

Les fêtes de fin d'année,

# GARDONS LE PLAISIR SANS CULPABILISER

## IDEE MENU PLAISIR & EQUILIBRE



### *verrines de saumon fumé et crème concombre*

**Cette recette est simple et rapide à réaliser !**

**En plus d'être très esthétique pour votre entrée de repas de fêtes, elle apportera fraîcheur et gourmandise à votre repas.**

#### **Ingrédients :**

- 6 tranches de saumon fumé
- 1/2 concombre
- 1 citron
- 4 c.à.s de fromage frais type (carré frais, saint moret...)
- 50g de fromage blanc
- sel, poivre
- Aneth fraîche
- ciboulette fraîche

#### **Préparation :**

- Couper le saumon fumé en fines lamelles
- Dans un bol ou blender, mettre le fromage blanc et le fromage frais.
- Ajouter le jus du citron, les dés de concombre épluché, le sel, le poivre, la ciboulette et l'aneth ciselée.
- Mixer selon la consistance souhaitée.
- Verser la crème de concombre dans des verrines et parsemer de saumon et d'aneth pour décorer.
- Laisser reposer au frais au moins 5h avant de servir.



## *Dinde rôtie à l'orange et aux herbes*

### Ingrédients pour 6 personnes

- 1 dinde de 3 kg
  - 6 oranges
  - 2 citrons verts
  - 2 gousses d'ail
  - 1 brin de romarin
  - 2 feuilles de sauge
  - 50 cl de bouillon de volaille
  - 1 c à s de miel liquide
  - Sel
  - Poivre
  - Huile d'olive
  - 1 oignon
  - 1 clou de girofle
- **Épluchez l'oignon, coupez-le en 4, piquez l'un des quartiers avec le clou de girofle.**
  - **Pelez 5 oranges à vif, coupez-les en quartiers.**
  - **Brossez les citrons, coupez-les en 4.**
  - **Préchauffez le four à 180°C ou Th.6.**
  - **Zestez et pressez le jus de l'orange dans un bol. Ajoutez le miel, mélangez. Incorporez 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, salez, poivrez.**
  - **Fourrez la dinde avec les oranges pelées à vif, les citrons, les quartiers d'oignon, les gousses d'ail non épluchées, le brin de romarin et les feuilles de sauges.**
  - **Cousez l'ouverture.**
  - **Déposez la dinde dans un grand plat ou dans la lèche-frites.**
  - **Enduisez la peau avec la préparation à l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau alimentaire.**
  - **Versez le bouillon autour de la volaille, enfournez pour 2 heures 30 minutes de cuisson environ.**
  - **En cours de cuisson, tournez la volaille à plusieurs reprises et à chaque fois, enduisez la peau avec la préparation à l'huile.**
  - **Vérifiez la cuisson à la jointure de la cuisse et de la carcasse, piquez avec la lame d'un couteau, le jus qui s'écoule doit être clair.**
  - **A la sortie du four, laissez reposer la viande sous un papier aluminium avant de la découper.**

***Accompagnez cette volaille d'une purée pommes de terre et céleri ou bien de cubes de céleri, cuits à la vapeur puis poêlés comme des pommes de terre sautées. Ou tout autre légumes de saison.***



## *Mini Cheesecake de Noël aux fruits rouges*

### Ingrédients pour 12 cheesecake

- 500 g de mélange de fruits rouges surgelés
  - 200 g de biscuits secs à la cannelle (du commerce ou faits maison)
  - 150 g de fromage frais type St Morêt©
  - 120 g de sucre en poudre
  - 60 g de fromage blanc
  - 1 citron jaune non traité
  - 2 c. à soupe de beurre fondu
  - 2 blancs d'œufs
  - 1,5 c. à café d'extrait de vanille liquide
  - 4 g d'agar-agar
- 
- Préchauffez le four à 180°C.
  - Écrasez les biscuits à la cannelle pour les réduire en miettes, ou mixez-les grossièrement.
  - Dans un saladier, mélangez-les avec le beurre fondu jusqu'à ce que les miettes soient bien imbibées.
  - Utilisez des moules à muffins ou des petits moules à gâteau. Tassez au fond de chaque moule une cuillerée à soupe de biscuits émiettés et tassez bien à l'aide du dos d'une cuillère.
  - Placez les moules au réfrigérateur le temps de préparer l'appareil au fromage frais.
  - Coupez en deux le citron jaune et pressez-le afin de récupérer son jus. Retirez les pépins si besoin.
  - Dans un bol, fouettez le fromage frais avec le fromage blanc jusqu'à obtenir un mélange mousseux.
  - Ajoutez le jus du citron, les blancs d'œufs, le sucre en poudre et l'extrait de vanille liquide. Mélangez bien jusqu'à obtenir une crème bien lisse et homogène.
  - Répartissez deux cuillerées à soupe de mélange sur chaque fond de biscuit dans les moules.
  - Enfournez pendant 15 minutes dans le four préchauffé ou jusqu'à ce que la préparation au fromage frais soit bien prise.
  - Pendant ce temps, mixez la moitié des fruits rouges surgelés dans un robot mixeur, jusqu'à obtenir un coulis bien lisse et épais. Laissez décongeler l'autre moitié de fruits rouges dans un récipient à température ambiante.
  - Placez le coulis obtenu dans une petite casserole et faites-le chauffer à feu doux jusqu'à frémissement.
  - Ajoutez alors l'agar-agar, mélangez bien et laissez bouillir encore 1 minute.
  - Retirez de suite la casserole du feu et laissez tiédir le coulis de fruits rouges à température ambiante.
  - Quand les mini cheesecakes sont cuits, sortez-les du four et répartissez le coulis de fruits rouges par dessus.
  - Réservez les mini cheesecakes au réfrigérateur jusqu'au service.
  - Démoulez les mini cheesecakes au service et servez-les décorés du reste de fruits rouges décongelés.