

« Goûte, mange, bouge »

La newsletter qui vous propose des recettes simples et rapides,
des astuces et idées de sorties pour toute la famille.

Les douceurs salées et sucrées de Noël

A l'approche des fêtes de fin d'année, la newsletter se consacre aux petites bouchées salées et sucrées.

Que ce soit pour l'apéritif ou bien pour le dessert, elles sont très appréciées par les convives pour leurs saveurs gourmandes et originales.

Alliant plaisir des yeux et goût, elles sont un véritable atout pour votre repas.



Feuilletés façon soleil à la tapenade

2 pâtes feuilletées
1 pot de tapenade
1 œuf pour la dorure
Thym ou herbes de Provence



Préchauffez votre four à 200°C.

Déposez un disque de pâte feuilletée sur la plaque de votre four et répartissez votre tapenade.

Déposez le deuxième disque de pâte par-dessus et pressez légèrement pour le faire adhérer.

Badigeonnez la surface de jaune d'œuf puis saupoudrez avec du thym ou des herbes de Provence.

Posez au centre du disque un verre et tracez des rayons d'environ 3 cm à la base.

Ensuite, torsadez les rayons en inversant le sens à chaque fois (un torsadé à gauche, un à droite et ainsi de suite).

Enfournez environ 25 min jusqu'à ce que la pâte soit gonflée et bien dorée. Laissez tiédir avant de déposer sur un plat de service.

Sucettes de foie gras au pain d'épices maison

350 ml de lait 1/2 écrémé	50 g de sucre
150 g de farine complète	5 g de levure chimique
3 g de mélange 4 épices	250 g de foie gras
1 pot de chutney de figues	50 g de miel
Paillettes alimentaires (facultatif)	

Préchauffez votre four th. 7 (220° C).

Faites tiédir le lait avec le miel et le sucre.

Dans une terrine, mélangez la farine avec la levure et le mélange 4 épices. Versez le lait tiède tout en remuant avec une cuillère en bois, jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Laissez reposer pendant 30 minutes.

Puis, versez la pâte sur une plaque tapissée de papier sulfurisé. Égalisez bien la surface. Placez au four pendant 10 à 12 minutes.

Après cuisson, placez une autre feuille de papier sulfurisé sur le pain d'épices et lestez avec une plaque de cuisson. Laissez refroidir avant de démouler.

Étalez le chutney en fine couche puis tartinez de foie gras.

Détaillez la préparation en trois bandes dans le sens de la longueur.

Coupez chaque bande en deux. Roulez-les de façon bien serrée (en forme de boudins) dans du film alimentaire afin qu'ils se tiennent correctement.

Placez 4 heures au frais.

Au moment de servir, coupez les boudins en tranches de 2 cm environ et plantez-les sur des piques façon sucette.

Pour un effet étincelant, parsemez d'un peu de paillettes alimentaires.



Brochettes de Saint-Jacques au bacon

12 petites noix de Saint-Jacques
8 tranches de bacon
Quelques gouttes de vinaigre balsamique de Modène
Huile d'olive
Poivre et fleur de sel

Commencez par enrouler une noix St-Jacques, dans une tranche de bacon puis piquez-là sur une pic à brochette. Continuez ainsi jusqu'à obtenir un pic garni composé de deux Saint-Jacques.

Dans une poêle, versez quelques gouttes d'huile d'olive. Faites dorer les brochettes à peine quelques minutes, le temps qu'elles prennent une jolie coloration.

Dressez les brochettes sur une assiette, versez quelques gouttes de vinaigre balsamique, poivrez et ajoutez une pointe de fleur de sel.



Père Noël aux fraises

24 grosses fraises (*il est encore possible de trouver des fraises locales, cultivées sous serre*)
Crème chantilly fouettée
Pépites de chocolat



Lavez et égouttez les fraises. Equeutez-les et couper leur pointe de façon à former un petit chapeau de père Noël.

Déposez la crème chantilly avec une poche à douille sur la partie basse de la fraise. Remettez délicatement la partie haute "chapeau du père Noël"

Ajoutez des petites pointes de chantilly sur la partie basse pour faire "Les boutons de veste".

Mettez les pépites de chocolat pour former les yeux.

Petits sablés de Noël en sapin

1 œuf
1 pincée de sel
90 g de beurre
80 g de sucre en poudre
1 sachet de sucre vanillé
200 g de farine
50 g de Maïzena
Zeste d'une orange bio

(quantités nécessaires pour la préparation de 4 sapins)



Dans un saladier, travaillez les sucres et l'œuf avec une cuillère en bois jusqu'à ce que le mélange double de volume. Ajoutez la farine et la maïzena, puis le beurre et le zeste de l'orange.

Pétrissez avec le bout des doigts jusqu'à ce que la pâte soit bien homogène.

Mettez la pâte dans un film étirable et déposez-la au réfrigérateur au moins 30 minutes.

Préchauffez le four à 180°C.

Étalez la pâte sur un plan de travail fariné puis découpez des étoiles de différentes grosseurs comme sur l'image.

Les disposer sur une feuille de papier sulfurisée, sur une plaque à pâtisserie et faire cuire environ 10 minutes.

Une fois la cuisson terminée, disposez les différents sablés de la plus grande étoile à la plus petite. Saupoudrez de sucre glace.

Buche de Noël sphérique



Ingrédients pour la mousse au chocolat

150 g de chocolat noir riche en cacao
1 litre de lait 1/2 écrémé
8 jaunes d'œufs

Ingrédients pour la crème chantilly

30 cl de crème liquide entière
80 g de sucre en poudre

Ingrédients pour la génoise

2 œufs
75 g de sucre
75 g de farine
Arôme vanille.
4 Boules de plexi, diamètre 8cm

Préparation de la génoise

Huilez très légèrement une plaque à pâtisserie sur laquelle vous « collez » une feuille de papier cuisson. Préchauffez votre four à 180°.

Dans un cul de poule battez vigoureusement les jaunes d'œufs avec le sucre et la vanille jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Réservez.

Dans un second cul de poule, montez les blancs d'œufs en neige ferme.

Incorporez délicatement les blancs en neige dans le premier appareil (jaune d'œufs et sucre).

Ajoutez la farine « en pluie » en deux fois et mélangez délicatement.

Une fois l'appareil homogène, versez-le sur la plaque à pâtisserie, étalez de manière homogène avec une spatule puis enfournez pour 10 minutes.

Une fois cuite, mettez la génoise sur un torchon propre. Laissez-la refroidir avant d'y découper des cercles correspondant aux diamètres de votre boule de plexi.

Préparation des crèmes

Dans une casserole à fond épais, faites chauffer le lait à feu doux. Dans un cul de poule, fouettez les jaunes d'œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Délayez avec le lait bouillant. Reversez le tout dans la casserole. Faites épaissir à feu très doux sans cesser de tourner avec une spatule, en formant des « 8 » au fond de la casserole (environ 10 min).

Dès que la crème laisse un trait net sur la spatule, elle est prête.

Hors du feu, faites fondre dans la crème le chocolat cassé en morceaux. Versez dans un cul de poule et laissez refroidir en mélangeant souvent.

Fouettez la crème liquide très froide en chantilly. Incorporez délicatement 2/3 de cette crème à la préparation au chocolat refroidie. Conservez le reste de la chantilly pour le dressage.

Montage de la buche de Noël sphérique

Répartissez dans la moitié de la boule en plexi de la crème au chocolat et un disque de génoise. Répétez l'opération. Réservez 2 h au réfrigérateur.

Au moment de servir, recouvrez de chantilly et ajoutez des décorations en sucre et en chocolat. Refermez votre boule en plexi et servez.

« Ma ville bouge, moi aussi »

MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU



Retrouvez nous sur le site
de la Ville :

www.saintmartindecrau.fr