



Menu équilibré

Décembre 2017

Ker Diab

Carpaccio de St Jacques à la vanille
(recette décembre 2015)

Pièce de bœuf

Duo coloré de purées en gratin

Verrine de Noël

Duo coloré de purées en gratin

Ingrédients pour 6 personnes

- 800g de pommes de terre,
- 1 cuillère à café de 4 épices,
- 1 petit potimarron,
- 1 orange non traitée,
- 20cL de lait,
- 60g de gruyère,
- sel et poivre



Peler les pommes de terre puis les cuire à l'eau ou à la vapeur. Une fois cuite, les écraser au presse-purée avec le lait, un peu de sel et de poivre. Laisser refroidir puis répartir la purée dans des bacs à glaçons carrés ou rectangulaires et mettre au congélateur. Récupérer quelques zestes et le jus de l'orange. Vider et éplucher le potimarron. Le couper en dés et le faire cuire avec un peu d'eau, le jus, les zestes d'orange et le mélange 4 épices. Quand le potimarron est cuit, et qu'il ne reste plus beaucoup de liquide dans le récipient, mixer. Laisser refroidir puis verser cette purée dans les bacs à glaçons. Laisser prendre les glaçons, puis les disposer en damier dans un plat à gratin. Faire une ou plusieurs couches selon la taille des « glaçons » et du plat utilisé. Parsemer de gruyère. Mettre au four 40 minutes à 210°.

Verrine de Noël

Ingrédients pour 8 personnes

- 3 œufs,
- 4 sachets de sucre vanillé,
- 120g de mascarpone,
- 2 petits suisses,
- 8 tranches de pain d'épices,
- 4 poires bien mûres,
- ½ l de thé non sucré,
- 120 g de noix,
- Le jus d'½ citron



Eplucher les poires, les couper en dés. Les citronner. Mettre au frais. Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes avec le sucre vanillé. Ajouter le mascarpone et les petits-suisses au fouet. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent. Mouiller les tranches de pain d'épices, tapisser le fond d'une verrine avec une tranche de pain d'épices, recouvrir d'une couche de poires, puis d'une couche de crème. Réserver au réfrigérateur. Concasser grossièrement les noix, les placer dans une poêle avec 1 cuillère à café de sucre. Faire chauffer en remuant de temps en temps jusqu'à une légère caramélisation. Réserver au sec. Au moment de servir, saupoudrer chaque verrine de noix torréfiées (pas avant pour éviter que les noix ne ramollissent).

Equivalences glucidiques : 1 part de purée = 25 g de glucides, 1 verrine = 30 g de glucides