

*MENU DU MOIS
DE DECEMBRE*



Velouté Dubarry & copeaux de foie gras

Cuisse de canard sauce au poivre vert

Pommes de terre vapeur

Bûche aux poires



Velouté Dubarry & Copeaux de foie gras

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 25 min

Ingrédients pour 4 personnes:

- *Copeaux de foie gras*
- *400 ml de lait*
- *40g de beurre*
- *1 pomme de terre (150g)*
- *1/2 chou-fleur*
- *1 échalote, 1 oignon*
- *Sel et poivre*



- 1) *Épluchez le chou-fleur et lavez-le, puis divisez-le en petits bouquets.*
- 2) *Épluchez l'échalote et l'oignon, puis émincez-les.*
- 3) *Dans une cocotte chaude, mettez 40 g de beurre et faites suer sans coloration les échalotes et les oignons avec une pincée de sel. Ajoutez le chou-fleur et la pomme de terre puis couvrez d'eau, salez et cuisez pendant 25 min. Lorsque le chou-fleur est cuit, ajoutez la crème puis portez de nouveau à ébullition.*
- 4) *Mixez la crème finement avec le lait, puis rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Vérifiez l'onctuosité et si c'est trop épais, ajoutez du lait.*

Astuce du chef Pierre:

Vous pouvez remplacer le foie gras par des noix de macadamia grossièrement hachées, des rondelles de boudins blancs cuit à la poêle ou encore quelques rondelles de bon chorizo que l'on fait griller dans une poêle à sec.

Cuisse de canard sauce au poivre vert

Pommes de terre vapeur

Préparation : 30 min Cuisson : 1h

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 cuisses de canard
 - Quelques branches de Thym
 - 2 feuilles de laurier
 - 1 gousse d'ail
 - 6 petites pommes de terre
-
- Sauce au poivre vert :
 - 1 cuil. à café Poivres verts
 - 12.5 Cl Crème liquide
 - 1 petit oignon
 - ½ Echalote
 - 1 cuil. à soupe de Maïzena



- 1) Préchauffez le four à 200°C/Th.7.
- 2) Faites cuire les cuisses de canard frottées à l'ail en papillote avec du thym et du laurier. Enfournez 1h environ.
- 3) Épluchez et cuire les pommes de terre à la vapeur.

4) *Faites la sauce au poivre vert :*



- *Faites revenir le poivre verte, les échalotes hachées puis versez la crème liquide, le jus de viande de canard (s'il y en a) et laissez cuire à feu moyen.*
- *Épaississez si besoin avec la maïzena.*

5) *Servez la cuisse de canard avec ses pommes de terre et la sauce au poivre, versée dessus ou à côté dans un petit pot.*

Conseil du chef Gérard :

Choisissez des cuisses de canards gras, pour récupérer la graisse de la viande et faire votre sauce au poivre vert.

Bûche aux poires

Préparation : 30 min

Cuisson : 10 min

Ingrédients pour 8 personnes :

Biscuit roulé :

- 4 œufs
- 125 g de sucre
- 125 g de farine

Crème mousseline :

- 1 boîte de poires au sirop
- 4 jaunes d'œufs
- 30g de maïzena
- 1 gousse de vanille
- ¼ L de lait
- 100g de sucre
- 120g de beurre mou



1. Préparez le biscuit roulé :

- Huilez très légèrement une plaque à pâtisserie puis collez une feuille de papier cuisson.
- Préchauffez votre four à 180°.
- Dans un cul de poule battre vigoureusement les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Réservez.
- Dans un second cul de poule montez les blancs d'œufs en neige ferme.
- Incorporez une partie de ces blancs en neige dans le premier appareil (jaune d'œufs et sucre) et battez avec votre fouet pour le détendre. Puis incorporez le reste des blancs en « coupant » délicatement avec une maryse.

- Ajoutez la farine « en pluie » et en deux fois et mélangez toujours en « coupant » à l'aide de votre fouet.
- Une fois l'appareil homogène, versez-le sur la plaque à pâtisserie, étalez de manière homogène avec une spatule puis enfournez pour 10 minutes.
- Préparez un torchon propre et humide sur votre plan de travail et retournez votre biscuit par-dessus. Soulevez la plaque, puis retirez le papier cuisson délicatement. Découpez le tour pour que les bords soient bien nets.
- Imbibez légèrement le biscuit de sirop de poire à l'aide d'un pinceau et lui faire « prendre le pli » en le roulant sur lui-même à vide jusqu'à ce qu'il refroidisse.

2. Faites la crème mousseline

- Faites bouillir le lait avec une gousse de vanille fendue en 2.
- Dans un bol battez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ensuite ajoutez la maïzena et mélangez. Versez ensuite dans la casserole jusqu'à ébullition et faire réduire 3 mn. Laissez tiédir et mélangez le beurre mou.
- Étalez la crème mousseline sur le biscuit roulé refroidi, déposez-y les poires coupées en très petits morceaux.
- Roulez le gâteau dans un torchon ou papier cuisson et réservez-le au frais enroulé 2 à 3 heures.

Conseil du chef Gérard :

Pour une bûche plus gourmande, vous pouvez réaliser une ganache de couverture au chocolat. Faites fondre 250g de chocolat noir et ajouter 50 Cl de crème liquide (fleurette). Recouvrir la bûche et réserver au frais.

*L'équipe SATIM vous souhaite
une belle fin d'année*



Satim
Structure d'aide à la gestion
des maladies chroniques

www.satimsante.fr

Tél : 02 43 28 77 88

Fax : 02 43 88 96 80

Courriel : contact@satimsante.fr

58 Avenue Général de Gaulle
Résidence Mermoz - 72000 Le Mans

3^{ème} étage