

# Goûte, mange, bouge

Regard sur l'actualité alimentaire



## Les spécialités d'Alsace

Sentez-vous l'odeur des épices, des marrons, des gaufres et du vin chaud ?

Pas de doute, vous vous trouvez dans un marché de Noël.

Parmi les plus connus et populaires, on peut citer sans conteste ceux du département de l'Alsace.

Partons à la découverte de leurs spécialités !



A.

1. Mannele



B.

2. Spritz



C.

3. Pain d'épices



D.

4. Christstollen



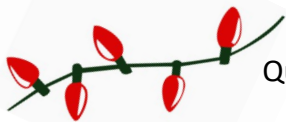
E.

5. Kougelhopf



F.

6. Beerawecka



Quelques indices et anecdotes historiques...

### Les manneles

Généralement dégustée dans les régions où St Nicolas est célébré, cette brioche en forme de bonhomme est souvent servie pour le goûter. Enrichie en raisins secs, pépites de chocolat ou même trempée dans du chocolat fondu, cette brioche vous fera fondre de plaisir.

### Le christstollen

Si la recette originale ne comportait que de la farine, de l'eau, de la levure et de l'huile, elle a bien évolué au fil du temps. Aujourd'hui on trouve une grande variété d'épices et de fruits : citron et orange confits, raisins secs macérés dans le rhum, amandes entières effilées, de la muscade, de la cannelle, de la vanille ou de la pâte d'amande.



### Les spritz

Il peut être tordu, façonné en forme de bâtonnet, de rond ou encore de spirale. Autrefois salé, il est aujourd'hui consommé sucré, nature ou recouvert à moitié de chocolat.

Cette spécialité pâtissière de Lorraine est indissociable des fêtes de fin d'année.

### Le kougelhopf

Très largement inspirée d'un couvre-chef, certainement le turban d'un roi mage, cette brioche à la forme particulière peut être dégustée de plusieurs façons : en dessert, nature soit composée de raisins secs imbibés de rhum ou d'amandes, ou bien sous forme salée pour l'apéritif, avec un mélange de lardons et de noix.



### Le pain d'épices

Le pain d'épices occidental trouve son origine dans un gâteau au miel chinois agrémenté de plantes aromatiques rapportées par les croisés.

Il est associé aux fêtes de Noël par les réseaux monastiques, particulièrement par le réseau germanique.

### Le beerawecka

Prenez des fruits secs, des fruits confits macérés dans de l'eau de vie, recouvrez-les d'une fine couche de pâte fortement épicée et vous obtiendrez ce gâteau à l'aspect non-conventionnel.

Découpée en fines tranches, il est dégusté principalement lors des fêtes de fin d'année.

# Le traditionnel chapon aux marrons

Ingrédients pour 10 personnes



1 chapon de 3 kg environ  
33 cl de bouillon de volaille  
huile d'olive

La farce :  
250 g de veau haché  
5 carottes  
1 bouquet de persil  
1 oignon  
1 gousse d'ail

L'accompagnement :  
420 g de marrons cuits  
3.5 cuillères à soupe de miel  
8 cl d'eau

## Préparation

Pelez et coupez les carottes en petits dés.  
Si vous les voulez bien tendre, faites-les cuire 15 minutes dans l'eau bouillante. Mélangez-les ensuite avec le veau haché, l'oignon émincé, la gousse d'ail écrasée, le persil haché et l'œuf. Salez et poivrez.

Farcissez le chapon vide, en la poussant bien la farce bien au fond.

Fermez au mieux l'ouverture avec une ficelle de cuisine, en attachant bien les cuisses.

Salez et poivrez le chapon, versez un filet d'huile d'olive dessus, et remplissez la lèchefrite, ou le plat dans lequel vous avez mis le chapon, du bouillon de volaille.

Mettez à cuire 20 minutes à 220°C puis 3 heures à 150°C.

A l'aide d'une poire à jus (ou d'une grosse cuillère), arrosez régulièrement le chapon de son jus de cuisson afin qu'il ne sèche pas.  
Attention aux brûlures !

A la fin de la cuisson du chapon, laissez-le reposer 15 minutes.

Pendant ce temps, préparez les marrons : mettez le miel et l'eau à bouillir. Ajoutez les marrons et mélangez bien.  
Laissez cuire 15 minutes en remuant régulièrement.

Servez les marrons avec le chapon.

Bon appétit !

## Idée menu fête de fin d'année

### Apéritif

\*\*\*

Toasts de pain d'épices au foie gras  
Blinis au roquefort et aux noix  
Gougères au chèvre frais et au miel  
Brochettes d'abricots secs et jambon cru  
Mini sapin feuilleté à la tapenade

### Entrée

\*\*\*

Œufs cocotte, saumon fumé  
et feuilletés en forme d'étoile

### Plat de résistance

\*\*\*

Chapon aux marrons  
Sauce crémeuse aux morilles  
Ballotins de haricots verts lardés  
Pommes duchesse

\*\*\*

Plateau de fromages  
Salade frisée à l'huile d'olive

### Dessert

\*\*\*

Bûche glacée  
accompagnée des 13 desserts



Nous vous souhaitons de passer de très joyeuses fêtes de fin d'année. Qu'elles vous apportent le bonheur de passer de bons moments avec les personnes qui vous sont chères.

## Ceci n'est pas un burger

Le suspense a assez duré, voici la réponse au jeu du mois dernier, la photo numéro 5 (ci-dessous) était le seul et « vrai » burger. Bravo à ceux qui avaient deviné !

