



Eco Atelier "Je fais moi même"

PETIT
COURONNE



Jeudi 15 décembre 2022

« Repas de Noël sans se ruiner »

Préparation n° 1 : Gratiné de crevettes



<https://uneplumedanslacuisine.com/2015/02/crevettes-gratinees/amp/>

Ingrédients pour 4-5 portions

- 20-25 crevettes roses moyennes cuites
- 1 blanc de poireau
- 25 g de beurre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe de farine
- 30 cl de lait
- 1 cuillère à café de moutarde de Dijon
- 2 cuillères à soupe de crème liquide légère
- 4 cuillères à soupe de fromage râpé
- 1/3 cuillère à café de piment de Cayenne
- sel, poivre

Préparation de la recette

- 1- Chauffer le four à 200°C. Décortiquer les crevettes. Laver le poireau et l'émincer finement. Eplucher l'ail et l'écraser. Eplucher l'échalote et l'émincer.
- 2- Faire chauffer le beurre dans une poêle à feu moyen. Quand il est chaud, mettre le poireau émincé et faire revenir à feu doux environ 5 minutes.
- 3- Ajouter ensuite l'ail et l'échalote et poursuivre la cuisson 4-5 mn de plus en mélangeant régulièrement. Ajouter les crevettes, puis saler, poivrer et ajouter le piment de Cayenne. Mélanger 2 minutes.
- 4- Saupoudrer la préparation de farine, puis verser le lait froid et faire épaissir en remuant régulièrement (2-5 minutes). Ajouter la moutarde, la crème liquide et retirer du feu. Ajouter la moitié du fromage.

5- Verser la préparation dans des petits ramequins, parsemer le fromage par-dessus, et laisser gratiner dans le four chaud 15-20 minutes.

Filet de porc en feuille de brick



<https://www.marieclaire.fr/cuisine/filet-de-porc-en-habit-croustillant,1194960.asp>

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1,2 kg de rôti de porc dans le filet
- 4 feuilles de brick
- 1 gros bouquet de persil plat
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 50 g de beurre
- 2 tablettes de bouillon de bœuf
- Sel poivre

Préparation :

1. Faites bouillir de l'eau avec les tablettes de bouillon, dans un faitout. A l'ébullition, plongez-y le filet de porc, et réglez le feu pour que le liquide frémisses pendant 1 h 30.
2. Passé ce temps, éteignez le feu et laissez la viande un peu tiédir dans le bouillon.
3. Pendant ce temps, épluchez les échalotes et l'ail, hachez-les. Effeuillez et ciselez le persil, mélangez-le avec le hachis d'aromates, du sel et de poivre. Travaillez l'ensemble avec la moitié du beurre ramolli.
4. Préchauffez le four à th 7 (210°).
5. Faites fondre le reste de beurre dans une petite casserole. Posez les feuilles de brick sur le plan de travail, les unes à côté des autres en les faisant se chevaucher un peu. Sortez le rôti du bouillon, épongez-le dans du papier absorbant et débarrassez-le de la ficelle. Posez-le sur les feuilles de brick, tartinez-le de beurre aux aromates et refermez les feuilles de brick pour emballer la viande. Posez le rôti emballé (fermeture au-dessous), dans un plat à four. Badigeonnez-le au pinceau avec le beurre fondu et enfournez pour environ 15 min, jusqu'à ce que les feuilles de brick soient croustillantes et dorées.
6. Tranchez le rôti à table et servez aussitôt.

Duo de pommes duchesses brocolis et patate douce

Ingrédients des pommes de terre duchesse en habit de brocoli pour (6 personnes)



- 600 g de pommes de terre
- 400 g de brocoli
- 50 g de beurre
- 2 œufs
- Une cuillère à café de muscade
- Sel, poivre

Préparation

1. Peler et laver les pommes de terre.
2. Détailler et laver le brocoli en bouquets.
3. Faire cuire à la vapeur douce les pommes de terre et les bouquets de brocoli pendant une vingtaine de minutes, les légumes doivent être tendres après cuisson.
4. Fouetter les œufs avec le sel, le poivre et la muscade.
5. Préchauffer le four à chaleur tournante à 200°.
6. Déposer les légumes chauds dans un plat, ajouter le beurre et écraser le tout au presse purée (surtout pas un mixeur).
7. Ajouter en deux fois les œufs et servez-vous du presse purée pour mélanger, il ne doit plus y avoir de morceaux.
8. Déposer la purée dans une poche à douille cannelée.
9. Sur une plaque à pâtisserie, faire des petits tas harmonieux.
10. Faire cuire à 200 ° pendant 12 minutes et terminer en position grill pour les faire dorer pendant 5 minutes.

<https://unjardindansmacuisine.com/pommes-de-terre-duchesse-en-habit-de-brocoli/>

Ingrédients pour les pommes duchesse de patate douce (6 personnes)



- 1kg de patate douce
- 60g de beurre allégé

- 2 œufs
 - Poivre
 - Sel
 - Muscade
 - Optionnel : 1 poignée de fromage râpé
1. Laver et éplucher les patates douces
 2. Les couper en cube et les faire cuire dans un grand volume d'eau froide pendant 30 minutes au moins, vérifier la cuisson.
 3. Une fois cuites, mixer le tout pour former une purée
 4. Mélangez avec les œufs un par un et sel, poivre, muscade
 5. Mettez dans une poche à douille cannelée et formez sur les petits tas sur la plaque du four
 6. Faire dorer à 200 °C une dizaine de minutes

Sapins choco-noisette



<https://sucredorgeetpaindepices-fr.cdn.ampproject.org/c/s/sucredorgeetpaindepices.fr/video/tuto-video-buche-de-noel-sapins-chocolat-noisette/amp/>

Ingrédients pour 8 à 10 personnes :

Pour le biscuit aux noisettes :

- 160 g de cassonade
- 3 œufs entiers
- 40 g de sucre glace
- 180 g de poudre de noisettes
- 80 g de farine
- ½ cuillère à café rase de levure chimique
- 170 g de beurre fondu
- 3 blancs d'œufs

Pour la mousse au chocolat :

- 3 jaunes
- 20 g de sucre en poudre
- 120 g de chocolat noir
- 30 g de beurre
- 180 g de crème fraîche liquide entière
- 3 blancs d'œufs
- 20 g de sucre en poudre

Préparation :

Le moelleux aux noisettes :

- Préchauffer le four à 160°C.
- Mélanger ensemble les œufs entiers et la cassonade. Ajouter le sucre glace et la poudre de noisettes.
- Mélanger ensemble la farine et la levure. Les ajouter petit à petit au reste du mélange.
- Incorporer le beurre fondu.
- Ajouter une pincée de sel aux blancs et les monter en neige bien fermes avant de les incorporer délicatement à la préparation.
- Étaler le biscuit sur une plaque de silicone à rebords (environ 27 cm x 37 cm) légèrement huilée.
- Enfourner pendant environ 15 minutes à 160°C.
- Réserver.

La mousse au chocolat :

- Placer le crème et le fouet au congélateur pendant environ 15 minutes.
- Pendant ce temps, blanchir les jaunes avec 30 g de sucre.
- Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- L'incorporer petit à petit aux jaunes d'œufs blanchis en mélangeant énergiquement avec une spatule.
- Monter la crème bien froide en chantilly et incorporer le tout en 3 fois au chocolat.
- Monter les blancs en neige. Quand ils commencent à être fermes ajouter les 30 g de sucre et battre encore quelques instants.
- Incorporer les blancs délicatement au reste de la préparation.
- Réserver au frais pendant 2 heures minimum.

Le dressage :

- Démouler délicatement le biscuit.

Pour 8 personnes, couper le biscuit en :

- 1 bande de 26 cm x 10 cm
- 8 bandes de 10 cm x 2,5 cm
- 8 bandes de 7 cm x 2,5 cm
- 8 bandes de 3,5 cm x 2,5 cm

Pour des sapins individuels, couper le biscuit en disques de 7 cm, 5 cm et 3 cm.

- Déposer la mousse à l'aide d'une poche munie d'une douille ronde.
- Décorer à l'aide de perles en sucre et saupoudrer de sucre glace.
- Réserver au frais jusqu'à la dégustation.

Attention, la mousse contient des œufs crus, il faut la consommer dans les 24 heures.