

Cocktails bio & gourmands

Cocktails
bio & gourmands

Cocktail Auguste

prépa
3 min

Pour 1 verre : 75 ml de jus de
Cranberry - 30 g de purée de
pêche ou pêche fraîche - 20 ml
de jus de citron jaune - 15 ml de
sirop de cerise amaretto - Glace
pilée - Quelques brins de menthe
- Sucre glace - Cerises confites

Verser tous les ingrédients dans
un shaker.

Secouer 30 s et verser dans un
verre type verre à whisky.

Ajouter de la glace pilée.

Décorer d'une cerise confite, de
menthe et saupoudrer d'un peu
de sucre glace.

Les astuces du Barman Jimmy :

*La purée de pêche peut être
remplacée par de la pêche fraîche que
l'on coupera en petits cubes.*



Ceviche de mullet et sirop de framboise et cranberry

pour 6

prépa &
cuisson
10 min

marinade
20 min

600 g de filets de mullet - ½ grenade - 1 échalote - Quelques brins d'aneth frais - 3 c. à s. de sirop de framboise et cranberry - Le jus d'½ citron - Huile d'olive - Beurre - Fleur de sel



La marinade

Dans un saladier, mélanger le citron, 4 c. à s. d'huile d'olive et le sirop. Ciseler l'échalote, la faire dorer dans un mélange de beurre et d'huile d'olive et l'ajouter dans la marinade.

La garniture

Laver les filets de mullet sous l'eau froide, les sécher et les découper en cubes d'1 cm de diamètre. Les mélanger à la marinade et les réserver dans un saladier au frais environ 20 min.

Détacher les grains de grenade et les réserver. Équeuter quelques brins d'aneth.

Le dressage

Disposer le poisson de façon harmonieuse. Ajouter les grains de grenade et les petits brins d'aneth. Parsemer de quelques grains de fleur de sel.

Les astuces de Chef Jésus :

Attention au temps de marinade du poisson ; au-delà de 20 minutes, celui-ci s'abîme au contact du citron !

Vous pouvez préparer votre poisson à l'avance. Il suffit de le faire dans un saladier (sans sa marinade bien entendu), d'arroser la surface d'un filet d'huile d'olive et de filmer avec du film alimentaire « au contact » (le film doit toucher le poisson) ; ainsi, il n'y a pas d'air entre le poisson et le film, donc pas d'oxydation, et l'huile d'olive assure une bonne conservation.



Gaspacho de tomates au safran et petits légumes grillés

pour 6

prépa &
cuisson
20 min

repos
30 min

75 cl de jus de tomate - 1 courgette de taille moyenne - 1 poivron rouge - 1 poivron jaune - 1 oignon nouveau - 1 tomate ancienne rouge - 1 tomate ancienne jaune - Beurre - Huile d'olive - 2 c. à s. de vinaigre de Xérès - 1 jolie pincée de pistils de safran - Fleur de sel



Le gaspacho

Verser le jus de tomate dans un petit saladier. Y ajouter les pistils de safran et 6 c. à s. d'huile d'olive, et mélanger à l'aide d'une cuillère. Saler et verser le vinaigre. Mélanger à nouveau et laisser infuser environ 30 min à température ambiante.

La garniture

Découper la courgette en petits cubes de 1 x 1 cm. Procéder de même avec les poivrons. Ciseler l'oignon sur toute sa longueur. Dans une poêle, avec un peu de beurre et d'huile d'olive, faire rissoler les cubes de courgette, puis ceux de poivron, puis enfin l'oignon. Déposer cette préparation dans une assiette recouverte d'un papier absorbant.

Peler les tomates et les découper en cubes ;
les réserver dans une coupelle.

Le dressage

Verser le gaspacho dans des assiettes ou des bols. Disposer de façon harmonieuse les tomates et les légumes. Veiller à former un cercle sans le refermer, ce qui donnera un aspect beaucoup plus graphique au plat et mettra en valeur tous les éléments de la recette. Disposer quelques grains de fleur de sel et arroser d'un dernier trait d'huile d'olive.

Les astuces de Chef Jésus :

Le safran se comporte comme un parfum : il est très volatil. Vous pouvez faire infuser vos pistils de safran plus longtemps dans le jus de tomate ; dans ce cas, fermez votre saladier avec un film alimentaire et placez le tout au réfrigérateur.



Tartare de saumon aux agrumes et sirop d'orange

pour 6

prépa &
cuisson
20 min

300 g de saumon - 100 g de cabillaud - 10 crevettes bouquet - 1 orange -
3 fruits de la passion - 1 navet boule d'or - 1 carotte - 8 brins de ciboulette
- 3 c. à s. de sirop d'orange - ½ citron - 6 c. à s. d'huile d'olive - 15 g de beurre
- 1 carré de sucre brun - Fleur de sel

La garniture

Découper le navet et la carotte en cubes d'½ cm. Les mettre dans une casserole avec un fond d'eau (2 cm), le carré de sucre brun, le beurre et 1 pincée de fleur de sel. Porter à ébullition, bien mélanger tous les ingrédients, puis baisser le feu au minimum, mettre un couvercle et laisser étuver 8 min. Égoutter et réserver au réfrigérateur.

Prélever les quartiers d'orange et les couper en petits morceaux.

Couper le saumon, les crevettes et le cabillaud en cubes d'½ cm d'épaisseur, et les réserver dans un saladier.

Émincer la ciboulette très finement.

La marinade

Ajouter aux cubes de poissons les petits légumes bien refroidis, puis le jus du citron, l'huile d'olive, le sirop d'orange et la ciboulette. Couper les fruits de la passion en deux, et ajouter la chair et la pulpe dans le saladier. Mélanger le tout délicatement.

Le dressage

Dresser dans des assiettes à l'aide d'un cercle inox de 8 cm de diamètre. Pour une version apéritive, dresser dans les coques de fruits de la passion.

Les astuces de Chef Jésus :

Ne servez pas ce tartare trop froid. Il est plus difficile d'apprécier les arômes lorsque les mets sont trop froids ou trop chauds.

Salade de sarrasin et agneau au sirop de cerise amaretto

700 g de gigot d'agneau en cubes - 120 g de betterave jaune - 2 carottes - 1 branche de céleri - 1 oignon jaune - 18 petits radis roses ronds - 100 g de sarrasin - 5 c. à s. de sirop de cerise amaretto - Beurre - Huile d'olive - 1 pincée de fleur de sel, sel

Les légumes

Éplucher et laver betterave, carottes et céleri. Les couper en gros morceaux comme pour une soupe et les passer au robot électrique avec la lame de coupe en S. Mixer par trois à-coups successifs de 10 s pour obtenir une coupe fine.

Dans un faitout, faire fondre à feu doux 10 g de beurre et 1 c. à s. d'huile d'olive. Bien mélanger afin que l'huile protège le beurre de la surchauffe. Quand celui-ci mousse, ajouter les légumes et les laisser dorer sur feu moyen en remuant de temps à autre. Une fois les légumes dorés (environ 7 min), saler très légèrement, remuer, éteindre le feu et couvrir.

Dans une poêle avec du beurre et de l'huile d'olive, cuire les radis environ 7 min en les laissant rissoler tranquillement. Penser à les remuer de temps en temps.

Le sarrasin

Dans une casserole suffisamment grande, verser le sarrasin, ajouter 3 c. à s. d'huile d'olive et remuer pour enrober la graine de gras. Ajouter en eau deux fois le volume du sarrasin, saler et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser frémir à couvert 12 min.

L'agneau

Faire rissoler les cubes d'agneau dans un grand faitout avec du beurre et de l'huile. Ajouter l'oignon émincé en fin de cuisson. Verser le sirop sur la viande, remuer et laisser laquer encore quelques minutes.

Le dressage

Mélanger délicatement le sarrasin afin d'en répartir les grains. Disposer dans des bols, répartir les légumes et les radis harmonieusement et, enfin, la viande arrosée de sirop de cuisson et parsemée de fleur de sel.

Les astuces de Chef Jésus :

Le sarrasin peut se manger froid et conviendra idéalement à une salade, avec les légumes utilisés dans cette recette. On peut imaginer une vinaigrette aux parfums de zestes d'orange.



Tajine de légumes rôtis au sirop de mandarine

pour 6

prépa &
cuisson
45 min

3 belles carottes - 1 grosse patate douce - 1 navet blanc long - 6 petites échalotes - 1 tête d'ail - 3 mandarines - 1 citron - 6 c. à s. de sirop de mandarine - Beurre - Huile - 1 c. à s. de Ras el Hanout - 1 c. à s. de graines à roussir - Sel - 1 pincée de fleur de sel



Découper les légumes en morceaux biseautés. Défaire la tête d'ail en gousses tout en gardant la peau. Couper les agrumes en gros quartiers. Dans un faitout, avec un peu de beurre et d'huile d'olive, faire revenir ail, carottes, patate douce, navet et échalotes. Ajouter les agrumes et laisser dorer 3 min. Ajouter le Ras el Hanout et les graines à roussir. Mouiller à hauteur avec de l'eau. Ajouter le sirop de mandarine, saler, couvrir et laisser mijoter 25 min à feu doux.

Le dressage

Servir les légumes dans un joli plat de service. Arroser d'un filet de sirop de mandarine et parsemer de fleur de sel.

Les astuces de Chef Jésus :

Pour sublimer le goût de vos épices, vous pouvez les torréfier en les faisant dorer en même temps que vos légumes.

Ananas rôti et chantilly noix de coco

1 ananas entier, bien mûr mais encore ferme - 50 cl de jus d'ananas - 2 c. à s. de sirop d'agave - 4 c. à s. de sirop de noix de coco - 25 cl de crème entière à 30 % de M.G. - 100 g de beurre - 3 c. à s. d'huile de pépins de raisin - 1 c. à s. de mélange quatre-épices - Sucre glace

Le jus réduit

Verser le jus d'ananas dans une casserole de taille moyenne et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser frémir environ 25 min afin d'obtenir un jus réduit sirupeux.

L'ananas

Peler entièrement l'ananas. Veiller à couper assez de peau afin qu'il ne reste pas de points noirs. Dans une poêle qui puisse le contenir, faire fondre le beurre avec l'huile de pépins de raisin. Monter sur feu moyen et déposer l'ananas dans ce mélange bien chaud pour le saisir. Réguler le feu afin de faire dorer 2 min le fruit sous toutes ses faces. Avant de sortir l'ananas, ajouter dans la poêle le mélange quatre-épices et le sirop d'agave, remuer un peu la poêle afin de bien enrober tout le fruit.

Poser ce dernier dans une assiette.

La chantilly

Monter une chantilly avec la crème et le sirop de noix de coco.

Le dressage

Napper l'ananas, saupoudrer de sucre glace et servir la chantilly dans un petit récipient à part.

Les astuces de Chef Jésus :

Pour réussir une chantilly, il faut que tous vos ingrédients et le contenant soient bien froids. Si votre bol inox est trop grand pour votre réfrigérateur, vous pouvez tout simplement y déposer quelques glaçons pendant 5 min et remuer un peu afin de refroidir le bol juste avant de les enlever et de monter la chantilly.



Panna cotta à la fraise



6 jolies fraises - 10 cl de sirop de fraise - 45 cl de lait entier - 45 cl de crème liquide à 30 % de M.G. - 5 feuilles de gélatine



Faire ramollir les feuilles de gélatine dans un grand volume d'eau froide. Dans une casserole, faire tiédir le lait, la crème et le sirop. Hors du feu, y ajouter les feuilles de gélatine égouttées et ramollies. Bien remuer le tout, et placer dans des verres au réfrigérateur toute une nuit.

Au moment de servir, ajouter un peu de sirop de fraise et décorer de fraises fraîches.

Les astuces de Chef Jésus :

Vous n'êtes pas adepte de la gélatine animale ? Sachez qu'il existe de la gélatine végétale appelée agar-agar. Celle-ci se présente sous forme de poudre.

Elle se dilue à froid dans la préparation et doit être portée à ébullition quelques minutes afin de développer son pouvoir gélifiant.

Vous pouvez aussi ajouter des fruits dans les panna cottas.



Yaourt maison violette et myrtille



1 yaourt nature de 120 g - 9 cl de sirop de violette - 9 cl de sirop de myrtille
- 75 cl de lait entier - 10 cl de crème liquide à 30 % de M. G.

Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients. Remplir chacun des pots à yaourt, les placer dans la yaourtière et procéder selon les instructions de celle-ci. En général, le cycle de cuisson dure 45 min et on laisse le yaourt toute la nuit sans enlever le couvercle de la yaourtière. Placer les yaourts au frais dès le lendemain.

Les alternatives à la yaourtière

Préchauffer le four à 40 °C. Remplir les pots et les placer dans le four. Refermer et laisser cuire 2 h sans ouvrir la porte. Éteindre le four et laisser les yaourts encore 6 h au minimum avant de les placer au réfrigérateur.

À la cocotte-minute : mettre 1 l d'eau à bouillir dans la cocotte-minute, la fermer et monter en pression. Dès que la soupape siffle, arrêter la cocotte, vider l'eau et placer les yaourts dans celle-ci. Refermer immédiatement et laisser toute la nuit, puis placer au frais le lendemain.

Attention, ne pas mettre de couvercle sur les pots avant l'étape de réfrigération !

Les astuces de Chef Jésus :

Pensez à toujours garder un yaourt à chaque fournée, qui vous servira pour la préparation suivante. Tous les sirops de la gamme Meneau conviennent parfaitement pour aromatiser les yaourts maison. Vous pouvez mettre des fruits dans les yaourts, voire de la confiture au fond des pots avant de verser la préparation.

* Temps de cuisson :
55 min à 2h10 selon la méthode de cuisson.

Pour le plaisir du *gout*

30 recettes bio
& gourmandes

Préface de chef Jésus 3

La Maison Meneau par Sophie Juby ...4

Portrait de Vincent Lassalle Saint Jean 6

Portrait de Philippe Lassalle Saint Jean 10



Cocktails

Cocktail Auguste 15

Cocktail Thérèse Ana 16

Cocktail Point Rouge 17



Entrées

Aubergines à l'andalouse et sirop de canne 20

Ceviche de mullet et sirop de framboise et cranberry 22

Coleslaw de chou blanc et carottes
au jus de carotte-orange 25

Gaspacho de tomates au safran et petits légumes grillés 26

Gravelaax de saumon
et pommes granny au sirop de pomme 29

Mini pastillas de poulet aux carottes 30

Nems de viande hachée et champignons de Paris
au sirop de fleur de sureau 33

Tartare de saumon aux agrumes et sirop d'orange 35

Tataki de thon Teriyaki au sirop de fruits de la passion 36



Plats

Bœuf cola et gingembre et riz thaï au four 40

Émincé de magret de canard,
pommes de terre nouvelles et sirop de myrtille 43

Médallions de filet mignon à la pêche,
purées de carottes et céleris, sirop de pêche 45

Nuggets de poulet au sirop de noisette,
sauce tomate au sirop d'agave, quinoa aux légumes 46

Riz vénéré, légumes croquants et jus d'ananas 48

Saint-Jacques poêlées
à l'échalion du Poitou et jus d'orange réduit 50

Salade de sarrasin et agneau au sirop de cerise amaretto 53

Tajine de légumes rôtis au sirop de mandarine 55

Wok de nouilles chinoises
et légumes sautés au sirop et jus d'ananas 57



Desserts

Ananas rôti et chantilly noix de coco 60

Cheesecake au caramel 63

Panna cotta à la fraise 64

Perles du japon au sirop fruits de la passion et kumquats 67

Poires au vin de Noël de la Maison Meneau 69

Riz au lait aux amandes et au sirop d'orgeat 70

Tartes aux pommes individuelles
comme une pomme au four 72

Tira'Meneau 75

Yaourt maison violette et myrtille 77