou le cognac.
Rajouter un petit peu de paprika puis de l'anis en graine.
Quelque zeste d'orange.
Puis mouiller à niveau avec de l'eau.
Après ébullition, laissez cuire pendant 20 minutes.
Puis filtrer le tout à l'aide d'un chinois étamine.
Veiller à bien récupérer tous les liquides en pressant bien sur les carcasses et la garniture.
Réservez votre fumet dans une nouvelle casserole et remettre en cuisson pendant 10 minutes.
Votre fumé est prêt.
Avant de servir rectifier l'assaisonnement crémier le légèrement et émulsionner le avec un mixeur plongeant.

Chou-fleur

Lancer votre chou-fleur en cuisson soit au vitaliseur ou couscoussier soit dans du lait de soja et un peu d'eau pendant 15 minutes puis le passer au blinder en ajoutant progressivement le jus de cuisson, afin d'obtenir une consistance crémeuse et non liquide, assaisonner avec un peu de curry et du sel, si l'onctuosité ne vous convient pas rajouter des noix de cajou pour apporter plus de crémeux, blinder.

Cabillaud

Saisir les 2 pavés de cabillaud coté peau, terminer la cuisson au four pendant 8 minutes à 180

Dressage

Mousseline de chou-fleur bien centré puis verser bisque bien émulsionner et pavé de cabillaud sur mousseline.

Comme une bûche, bonbons d'enfance

Le chocolat: les apports en micronutriments varient en fonction de la teneur en cacao. Le chocolat noir avec 70% de cacao, de préférence cru est riche en minéraux surtout en potassium mais aussi en Magnésium. Efficace en cas de coup de pompe, il est un antistress naturel et est riche en antioxydants. On retrouvera de la vitamine A et de la B9. Eviter de consommer trop de chocolat en cas d'insuffisance rénale de part son taux de potassium.

La châtaigne est source de vitamine B9 et de vitamine B6, car elle apporte respectivement l'équivalent de 29 % des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) en vitamine B9 et de 15,71 % des VNR en vitamine B6 (0,22 mg pour 100 g). La châtaigne

est source de potassium, car la quantité moyenne de potassium pour 100 g couvre 17,95 % des VNR.

Les polyphénols sont des substances à effet antioxydant.

La châtaigne est, parmi les fruits et légumes, celui qui contient le plus de polyphénols totaux. Le saccharose est le sucre libre prédominant dans la châtaigne.

Ingrédients pour 4 personnes :

80 g de maïzena ou de fécule de pomme de terre.

Un demi-sachet de levure chimique sans gluten.

4 œufs.

200g de sucre complet:

130g pour biscuits roulé et

70g pour le sirop.

Un petit bocal de châtaigne pelées, environ 120g

Quatre yogourt de soja.

Compresse de gaze stérile (pharmacie)

150 g de pistole de chocolat noir.

20 g de graines de sarrasin.

1 orange

Réalisation biscuit roulé :

Préchauffez votre four à 180°

Séparer les blancs des jaunes.

Blanchir les jaunes avec 110 g de sucre en poudre.

Incorporer la fécule ou la maïzena ainsi que la levure.

Montez les blancs en neige, serrez les avec les 20 g de sucre restant, puis les incorporer délicatement à la préparation en utilisant une Maryse.

Recouvrir une plaque à pâtisserie de papier cuisson et étaler l'appareil à l'aide d'une spatule en faisant attention que l'épaisseur soit homogène partout.

Cuire à 180° pendant 15 minutes.

Vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau d'office.

Sortir le biscuit du four, réserver.

Réalisation crème châtaigne.

Dans une casserole mettre à bouillir 50 cl d'eau et 70 g de sucre complet.

Dans un blinder mettre les châtaignes, (gardez en 2 entières) puis incorporer petit à petit le sirop jusqu'à obtenir une consistance crémeuse, garder un peu de sirop pour imbiber votre biscuit roulé.

Mascarpone végétale sans lactose :

La veille au soir :

Mettre les quatre pots de yaourts dans une passette préalablement recouverte d'une gaze.
D'ici 12 heures votre mascarpone sera prête.



Torréfier légèrement au four ou à la poêle aux graines de sarrasin sans les faire cramer.

Mettre le chocolat au bain marie puis une fois fondu étaler votre chocolat finement sur du papier sulfurisé à l'aide d'une spatule.

Réserver au frigo.

Crème légère châtaigne:

Mélanger la mascarpone à la crème de châtaigne, réservez votre préparation dans une poche à douille.

Dressage :

Découper votre biscuit roulé en rectangle,
Disposer la crème de châtaigne à l'aide de votre poche à douille sur le biscuit.

Déposer quelques brisures de châtaigne et quelques zeste d'orange.

Découper le chocolat et disposez-le à votre guise.

Rajouter quelques graines de sarrasin pour les jeux de textures.

Déguster.