



Le sport
avec un +

Module

Santé



Sport

ESPRITSPORT

MENU & RECETTE

REPAS DE MIDI DU 21 AVRIL 2012

Entrée

Bonbons de viande séchées farcis au petit fromage de chèvre, pignons de pain grillés

...bouquet de saladin & crudités de printemps...sauce salade à l'orange

Plat principal

Boulettes de viande de veau parfumées aux herbes du jardin

...purée de pommes de terre aux petits légumes « Arc en Ciel » & extra vierge d'olive...ketchup maison

Dessert

Trio vitaminé

...fraise...orange...mangue...au sirop à la menthe

la fumisterie
chez ernest

PRÉSENTE...

L'atelier cuisine,

Un menu facile à faire à la maison !

Chef de cuisine Mauro Parachini

- ① Bonbons de viande séchée farcis au petit fromage de chèvre, pignons de pain grillés
...bouquet de saladin & crudités de printemps...sauce salade à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

« Les bonbons »

- 12 tranches de viande séchée de bœuf « Bresaola »
- 120 grammes de fromage de chèvre frais
- 3 cuillères à soupe d'huile extra vierge d'olive
- sel
- ciboulette fraîche finement coupée
- 1 cuillère de pignons de pain grillés et hachés

Ingrédients pour 4 personnes :

Salade de saison et crudités

- 100 grammes de saladin verte et rouge
- crudités : 2 carottes, 1 fenouil, 2 branches de céleri, 1 poivron rouge, 1 orange
- sauce à salade : jus de lime (1), jus d'une orange, 2 décilitres d'huile d'olive

Recette

• S'occuper des crudités :

- peler les carottes,
- défaire le fenouil en feuilles,
- couper le poivron en 2 sur la longueur et enlever les pépins
- peler les branches de céleri
- plonger dans l'eau froide les crudités
- ajouter quelques glaçons afin de rendre ces légumes froids et donc croquants.

Au même moment :

- verser dans un bol le fromage de chèvre frais et le travailler avec une cuillère ;
- ajouter le sel, l'huile extra vierge d'olive et la ciboulette finement coupée.
- bien mélanger le tout
- disposer les tranches de viande séchée « Bresaola » sur une surface propre
- au milieu de chaque tranche disposer une cuillère de fromage. Rouler ensuite les tranches et comme le papier des bonbons, monter les extrémités dans le sens opposé !
- presser l'orange et le lime. Verser les jus dans une bouteille en PET. Ajouter un peu de sel, fermer et agiter. Ensuite ajouter l'huile d'olive et agiter à nouveau.

La sauce à salade est prête !

- râper les carottes, couper en petits morceaux le fenouil, le céleri et le poivron.
- enlever la peau de l'orange et divisez-la en quartiers.

• Composition de la salade sur assiette :

Déposer avant tout la salade sur le fond de l'assiette, ajouter les différentes crudités, quelques quartiers d'orange; agiter la sauce à nouveau avant de la verser sur la salade et finalement, ajouter les 3 bonbons de viande séchée.

② Boulettes de viande de veau parfumées aux herbes du jardin ...purée de pommes de terre aux petits légumes « Arc en Ciel » & extra vierge d'olive ketchup maison

Ingrédients pour 4 personnes :

Boulettes de viande de veau

- 800 grammes de viande de veau hachée (cuisse de préférence)
- 1 échalote
- 4 tranches de pain carré
- 1 verre de lait
- 1 grosse pomme de terre bouillie avec la peau
- 1 œuf entier
- 3 cuillères à soupe de parmesan
- 1 cuillère à soupe de persil haché

Ingrédients pour 4 personnes :

Purée de pomme de terre « Arc en Ciel »

- 4 grosses pommes de terre épluchées et coupées en dés
- ½ litre de lait
- 30 grammes de beurre
- 1 décilitre de crème fraîche bouillie
- une pincée de sel
- 50 grammes de carottes hachées
- 50 grammes de céleri rave haché
- 50 grammes de betterave rouge hachée
- 50 grammes de petits pois

Ingrédients pour 4 personnes :

Ketchup maison

- 4 tomates en grappe bien mûres
 - 1 petit oignon
 - 1 carotte
 - 1 gousse d'ail
- ½ décilitre de vinaigre de pomme
 - ½ décilitre d'huile d'olive
- 3 cuillères à soupe de sucre brun
 - 1 cuillère de sel fin
 - 1 verre d'eau

Bonne dégustation et bon appétit !

Recette pour les boulettes de viande de veau :

- Mélanger les tranches de pain au lait froid et travailler avec les mains
- écraser la pomme de terre cuite à l'eau à l'avance
- hacher l'échalote et le persil
- casser l'œuf dans un verre

Enfin :

- dans un grand bol, verser la viande hachée, ajouter le pain mouillé dans le lait, l'échalote hachée, le persil haché, le parmesan, une pincée de sel, la pomme de terre écrasée et mélanger avec des mains propres. Enfin ajouter l'œuf.

Pour préparer les boulettes :

- peser 50 grammes de viande assaisonnée et la rouler avec vos mains. Calculer 3 boulettes par personne.
- Les frire dans l'huile, dans une poêle, et finir la cuisson au four.

Recette pour la purée de pommes de terre « Arc en ciel » :

- Mettre à bouillir dans le lait les pommes de terre avec une pincée de sel

En même temps

- cuire 2 minutes dans de l'eau salée les légumes et les égoutter
- écraser les pommes de terre cuites, ajouter les légumes, la crème chauffée avec le beurre.
- bien mélanger et garder au chaud.

Recette pour le ketchup maison :

- hacher tous les ingrédients solides et le mettre dans une casserole avec les autres ingrédients liquides. Cuire à feu doux pendant ½ heure et mixer le tout à la fin
- faire refroidir et laisser reposer dans le réfrigérateur

Le ketchup maison peut être préparé à l'avance et peut être conservé dans le réfrigérateur dans un Tupperware !

③ Trio vitaminé

...fraise...orange...mangue...au sirop à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

Sirop

- 2 verres d'eau
- de cuillères de sucre brun
- 20 feuilles de menthe fraîche
- 20 feuilles de menthe fraîche

Recette pour le sirop :

- faire bouillir l'eau et le sucre pendant quelques minutes
- arrêter le feu et ajouter les feuilles de menthe. Laisser infuser et filtrer.

Recette pour le trio vitaminé :

- préparation des fruits:
 - éplucher la mangue avec un éplucheur à carottes et la couper en petites tranches
 - éplucher les oranges et les couper en rondelles
 - laver les fraises entières dans l'eau froide avec un peu de jus de citron, les égoutter, enlever les feuilles des fraises et les couper en 4.
 - mélanger les fruits ensemble dans un bol et verser le sirop froid filtré.
 - faire reposer au frigo.
 - servir dans des verres.

Bonne dégustation !

