



LIVRET DE NOËL

2025

🎀 Sommaire 🎀

01 *Éditorial*

02 *Sommaire des recettes*

03 *Noël dans les Baux de Provence*

04 *Les amuse-bouches*

05 *Les entrées*

06 *Les plats*

07 *Les desserts*

08 *Les biscuits de Noël*



ÉDITORIAL



Les lumières scintillent dans les rues du vieux Mans, les chalets de Noël ont ouvert leurs volets sur la place de la République. Un parfum de marrons grillés, se mélange à celui du chocolat chaud. Les vitrines de nos magasins ont changé de look. Nous avançons pas à pas vers Noël au Mans et dans chaque ville et village de France.

L'équipe Satim a consacré l'introduction de son livret, à Noël dans les Baux de Provinces. En effet, nous pouvons apprécier les magnifiques crèches avec ces multiples sujets colorés représentant différents métiers d'autrefois. Nous vous présentons en quelques lignes et illustrations, cette fête.

En deuxième partie, nous vous proposons à la fois des recettes savoureuses pour se faire plaisir, tout simplement à l'occasion des fêtes de fin d'année.

Vous découvrirez qu'il est possible de se faire plaisir tout en prenant soins de sa santé. Cette période est l'occasion de partager des plaisirs simples tout en profitant de ses proches.

Alors laissez vous tenter par ces recettes festives que vous pouvez mixer avec vos recettes traditionnelles pour vos menus de fêtes.

Satim est une structure d'aide à la gestion des maladies chroniques ; Elle réunit une équipe pluridisciplinaire ; Elle a pour objectif d'améliorer la qualité de vie des patients atteints de maladies chroniques, notamment par le bien-être, la nutrition et l'activité physique adaptée.

Emma Liget et Floriane Dufeu-Charretier, diététiciennes. Avec la participation de Catherine Prono, Françoise Herrault, "Laurence Pâtissière" passionnées de Cuisine.

NOËL DANS LES BAUX DE PROVENCE

1. Des racines médiévales et pastorales

Les Baux-de-Provence, ancien fief seigneurial au cœur des Alpilles, ont toujours été une communauté agricole et pastorale.

Dès le Moyen Âge, la période de Noël marquait la fin de la transhumance : les bergers redescendaient des collines pour passer l'hiver dans les vallées.



C'était un moment de retrouvailles, de foi et de partage, célébré par des veillées, des chants et des repas communs autour des feux.

Les traditions provençales, très vivantes dans cette région, se sont naturellement intégrées à la fête chrétienne de la Nativité.

NOËL DANS LES BAUX DE PROVENCE



2. Le “Pastrage” : le cœur de la tradition

La cérémonie du Pastrage (du mot provençal pastre, « berger ») est la plus ancienne et la plus symbolique des traditions de Noël aux Baux.

Elle remonte au XVe siècle et se pratique encore aujourd'hui lors de la messe de minuit.

Les bergers descendent en procession vers l'église Saint-Vincent, vêtus de leur manteau de peau et portant un agneau nouveau-né.

L'un d'eux (le “capitaine du pastrage”) présente l'agneau au prêtre en offrande à l'Enfant Jésus.

On chante alors des cantiques provençaux accompagnés du galoubet et du tambourin.

L'église est décorée de crèches vivantes et de santons représentant les métiers d'autrefois.

Ce rite célèbre la naissance et la vie, en remerciement pour la fécondité du troupeau et la protection divine sur la communauté.



Galoubet : une flûte qui se joue à une seule main

SOMMAIRE DES RECETTES

LES AMUSE-BOUCHES

Toasts de pain d'épices au saumon fumé

Toasts à la fourme d'Ambert et à la compotée de poire

LES ENTRÉES

Velouté de potimarron et clémentine

Petits gâteaux à la courge et à la crème de Beaufort

LES PLATS

Keulibiac

Faisan farci

Risotto Venere Nero et Saint Jacques snackées

LES DESSERTS

Tiramisu à la crème de marron

Panna cotta pistache - clémentine

Cœur coulant au chocolat et beurre de cacahuète

LES BISCUITS DE NOËL

Biscuits pain d'épices

Étoiles à la cannelle (Zimtsterne)



LES AMUSE-BOUCHES

Les recettes

Auparavant, appelés amuse-gueules, ils servaient pour accompagner le vin et stimuler l'appétit. Ces bouchées étaient souvent de simples mélanges de pain, de fromage, de fruits secs, ou de viande, destinées à éveiller le palais avant un repas copieux.

TOASTS DE PAIN D'ÉPICES AU SAUMON FUMÉ

Recette proposée par Catherine Prono



15 minutes



15 minutes



4 personnes

Ingédients

4 tranches de pain d'épice
200 g de saumon fumé
150 g de fromage frais
1 botte de ciboulette
1 citron vert bio
½ citron
1 cuillère à soupe de
pistaches non salées
Sel
Poivre

Préparation

- 1 Faites griller légèrement les tranches de pain d'épices. Coupez-les en deux.
- 2 Pressez le citron pour en prélever le jus. Hachez finement la ciboulette.
- 3 Dans un bol, mélangez le fromage frais avec la ciboulette, le sel, le poivre et le jus de citron. Remplissez une poche à douille de ce mélange et placez au frais 15 minutes.
- 4 Coupez le saumon en lanières. Déposez des volutes de mélange au fromage sur le pain d'épices grillé, puis des lanières de saumon fumé.
- 5 Versez éventuellement un filet de jus de citron sur le saumon et parsemez de pistaches concassées et de zestes râpés de citron vert.



TOASTS À LA FOURME D'AMBERT ET À LA COMPOTÉE DE POIRE



15 minutes



15 minutes



4 personnes

Ingédients

1 poire conférence
20 g de beurre
1 cuillère à soupe de cassonade
1 cuillère à soupe de mélange de
4 épices
1 citron
8 tranches fines de pain aux
graines ou levain
Huile d'olive
120 g de fourme d'Ambert
Quelques brins d'Aneth
1 poignée d'amande fumée

Préparation

- 1 Pelez, épépinez et coupez la poire en petits dés. Faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la poire, la cassonade, les épices et un trait de jus de citron. Laissez compoter à feu doux jusqu'à ce que les dés de poire soient translucides. Ôtez du feu et laissez refroidir.
- 2 Coupez en deux les tranches de pain aux graines et faites-les dorer des deux côtés dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Retirez du feu.
- 3 Émincez la fourme d'Ambert en tranches fines et aux mêmes dimensions que les toasts. Déposez-les sur le pain, ajoutez un peu de compotée de poire, des amandes grossièrement concassées, les brins d'aneth, poivrez au moulin et servez sans attendre.





LES ENTRÉES

Les recettes

En Provence, avant la messe de minuit, on se réunissait autour du « gros souper » qui était composé de sept plats maigres (morue en raito ou en bouillabaisse, daube de poulpe, légumes de saison, escargots, anguille à la « matelote »...).

Chez nous, foie gras, huîtres, saumon fumé, sont venus retrouver, le boudin blanc, les bouchées à la reine, la galantine de volaille et les bouillons...

Quelques mots pour la petite histoire du boudin blanc : son ancêtre était la bouillie de lait servie chaude avant le réveillon.

VELOUTÉ DE POTIMARRON ET CLÉMENTINE

Selon le chef Sergio Risdonne proposée par Catherine Prono



30 minutes



15 minutes



6 personnes

Ingédients

1 potimarron de 700 g
4 à 5 clémentines bio
1 oignon blanc
2 cl de vin blanc
20 cl de crème liquide
1 bouquet de sauge
Sel
Poivre Sichuan (ou noir)
Piment d'Espelette
Huile d'olive

Préparation

- 1 Coupez l'oignon grossièrement et le faire revenir avec de l'huile d'olive. Coupez le potimarron en cube et l'ajouter au reste. Pressez le jus des clémentines et déglacez, une fois le potimarron et les oignons biens revenus. Couvrir à hauteur avec de l'eau.
- 2 Rajoutez les peaux des deux clémentines et le bouquet de sauge. Salez et poivrez. Une fois à ébullition faites cuire à couvert pendant une quinzaine de minutes jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.
- 3 Retirez les peaux de clémentines et le bouquet de sauge. Mixez la soupe et ajustez l'assaisonnement en mixant avec de l'huile d'olive, la crème, le piment d'Espelette et si besoin sel et poivre.
- 4 Dressez avec des croûtons ou des châtaignes rôties, de la poudre de noisettes torréfiée et un trait d'huile d'olive.

Retrouvez la recette en vidéo :



PETITS GÂTEAUX À LA COURGE ET À LA CRÈME DE BEAUFORT



20 minutes



35 minutes



6 personnes

Ingédients

Pour la pâte :

2 oeufs

100 g de courge butternut

70 g de farine T85

30 g de poudre d'amande

1 cuillère à café rase de levure chimique

10 cl de lait

4 cl d'huile d'olive

Pour la crème de beaufort :

100 g de beaufort

30 g de beurre

30 g de farine

25 cl de lait

1 poignée de graines de courge

Préparation

- 1 Préchauffez le four à 180°/th. 6. Épluchez la courge, râpez-la. Dans un saladier, fouettez les œufs, ajoutez la farine, la poudre d'amande et la levure, mélangez bien, puis ajoutez le lait et l'huile d'olive. Salez, poivrez au moulin, puis ajoutez la courge râpée, mélangez à nouveau. Répartissez dans des moules à muffins huilés et farinés et enfournez 20 mn.
- 2 Préparez la crème de beaufort : râpez le fromage. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Lorsqu'il est fondu, ajoutez la farine en une seule fois en mélangeant à l'aide d'un fouet, faites cuire 2 mn à feu moyen en mélangeant sans arrêt, puis versez le lait petit à petit en fouettant jusqu'à ce que la béchamel ait épaissi. Ajoutez alors le beaufort râpé. Faites cuire à feu doux en mélangeant jusqu'à ce que le fromage soit complètement amalgamé. Vérifiez l'assaisonnement, salez et poivrez. Faites griller les graines de courge 2 à 3 mn dans une poêle sans matière grasse.
- 3 Lorsque les gâteaux sont cuits, démoulez-les, garnissez-les de crème au beaufort tiède et parsemez de graines de courge.





LES PLATS

Les recettes

*La dinde et le chapon sont apparus dans nos assiettes qu'au 16ème siècle.
Auparavant, on y trouvait surtout du boudin blanc ou noir, de l'oie ou du canard.
En effet, c'était à cette période de l'année que l'on abattait
les cochons et les volailles dans les fermes.*

RISOTTO VENERE NERO ET SAINT JACQUES SNACKÉES



20 minutes



35 minutes



4 personnes

Ingédients

16 noix de saint-jacques
300 g de riz noir venere nero
2 échalotes
3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
15 cl de vin blanc sec
50 cl de fumet de poisson
2 gousses d'ail
30 g de beurre demi-sel
80 g de parmesan râpé + 30 g de copeaux pour le dressage
20 cl de crème liquide

Préparation

- 1 Pelez et ciselez les échalotes, puis faites-les revenir dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajoutez le riz et laissez nacrer 3 mn.
- 2 Déglacez avec le vin blanc, mélangez jusqu'à ce que le liquide soit complètement évaporé. Ajoutez louche par louche le fumet de poisson réchauffé en remuant. La cuisson terminée, ajoutez le parmesan râpé, puis la crème et laissez reposer à couvert 10 mn. Salez légèrement et poivrez au moulin.
- 3 Pelez et hachez finement l'ail. Dans une poêle, faites fondre le beurre, ajoutez l'ail, puis snackez les noix de saint-jacques 2 mn de chaque côté.
- 4 Dressez le risotto dans quatre assiettes creuses et déposez les saint-jacques, ajustez l'assaisonnement, puis parsemez de quelques copeaux de parmesan.



KOULIBIAC

Recette proposée par Françoise Herrault



20 minutes



15 minutes



4 personnes

Avis à toutes celles et ceux qui cherchent un plat familial et économique pour le réveillon, Françoise dévoile sa recette de koulibiac. Il s'agit d'un pâté russe farci d'une couche de saumon ou de viande, de riz, de légumes. Un plat complet et économique, que Françoise apprécie particulièrement pour les fêtes. L'avantage est qu'il n'y a aucun accompagnement à prévoir, si ce n'est, une délicieuse crème fouettée à la ciboulette.

Ingrédients

300 g d'épinards hachés surgelés
500 g de pavés de saumon frais sans peau
180 g de champignons blonds frais
huile d'olive
1 citron jaune
20 g de beurre doux
1 oignon
100 g de riz basmati cuit et froid
3 cuillères à soupe de persil haché
2 cuillères à soupe d'aneth hachée
1 rouleau de pâte feuilletée rectangulaire ou pâte maison
1 jaune d'œuf
1 cuillère à soupe d'eau
Ciboulette
Crème fraîche
Sel et poivre

Préparation

- 1 Émincez-les champignons en cubes puis faites les revenir avec un filet d'huile d'olive dans une poêle. En début de cuisson, passez un filet de citron pour éviter qu'ils noircissent. Salez, ajoutez le beurre, et mélangez.
- 2 Épluchez et émincez l'oignon. Ajoutez-le dans la poêle avec les champignons. Laissez cuire quelques minutes.
- 3 Décongelez les épinards surgelés et les cuisiner en ajoutant le sel, poivre et une noix de beurre.
- 4 Faites cuire le riz façon créole.
- 5 Une fois les garnitures préparés nous pouvons construire notre Koulibiac.
- 6 Déroulez le rouleau de pâte feuilletée, placez la première couche qui est le riz, puis le saumon en cubes, les champignons et terminer par les épinards. Il est recommandé de saupoudrer chaque couche de plantes aromatiques hachés (persil et aneth).
- 7 Battez un jaune d'œuf avec une cuillère d'eau et badigeonnez sur les bords de la pâte feuilletée. Il est également possible de badigeonner sur les bords de la pâte feuilletée avec du miel chauffé.
- 8 Rabattez l'un des bords les plus long de la pâte feuilletée sur la farce. Badigeonnez du jaune d'œuf ou miel, puis fermez le feuilleté en rabattant l'autre bord. Soudez en appuyant fermement sur les bords. Dorez à nouveau sur le dessus.
- 9 Retournez le Koulibiac, face lisse vers le haut. Dorez avec le jaune d'œuf ou le miel, puis enfournez 15 à 20 minutes à 220°C.
- 10 Pendant la cuisson du Koulibiac, préparez la sauce : fouettez la crème fraîche et ajoutez les assaisonnements et ciboulettes avant de servir.
Petit conseil : ce plat peut-être servi avec une salade de mâche.



FAISAN FARCI

Recette proposée par Françoise Herrault



25 minutes



1h20 à 200°C



4 personnes

Ingédients

1 faisan avec le foie
1 foie de volaille
1 bouquet de persil plat
4 échalotes
1 cuillère à soupe de cognac
1 tranches poitrine fumée
1 boudin blanc forestier
Quelques brisures de truffes
Sel, poivre
4 pommes acidulées
Confiture de groseille ou cassis ou cerise noire
4 tranches de pain de mie
100 g de beurre
Prévoir 1 grand plat à rôtir ou 1 lèche-frite

Préparation

- 1 Le faisan est déjà préparé par le volailler.
Préparation de la farce :
Epluchez et émincez les échalotes. Faites-les revenir dans du beurre. Ajoutez la poitrine fumée, le boudin blanc, les dés de pommes et quelques aromates de votre choix.
Pour terminer, ajoutez un petit suisse qui donnera l'onctuosité à la farce et la cuillère à soupe de cognac. Assurez le mélange de tout ces ingrédients dans la poêle avant de les mixer.
- 2 Mettez ce mélange dans le mixeur pour le broyer pendant 10 secondes précisément. Pour affiner le goût et assurer la fête ajoutez les brisures de truffes. Désormais la farce est prête pour farcir le faisan. Garnir le faisan de la farce.
- 3 Mettez-le faisan dans le plat de cuisson en le badigeonnant d'une préparation de beurre et aromates sans oublier un peu de sel et de poivre.
- 4 Mettez au four pendant 1h20 à 200°. Entourez le faisan des légumes de saison, le panais, les carottes et la butternut, coupez en fines lamelles (en longueur).
- 5 A mi-cuisson, ajoutez les pommes autour du faisan.
- 6 Pendant la cuisson, grillez les tranches de pain de mie, passez-les à la poêle dans du beurre et maintenez-les au chaud.
- 7 Au moment de servir, sortez le faisan du four, découpez-le et présentez-le sur un plat de service. Ajoutez les légumes d'automne sans oublier les pommes (présentées avec un médaillon de confiture).
- 8 Et pour finir, tartinez les tranches de pain de mie avec la farce (puis présenter le reste de la farce autour du faisan dans le plat de service.





LES DESSERTS

Les recettes

Ce n'est qu'à partir du 20ème siècle que l'assortiment de mets sucrés servit lors du réveillon de Noël prend le nom de 13 desserts. Ceci, car il est associé au dernier repas du Christ avec les douze apôtres.

Les raisins secs représentent l'ordre des Dominicains, les noix l'ordre des Augustins, les nougats noir et blanc les pénitents, puis les dattes symbolisent les Rois mages.

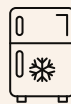
TIRAMISU À LA CRÈME DE MARRON



25 minutes



5 minutes



6 heures



6 personnes

Ingédients

2 œufs
1 pincée de sel
40 g de sucre
Cacao
200 g de mascarpone
8 marrons glacés
20 cl de café fort
1 cuillère(s) à soupe d'amaretto (facultatif)
20 biscuits à la cuillère
300 g de crème de marron

Préparation

- 1 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre. Ajoutez le mascarpone. Fouettez de nouveau.
- 2 Montez les blancs en neige ferme avec 1 pincée de sel.
A l'aide d'une spatule, incorporez délicatement $\frac{1}{3}$ des blancs en neige au mélange jaunes-mascarpone. Ajoutez le reste des blancs et mélangez toujours délicatement jusqu'à obtenir une pâte homogène. Ajoutez 4 marrons glacés grossièrement émiettés.
- 3 Versez l'amaretto dans le café.
- 4 Trempez les biscuits à la cuillère dans le café tiède. Répartissez les biscuits dans le fond de six verres.
Recouvrez-les de crème de marron. Ajoutez une couche de crème au mascarpone. Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- 5 Décorez le dessus avec le reste des marrons glacés émiettés. Réservez au frais au moins 6 h.
Saupoudrez de cacao avant de servir.



PANNA COTTA PISTACHES ET CLÉMENTINES



10 minutes



10 minutes



5 heures



6 verrines

Ingédients

40 cl crème fleurette entière
10 cl lait frais entier
80 g sucre semoule
50 g pistache pâte ou purée de pistache pure
4 g Gélatine en feuille (2 feuilles)
3 clémentines

Préparation

- 1 Dans un bol d'eau froide, trempez les feuilles de gélatine au moins 5 minutes.
- 2 Versez la crème et le lait dans la casserole avec le sucre. Portez à frémissement, éteignez puis ajouter la pâte de pistache et mélanger.
- 3 Ajoutez les feuilles de gélatine pressée au préalable et les faire fondre. Mixez le tout pour avoir une texture homogène.
- 4 Laissez légèrement tiédir puis verser dans des petites verrines (ce sera pour 6 sinon la quantité normale est pour 4 personnes si les verrines sont plus grandes type ramequin)
- 5 Couvrez puis mettez au frais au moins 5 heures afin qu'elle raffermisse. Servez frais nature ou avec des morceaux de clémentines sur chaque verrine.



COEUR COULANT AU CHOCOLAT ET BEURRE DE CACAHUÈTE

Recette proposée par Catherine Prono



15 minutes



20 minutes



2 heures



6 personnes

Ingédients

4 oeufs
60 g de beurre
200 g de chocolat noir
1 pot de beurre de cacahuète
70 g de sucre
40 g de farine
10 g de cacao en poudre

Préparation

- 1 Au moins 2 h avant de commencer la préparation, remplissez 6 empreintes d'un moule à petits glaçons de beurre de cacahuète et placez le tout au congélateur.
- 2 Préchauffez le four à 220°. Faites fondre le chocolat et le beurre au bain-marie
- 3 Versez les œufs dans un récipient et fouettez-les avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez la farine en mélangeant avec une spatule. Enfin, versez le chocolat fondu et homogénéisez le tout.
- 4 Beurrez et farinez 6 moules à muffins. Remplissez-les de pâte jusqu'à un tiers. Déposez un glaçon de beurre de cacahuète au centre de chaque coeur et recouvrez de pâte au chocolat jusqu'aux trois quarts. Enfouez pour 15 minutes. Saupoudrez de cacao en poudre et servez.





LES BISCUITS DE NOËL

Les recettes de “Laurence Pâtissière”

Au 14^{ème} siècle, des vestiges de moules qui servaient autrefois à la préparation des Bredele, ont été retrouvés le long du Rhin. À partir du 19^{ème} siècle, les alsaciens se mettent à confectionner les Bredele à l'occasion de Noël, avec la popularisation des ingrédients tels que le sucre de canne. Pendant des décennies, il sera même le cadeau de Noël emblématique en raison de la valeur de ses ingrédients. De nos jours, ils s'offrent surtout en Alsace durant la période de l'Avent.

BISCUITS PAIN D'ÉPICES



15 minutes



20 minutes



1 nuit



6 personnes

Ingédients

125 g de beurre à température ambiante
80 g de sucre
100 g de miel
1 œuf
300 g de farine
1 cuillère à café de levure chimique
1 cuillère à café de mélange d'épices

Préparation

- 1 Mélangez le beurre avec le sucre pour obtenir une texture pommade, puis ajoutez le miel et mélangez.
- 2 Incorporez l'œuf peu à peu. Tamisez la farine avec la levure et les épices, puis incorporez-les au mélange. Filmez la pâte obtenue et réservez-la au réfrigérateur au minimum 30 minutes, voire une nuit.
- 3 Préchauffez le four à 180°. Etalez la pâte de 0.5 cm d'épaisseur. Découpez les biscuits à l'emporte-pièce, et disposez-les sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- 4 Faites cuire 10 à 15 minutes à 180°, les biscuits sont encore souples à la sortie du four et ils durcissent ensuite.



ÉTOILES À LA CANNELLE (ZIMTSTERNE)



15 minutes



10 à 12 minutes



2 heures



6 personnes

Ingédients

3 blancs d'œufs
250 g de sucre glace
2 cuillères à soupe de cannelle
en poudre
2 cuillères à soupe de jus de
citron
300 g de poudre d'amandes
Farine pour le plan de travail

Préparation

- 1 Montez les blancs en neige bien ferme, ajoutez le sucre glace et continuez à battre pour obtenir une meringue lisse et brillante.
Prélevez 4 cuillères à soupe de cette meringue et réservez dans un bol au réfrigérateur.
- 2 Mélangez la meringue avec la cannelle, le jus de citron et la poudre d'amandes, pétrissez et formez une boule. Filmez et laissez reposer au réfrigérateur au moins 2 heures.
- 3 Préchauffez le four à 180°. Sur le plan de travail légèrement fariné, étalez la pâte sur une épaisseur de 6 à 7 mm, découpez les étoiles à l'emporte-pièce et disposez-les sur une plaque avec du papier sulfurisé.
- 4 Etalez sur les étoiles le reste de meringue conservé dans le bol, à l'aide d'un pinceau ou d'une maryse.
- 5 Enfournez pour 10 à 12 minutes, les étoiles ne doivent pas trop cuire pour rester moelleuses à l'intérieur.



*L'équipe Satim vous souhaite
de Joyeuses Fêtes de fin d'année*

