

# « Goûte, mange, bouge »

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

## JOYEUSES FETES !!!

Pour les fêtes de fin d'année, votre newsletter a revêtu son plus bel habit de paillettes pour vous faire découvrir ou redécouvrir des plats dignes d'un repas de fête. Trois lectrices ont relevé le défi et vous proposent leurs recettes et astuces. Pour aller plus loin, la newsletter propose une sélection d'ouvrages que vous pourrez retrouver à la Médiathèque de la Commune

### *Verrine au potiron et cubes de pain d'épices:*

*Recette proposée par Chéo*

#### Ingrédients :

450g de potiron ou galets de purée  
surgelés  
100g de lardons  
30cl de crème liquide  
1 cuillère à soupe d'huile  
Pain d'épices détaillé en cubes  
Sel et poivre

*Faire chauffer 1/2 litre d'eau dans une grande casserole.*

*Dès que l'eau bout, verser le potiron frais ou surgelé, la crème, le sel et le poivre.*

*Baisser le feu et laisser cuire pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.*

*Pendant ce temps, faire revenir les lardons dans une poêle bien chaude.*

*Retirer les lardons grillés avec un écumoire. Utiliser la même poêle pour faire revenir des cubes de pains d'épice préalable découpés.*

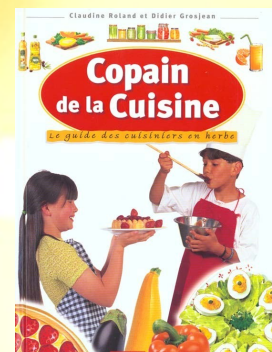
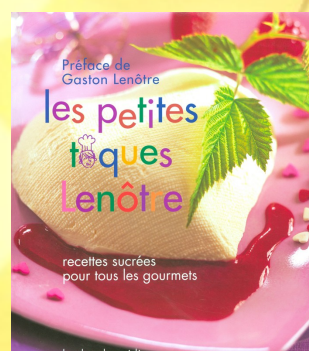
*Mixer ensuite le potiron afin d'obtenir un velouté lisse et onctueux. Puis, y ajouter les lardons grillés*

*Repartir le velouté dans des verrines et disposer quelques cubes de pains d'épice dessus.*

*Servir tiède ou froide.*

Pour aller plus  
loin...

Vous pouvez réaliser vous-même votre pain d'épices, voire même le préparer avec votre enfant :



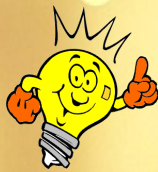


## Oeuf cocotte au foie gras :

Recette extraite du livre « Petites cocottes de fête » aux éditions France Loisirs

### Ingrédients pour 8 personnes :

300g de foie gras mi-cuit  
80cl de crème fraîche épaisse  
8 œufs  
Fleur de sel  
Poivre du moulin



Vous pouvez accompagner les cocottes de mouchettes de pain d'épices.

Servir avec un champagne blanc.

Préchauffer le four à 180° (Th.6)

Emietter le foie gras puis répartissez-le dans 8 mini-cocottes ou ramequins.

Napper d'une cuillère à soupe de crème fraîche.

Former un puits avec le dos de la cuillère.

Casser un œuf au centre en conservant le jaune entier.

Saler et poivrer.

Répéter la même opération pour chaque cocotte ou ramequin.

Faire cuire pendant 13 minutes.

Le blanc d'œuf doit être ferme mais le jaune coulant.

Servir chaud



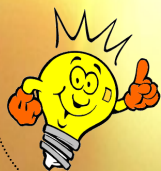
N'hésitez pas à consulter ce livre à la Médiathèque.



## Coquille de la mer aux petits légumes :

### Ingrédients pour 8 personnes :

1 blanc de poireau  
1 carotte  
1 courgette  
1 litre de vin blanc  
1 gros pot de crème fraîche épaisse  
40gr de beurre  
1 paquet de 500gr de pétoncles frais ou surgelés  
1 paquet de 300gr de crevettes fraîches ou surgelées



Vous pouvez préparer la garniture la veille et la conserver au frais. Vous n'aurez qu'à garnir les coquilles au dernier moment.

### Recette proposée par Chantal

Râper et couper en petits dés la carotte, la courgette et le poireau;

Dans une casserole, verser le vin blanc et les légumes.

Lorsque le vin est évaporé, ajouter le beurre et la crème fraîche.

Laisser cuire à feu doux. Saler et poivrer.

Faire décongeler dans une poêle les pétoncles et les crevettes.

Les égoutter et les faire revenir dans du beurre ou de l'huile (à votre convenance).

Mettre cette garniture avec les légumes.

Garnir vos coquilles et couvrir de gruyère.

Gratiner au four.

Servir chaud.



## La traditionnelle dinde au marrons :

### Pour 10 personnes :

#### Pour la farce :

100g de poitrine fumée  
1/2 oignon  
1 clou de girofle  
2 échalotes  
1 gousse d'ail

#### Pour le plat :

1 dinde de 3kg environ  
200g de veau haché  
2 c à s de persil haché  
150g de marrons au naturel  
75g de mie de pain rassis  
8cl de lait  
1 œuf  
Sel et poivre

#### Pour la garniture :

150g de marrons au naturel  
30g de beurre  
Sel et poivre

*Emincer l'oignon, l'ail et les échalotes. Hacher le lard*

*Faire bouillir le lait, puis y mouiller la mie de pain.*

*Ébouillanter les marrons, égoutter-les correctement puis, hacher-les.*

*A feu doux, faire revenir le lard. Récupérer le gras rendu et y mettre les oignons, le clou de girofle, l'ail et les échalotes.*

*Une fois bien imbibé, mettre le tout dans un saladier avec la farce de veau, les marrons hachés, le lard, la mie de pain essorée, le persil, l'œuf battu et le sel et le poivre.*

*Farcir la dinde de cette préparation. Ficeler l'ouverture solidement.*

*Mettre la dinde dans un plat à four.*

*Verser 4 cuillères à soupe d'eau chaude et mettre au four froid qui sera ensuite allumé à 210°.*

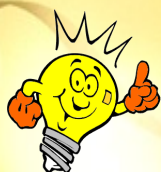
*Faire cuire la dinde ainsi pendant environ 2h30.*

*Attention, il faut souvent arroser la dinde pendant la cuisson.*

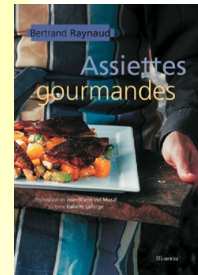
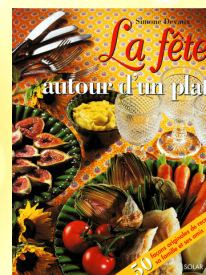
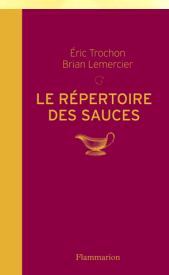
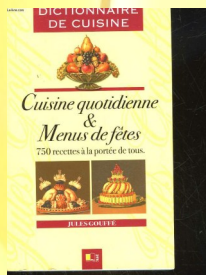
*Pour la garniture, ébouillanter les marrons dans l'eau salée puis égoutter-les.*

*30 minutes avant la fin de la cuisson de la dinde, mettre les marrons autour de celle-ci et ajouter quelques noisettes de beurre.*

*Vous pouvez servir votre dinde avec des fagots d'haricots vert et des pommes noisettes.*



*Vous pouvez mettre un quignon de pain dans la farce. A la fin de cuisson, il sera imbibé des sucs et sera tendre et savoureux.*



Recevoir, c'est également préparer une jolie table. N'hésitez pas à venir à la Médiathèque découvrir le rayon « Les Arts de la Table » où vous retrouverez des idées de pliage de serviettes, idées de décoration...





## Sablés en forme de boutons et sauce au caramel et chocolat blanc :

*Recette proposée par Delphine*

### Ingrédients pour 50 sablés :

120g de beurre à température ambiante  
200g de farine  
60g d'amandes en poudre  
50g de cassonade  
1 œuf

### Pour la sauce au caramel et chocolat blanc :

250g de sucre blanc  
25cl de crème fraîche entière  
125g de mascarpone  
50g de chocolat blanc pâtissier



Photo prise par notre lectrice, Delphine.

Couper le beurre en morceaux. Mélanger du bout des doigts (ou avec l'aide d'un robot) la farine, la poudre d'amandes, le sucre et le beurre jusqu'à obtenir une texture sableuse.

Rajouter ensuite l'œuf.

Pétrir la pâte et former une boule.

Abaisser-la rapidement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie avant de la placer au réfrigérateur pour 2h.

À feu moyen, faire chauffer le sucre dans la poêle. Lorsque le sucre commence à se dissoudre sur les bords, mélangez délicatement avec une cuillère en bois, en partant toujours des extrémités.

Lorsque le sucre, entièrement dissout, a pris une jolie teinte dorée, baissez le feu.

Verser la crème liquide en plusieurs fois.

Retirer du feu et incorporer le mascarpone.

Après avoir laissé la préparation refroidir quelques minutes, rajouter le chocolat blanc. Réserver au frais.

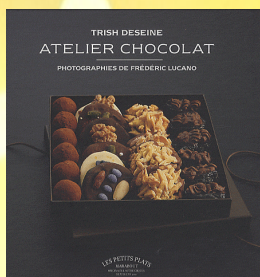
Préchauffer le four à 180° (Th.7)

Sortir la pâte du réfrigérateur et terminer de l'aplatir jusqu'à atteindre une épaisseur de 5mm.

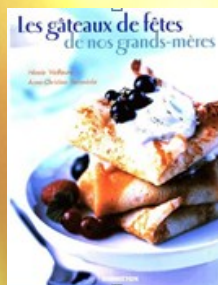
À l'aide d'une flûte à champagne, découper autant de disques que possible. Faire une petite empreinte à l'aide d'un emporte pièce plus petit. Faire deux trous au centre de chaque sablé.

Enfourner 8 minutes.

Vous souhaitez réaliser vous-même une bûche ou sublimer le chocolat,  
laissez-vous tenter par cette sélection de livres :



Découvrez la recette des truffes, mendiants...



Découvrez la bûche chocolat-thé et celle aux marrons

Découvrez la bûche meringuée au chocolat praliné et de nombreuses astuces pour travailler le chocolat



MAIRIE DE SAINT MARTIN DE CRAU

Décembre 2014—N°04

« Ma ville bouge, moi aussi »



Avec la participation de la Médiathèque

Retrouvez nous sur le site de la

Ville :

[www.ville-saint-martin-de-crau.fr](http://www.ville-saint-martin-de-crau.fr)