

À CHACUN SON MENU !



La fin d'année est une période festive, ponctuée de dîners en famille ou entre amis. Période qui se prolonge tout au long du mois de janvier, entre la nouvelle année et les différents événements à fêter ! C'est l'occasion de se (re)mettre aux fourneaux, pour impressionner la galerie ou se faire plaisir à soi-même !

Lorsqu'on attend une grande tablée, il n'est pas rare que certains invités aient un régime particulier. Il faut alors modifier les recettes traditionnelles pour les adapter aux volontés de tous.

Dans ce numéro, nous vous proposons quatre idées d'assortiments de plats pour un repas qui plaira à chacun : un menu « Végan », un menu « Sans gluten », un menu « Enfants » et un menu « Tradition revisitée », pour surprendre tout le monde !

2 MENUS D'AURÉLIE CHAUVIN :



MENU ENFANT

- Croustillants de saumon fumé aux herbes
- Brochettes de poulet au miel épicé
- Crumble de petits légumes d'hiver
- Panna cotta au caramel et beurre salé (voir p13)

Magret de canard au sirop d'érable et pommes



RECETTES

par Aurélie d'Assignies-Chauvin
pour La Vie Claire

Chef et créatrice de l'école
de cuisine Délicieusement
Vôtre à Lyon.



Retrouvez toutes les infos sur :
www.delicieusementvotre.com

Auteur du livre « Les Bonnes Blanquettes »
aux éditions La Martinière. Aurélie enseigne
depuis 10 ans sa passion culinaire à des
élèves français et étrangers
dans son atelier.

Panna cotta Caramel beurre salé



Magret de canard au sirop d'érable et pommes

Préparation : 30'
Cuisson : 15'
6 personnes

- 4 magrets de canard
- 60 g de sirop d'érable

La sauce :

- 80 g de sirop d'érable
- 10 cl de vinaigre de cidre
- 15 cl de jus de pommes
- 4 pommes
- 30 cl de fond de volaille
- 30 g de beurre
- Maïzena (facultatif)
- sel, poivre

- Préchauffer le four à 160°. Nettoyer les magrets de leurs impuretés. Quadriller finement la peau avec un couteau, les assaisonner généreusement de sel et de poivre. A l'aide d'un pinceau, les napper de sirop d'érable.
- Dans une poêle bien chaude, saisir les magrets côté peau 1 min, vider un peu de graisse rendue par la peau. Saisir côté chair 1 min, cuire ensuite 12 minutes au four à 160°.
- Faire chauffer 30 cl d'eau dans une casserole et délayer le fond brun dedans une fois l'eau frémissante, bien fouetter. Peler les pommes, les tailler en morceaux, les faire cuire dans une poêle avec le beurre. Mettre le sirop d'érable dans une casserole, ajouter un peu d'eau et chauffer pour obtenir un caramel. Ajouter le vinaigre une fois le caramel obtenu. Laisser sur le feu et bien remuer. Cuire 1 min. Ajouter le jus de pommes, chauffer pour obtenir une consistance plus sirupeuse. Ajouter le fond brun. Cuire 10 minutes, puis assaisonner.
- Si besoin, lier la sauce avec un peu de maïzena délayée dans l'eau froide. Ajouter les morceaux de pomme.

Découper les magrets en tranches et napper avec la sauce.

Panna cotta - Caramel beurre salé

Préparation : 10'
Cuisson : 5'
6 personnes

- 100 g de sucre glace
- 50 cl de crème liquide
- 1 gousse de vanille
- 1/2 c. à c. d'agar-agar

Coulis de caramel :

- 50 g de sucre
- 75 g de crème liquide
- 30 g de beurre salé

- Fendre et gratter la gousse de vanille. Faire chauffer la crème dans une casserole avec le sucre glace, les graines de vanille et l'agar-agar.
- Une fois la crème frémissante, fouetter vivement pendant 1 min.
- Verser dans des moules et laisser prendre 2 heures au froid.
- **Préparer le caramel :** mettre le sucre en poudre et l'eau dans la casserole. Faire chauffer pour obtenir un caramel brun. Y verser ensuite la crème dedans en laissant le feu sous la casserole et bien mélanger pour faire partir les grumeaux. Sortir la casserole du feu. Ajouter le beurre quand le mélange a refroidi. Bien remuer.

Démouler la panna cotta et l'arroser de coulis.