

## Menu de Noel pour Sens&Peau

Les recettes sont prévues pour 4 personnes

**Apéritif:** sashimi de navets, barquettes d'endives et sauce tahini, canapés de pommes de terre et faux tarama, blinis de sarrasin et houmous de patate douce

**Plat:** Tajine Gallia de poulet fermier

**Dessert:** Tatin d'ananas et nice cream mangue-banane-ananas

\*\*\*

### Sashimi de navets

#### Produits:

1 beau navet, 1 noisette de miso, 2 cuillères à soupe de sauce soja, 1 cuillère à soupe d'huile de sésame grillée, 1 trait de jus de citron, 3 tours de poivre de Timut où un autre poivre très parfumé

#### Procédé:

Eplucher le navet et l'émincer finement si vous avez une mandoline sinon attentivement au couteau. Mélanger tous les autres ingrédients ensemble et mariner le navet. Réserver au frais jusqu'à l'apéritif( peut se conserver 2 jours au frais)

### Barquettes d'endives et sauce tahini

#### Produits:

2 endives séparées en feuilles

2 carottes, environs 100 g de céleri rave

1 cuillère à soupe de tahini (purée de sésame blanc)

1 cuillère à soupe de jus de citron frais, un trait de vin blanc

2 cuillères à soupe d'eau, sel, poivre, quelques brins d'aneth ciselée

#### Procédé:

2plucher, laver les carottes et le céleri et les mixer brièvement au mixer pour obtenir une sorte de grosse semoule. Cuire 5 minutes ce mélange dans de l'eau salée avec un peu de vin blanc, égoutter et laisser refroidir.

Mixer au blender ensemble le tahini, le jus de citron, l'eau, le sel; le poivre puis ciseler dedans l'aneth. Disposer harmonieusement 1 cuillère du mélange carottes-céleri dans la

Feuille d'endive et arroser délicatement de la sauce tahini

## **Canapés de pommes de terre et faux tarama**

### **Produits**

2 belles pommes de terre, un peu de vin blanc

2 cuillères à soupe de semoule fine de millet (en magasin bio)

Environs 100ml d'eau

1 échalotte finement ciselée

1 cuillère à soupe d'algues marines dulse

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Paprika fume, sel poivre

**Procédé :** Eplucher, laver et couper les pommes de terre en rondelles d'une épaisseur de 7 mm et les cuire dans un peu d'eau salée. Attention à ne pas les surcuire elles vont servir pour notre canapé.

Mélanger la semoule avec l'eau, le vin blanc, sel au goût et mettre à feu doux en remuant régulièrement comme quand on fait une bouillie, peut être il faut ajouter un peu d'eau.

Dès que votre mélange prend une belle consistance enlever du feu, ajouter l'huile d'olive, un peu de citron, l'algue dulse, le paprika et l'échalotte. Vous pouvez décorer vos canapés à l'aide d'une poche à douille ou des petites quenelles faites à la cuillère et parsemer de quelques herbes ciselées ou de paprika.

## **Blinis de sarrasin, houmous de patate douce**

### **Produits:**

100 g frine de sarrasin, 200 g de lait de coco, 1 pincée de sel, 1 cuillère à café de poudre à lever, un peu d'huile de coco pour la cuisson des blinis

1 petite patate douce, 1 cuillère à soupe de tahini, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à café de cumin en poudre, sel, poivre, 1 cuillère à soupe de coulis de tomates, un peu de jus de citron

### **Procédé:**

Laver la patate douce sans l'éplucher et la mettre sur une plaque de cuisson dans le four cuire 40 min à 180 degrés.

Mélanger ensemble la farine de sarrasin, le lait de coco, sel et poudre à levre et bien mélanger à la cuillère. Il faut une pâte de la consistance de la pâte à cake. Si besoin ajouter un

peu de farine. Cuire à la poêle avec un peu d'huile de coco des petits blinis de 5 cm de diamètre. Réserver.

Lorsque la patate est cuite l'éplucher et la mettre dans un blender avec tous les autres ingrédients, mixer, rectifier l'assaisonnement puis proposer avec les blinis à côté .

### **Tajine Galia**

#### **Produits:**

1 bon poulet fermier

5 pommes de terre, 1 navet, 1 fenouil, 2 carottes, 10 olives vertes

#### **Pour la marinade:**

1/2 botte de persil plat, 1 échalotte, 1 gousse d'ail, sel, poivre, 1 cuillère à café de cumin 1 de gingembre en poudre, 1 de curcuma, quelques pistils de safran, quelques brins de coriandre fraîche, 1 petit quartier de citron confit, 250 ml d'eau

Il faut très bien saler sans avoir peur parce que avec cette marinade on assaisonne tout le tajine!!!

#### **Procédé:**

Mettre tous les ingrédients de la marinade dans un bol mixer et bien masser avec la marinade le poulet de tous les côtés et à l'intérieur, le saupoudrer avec encore un peu de curcuma pour une belle couleur dorée et réserver.

Éplucher, laver et couper très grossièrement les légumes juste en deux. Bien les mariner également avec la marinade. Disposer dans un tajine ou une cocotte en fonte le poulet, les légumes autour, verser le reste de la marinade dans le tajine ou la cocotte. Fermer avec le couvercle et enfourner à 180 degrés 2h voire 2h 30 . Aucun besoin d'ajouter de la matière grasse La sauce sera très onctueuse et parfumée.

\*\*\*

### **Tatin d'ananas et nice cream de mangue-banane**

#### **Produits:**

500 g d'ananas frais nettoyé et coupé en dés de 2 cm

3 cuillères à soupe de sirop d'érable, 1 cuillère à soupe de lait de coco, un peu de vanille

#### **Pour la pâte:**

1100g de farine d'épeautre si vous désirez sans gluten farine de millet

40g d'huile de noisettes, 2 cuillères à soupe de sirop d'érable, 1 cuillère à soupe d'eau de fleurs d'oranger.

### **Pour la nice-cream:**

1 banane, 1 mangue bien mûre, 1 cuillère à soupe de purée de noix de cajou ou d'amande,  
Le jus d'un quartier de citron et 50 ml d'eau chaude

**Procédé:** Mettre dans un plat qui par la suite pourra aller au four sur la plaque de cuisson Les dès d'ananas, le sirop d'érable et la vanille et laisser tranquillement à feu moyen le mélange se caraméliser. D'abord l'ananas va lâcher beaucoup d'eau, laisser tranquillement réduire, le liquide va totalement s'évaporer laisser l'ananas prendre une belle couleur caramel Et verser le lait de coco. Bien mélanger, réduire et réserver.

Mélanger rapidement sans trop travailler les ingrédients de la pâte et l'étaler sur une feuille pâtissière au préalable huilée sur une épaisseur de 7 mm.

La pâte est un peu plus molle qu'une pâte à tarte habituelle. C'est pour cela qu'à l'aide de la feuille pâtissière vous la retournez sur l'ananas confit et vous enlevez délicatement la feuille. Appuyez légèrement avec les doigts pour vous assurer que la pâte a bien adhéré

À l'ananas et enfournez 25-30 min à 180 degrés jusqu'à une belle couleur dorée.

A la sortie du four attendez 10 min, puis à l'aide d'un couteau faites le tour du moule pour vous aide à bien décoller la tarte. Mettre une assiette dessus et d'un geste rapide retournez la tarte.

**Attention cette recette est vraiment pour 4 personnes et je travaille avec un moule de 16 cm de diamètre. Si vous voulez utiliser un moule normal il faut doubler les doses!!!**

**Pour la nice cream:** Découpez la banane et la mangue en petits morceaux et congelez les au moins 6 h à l'avance.

Mettre tous les ingrédients ensemble dans un blender et avec patience et à plusieurs reprises mixez jusqu'à obtenir une texture veloutée. Si vous pensez que ce n'est pas assez sucré vous pouvez ajouter un peu de miel. Réservez votre glace au congélateur jusqu'à la servir avec votre tarte.

Ne laissez pas plus que 3 h votre nice cream au congélateur, elle deviendra trop dure , mais si c'est le cas pensez juste à la sortir 20 min avant pour se détendre.

