

# Introduction

Avez-vous déjà ouvert un ouvrage de cuisine de fête? C'est souvent très joli... Mais côté ingrédients, que de beurre, de pâte feuilletée, de crème, de sucre! Serait-il donc impossible de concilier cuisine festive, plats délicieux, tablées conviviales ET ingrédients un peu plus raisonnables pour la santé?

C'est pour vous prouver le contraire que j'ai écrit cet ouvrage... Pas pour vivre toute notre vie « au régime », certes non (je suis du genre bien gourmande moi aussi!), mais juste parce que c'est agréable de se régaler d'un bon festin sans se sentir l'estomac lourd tout l'après-midi. Et aussi parce que trop de gras, trop de sucre « tuent » souvent **le goût**... Être gourmet, c'est souvent savoir apprendre cela.

Que sera donc notre cuisine bio des jours de fête?

- De très jolis plats, mais sans goût, façon « tout dans la présentation »?
- Des ersatz parfois décevants du genre « faux » foie gras, « faux » fromage, « fausse » escalope de veau?
- Ou au contraire une cuisine ultra traditionnelle constituée d'exactly les mêmes recettes qu'ailleurs, en remplaçant

juste les ingrédients conventionnels par des ingrédients estampillés « bio »?

Rien de tout cela...

Mais des fruits et légumes locaux, de saison, au top de leur saveur, à l'image du sublime potimarron, du croquant pois gourmand, de l'exquise asperge verte... Un nuage de farine d'épeautre au parfum beurre-noisette, une cuillerée de purée d'amande super onctueuse, un petit bol de risotto d'avoine bien crémeux, la surprenante note sucrée-iodée de la laitue de mer dans une terrine, une pincée d'agar-agar, une coulée de sirop d'agave ou de miel... Ou comment découvrir des ingrédients merveilleux, parfois presque un peu « magiques » pour remplacer sainement, ou juste sublimer, ceux dont on se lasse un peu à force de les voir dans nos livres de cuisine. Et tout cela, non seulement en respectant le goût et la gourmandise, mais en obtenant, bien souvent, un résultat encore plus bluffant!

Par leur mode de production respectueux, fortement ancré dans le terroir et les traditions, les produits bio sont en outre ce qui se fait de mieux en matière de saveur : il suffit de goûter à un œuf bio, un poulet bio, du bon pain bio au levain pour s'en



## 8 LA CUISINE BIO DES JOURS DE FÊTE

convaincre! Nombreux sont aujourd'hui les chefs étoilés à mettre du bio dans leurs menus, et ce n'est pas un hasard.

La démarche de cet ouvrage, vous l'aurez compris, est donc de vous aider à régaler vos convives sans recourir forcément à la sempiternelle pâte feuilletée de l'entrée au dessert, ni noyer vos plats dans le beurre, la crème, le sucre, les farines raffinées. Mais toute règle a ses exceptions, et il serait vraiment dommage de se priver par exemple ponctuellement du secours d'une bonne pâte feuilletée bio pur beurre! Ou d'ajouter un peu de bon beurre bio ou de crème fraîche dans tel plat, sans excès, juste pour apporter ce petit goût qu'on appréciera d'autant mieux que nos papilles n'en seront pas blasées...

Car la cuisine des jours de fête, par définition, doit être merveilleuse. Elle évolue au fil des saisons, se faisant menu intimiste et raffiné pour un souper d'hiver aux chandelles, fraîche, légère et « pétillante » pour un festin de printemps, simple et conviviale pour un buffet d'été, très « cocooning » pour un repas d'automne, vibrant hommage à nos traditions pour un réveillon de Noël, délicieusement « décadente » pour un goûter d'anniversaire.

Je vous laisse découvrir tout cela...

# ÉCLAIRS À LA TRUITE ET FONDUE DE FENOUIL

ENTRÉE OU PLAT PRINCIPAL

Préparation : **25 min**

Cuisson : **environ 25 min**

**Dans la crème de ces éclairs, j'aurais certes pu utiliser de la crème fraîche ou du fromage à tartiner, qui créent si facilement de bons accords avec les produits de la mer en général, et les poissons fumés en particulier. Oui, mais il est aussi tellement précieux d'avoir sous la main une idée d'entrée particulièrement saine et gourmande que j'ai plutôt opté pour une garniture toute légère à base de légumes et crème végétale. Vous m'en direz des nouvelles...**

## Pour **12 éclairs de 10 cm**

- 12 éclairs à l'huile d'olive (p. 254)



## Pour **la garniture**

- 1 oignon
- 1 gros bulbe de fenouil
- 150 g de truite fumée
- 20 cl de crème d'amande liquide (voir bonnes adresses p. 266)
- 30 g de farine blanche d'épeautre
- Un petit verre d'eau
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette et barbes de fenouil
- Sel, poivre 5 baies du moulin

## Pour **le glaçage**

- 5 cl de jus de citron fraîchement pressé
- 3 cl d'eau
- 1 sachet de 2 g d'agar-agar
- 1 avocat Haas mûr à point
- 45 g de fromage frais à tartiner de chèvre, de brebis ou de vache
- Fleur de sel

- Détaillez l'oignon en tout petits cubes. Retirez la première feuille un peu coriace du fenouil, recoupez à ras les tiges. Découpez le reste en brunoise, comme l'oignon.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une petite cocotte pour y faire revenir l'oignon et le fenouil. Dès que les sucs sont bien dorés, ajoutez un petit verre d'eau, posez un couvercle et continuez la cuisson 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que tout soit bien tendre.
- Mélangez à part la crème d'amande et la farine sans faire de grumeaux. Versez sur les légumes, mélangez bien puis laissez cuire 3 minutes en mélangeant sans cesse à la cuillère de bois pour faire épaissir le tout. Poivrez bien, goûtez et rectifiez éventuellement l'assaisonnement en sel (sans oublier que la truite apportera elle-même un peu de sel). Émincez finement la ciboulette et les barbes de fenouil.





# POULET AUX HERBES EN CROÛTE DE SEL

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 10 min

Cuisson : 1 h 30

**Ce soir, c'est dîner spectacle! Tadaaam, sortez le marteau de la poche de votre tablier et cassez la croûte de sel d'un coup sec sous les yeux éberlués de vos invités... le poulet apparaîtra tout doré et fumant, prêt à régaler tout le monde de façon inoubliable! La croûte de sel permet en effet une cuisson vraiment particulière, salant le poulet juste ce qu'il faut, préservant admirablement bien sa saveur et le moelleux de sa chair, le tout avec une peau dorée et croustillante à souhait mais sans excès de graisse car celle-ci est « pompée » pendant la cuisson. La croûte de sel, l'essayer c'est vraiment l'adopter!**

## Pour 6 personnes

- 1 beau poulet fermier de 1,8 kg environ
- 5 gousses d'ail frais
- 1 petite poignée d'herbes fraîches de la garrigue (thym, romarin, sarriette, origan, etc.)
- 400 g de farine blanche
- 600 g de sel fin
- 25 cl d'eau tiède



- Préchauffez le four à 200 °C.
- Posez le poulet sur un plat ovale. Mettez les gousses d'ail à l'intérieur, et ciselez les herbes sur la peau.
- Dans un saladier, mélangez la farine, le sel et l'eau. Pétrissez quelques instants cette pâte jusqu'à ce qu'elle devienne bien homogène et forme une boule non collante. Étalez-la sur un papier-cuisson, en un rectangle d'environ 38 x 32 cm.
- En s'aidant du papier, renversez la pâte sur le poulet sans la déchirer, décollez le papier, puis rabattez les bords de la pâte sous le poulet (ce n'est pas grave si la pâte n'enveloppe pas totalement le poulet par-dessous). Faites bien épouser à la pâte la forme du poulet en appuyant doucement avec les mains.
- Enfournez pour 1 h 30, puis servez aussitôt, en cassant la croûte avec un marteau...

### SUUUUURTOUT...

**Ne servez pas la croûte de sel à vos invités avec le poulet (n'y goûtez même pas!). C'est juste in-man-geable!**



# FLAMBÉE DE GAMBAS SAUVAGES, CRÈME ONCTUEUSE LIÉE AU PANAIS ET ÉCUME ÉPICÉE

PLAT PRINCIPAL

Préparation : 35 min

Cuisson : environ 35 min

**Une recette un brin sophistiquée, ça vous tente ? Après tout, c'est Noël ! Imaginez un peu... Vous allez goûter un bout de gambas nappé de sauce onctueuse et parfumée avec un peu de riz basmati et d'écume bien épicée, le tout formant une harmonie de textures et de saveurs absolument par-fai-te, tout en finesse et subtilité. Et vous allez vous régaler... Très équilibré et cependant délicieusement festif, ce plat est tout indiqué pour un repas du soir : le réveillon du 24, par exemple.**

## Pour 4 personnes

- 400 g de très bon riz basmati (voir bonnes adresses p. 266)
- 12 gambas sauvages crues ou surgelées
- 2 c. à soupe d'armagnac
- 40 cl de vin blanc sec, simple mais de bonne qualité (un muscadet bio par exemple)
- 100 g de panais
- 40 g de carotte
- 1 blanc de poireau de 10 cm
- 3 échalotes
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 20 cl de crème de soja, ou éventuellement de crème fraîche fluide
- 1 c. à café de concentré de tomate
- 1 jaune d'œuf
- 1 c. à soupe de farine d'épeautre ou de blé
- 1 c. à soupe de lécithine de soja bio
- 1 bonne pincée de piment d'Espelette
- 1 bonne pincée de paprika
- 1 dosette de safran
- Sel aux algues
- Poivre 5 baies



• Faites sauter les gambas dans une cocotte en fonte avec l'huile d'olive, environ 5 minutes de chaque côté jusqu'à obtention d'une belle couleur orangée (on appelle ça la « cardinalisation »). Hors du feu, versez l'armagnac, puis remettez sur le feu et faites flamber. Ajoutez ensuite 10 cl de vin blanc, un peu de sel et de poivre, et laissez cuire 5 à 10 minutes de plus jusqu'à ce que le vin blanc ait entièrement réduit.





- Mélangez le whiskey avec le sirop d'agave.
- Montez les verrines en alternant disques de génoise légèrement imbibés de sirop de whiskey, crème pâtissière au café et crème fouettée. Saupoudrez d'un fin voile de cacao et remettez au frais (mais pas plus de 2 à 3 heures sinon la chantilly va fondre) ou servez aussitôt.

## ARC-EN-CIEL DE SORBETS MAISON EN PROFITEROLES

### DESSERT

Préparation : **20 min (sans compter la pâte à choux)**

Ne pas oublier de congeler préalablement au moins 24 h les fruits



**Chouette, des « profiteroles » ! Ce nom m'a toujours beaucoup amusée, car il est vrai que si l'on dévore un peu trop souvent des profiteroles traditionnelles avec moult beurre dans la pâte à choux, crème et sucre blanc dans la glace et la sauce chocolat, c'est sûr que l'on « profite » bien... côté silhouette ! Mais ceux-ci sont en revanche super « sages », et vraiment délicieux. Alors, « profitez » -en bien !**

Pour **12 petites profiteroles** (3 par personne)

- 12 petits choux « mignonnette » à la purée d'amande (p. 257) ou éventuellement au beurre (p. 254) de la taille d'une clémentine corse (cuisson 20 à 25 minutes, comme les chouquettes)
  - 300 g de fruits rouges surgelés au choix (framboise, myrtille, cerise, fraise, cassis...)
  - 300 g de cubes de fruits jaunes surgelés au choix (abricot, pêche, mangue...)
  - 300 g de cubes d'un mélange de kiwi et ananas à parts égales
  - 100 g de chocolat noir pâtissier à 70 % de cacao
  - 20 cl de crème végétale de coco
  - Un peu de sirop d'agave (si vous réalisez la recette au robot mixeur plutôt qu'à l'extracteur)
- Ouvrez le « chapeau » de chaque chou. Ensuite, vous pouvez procéder de deux façons différentes, en fonction du robot dont vous disposez :
  - Si vous avez un extracteur de jus muni d'un élément à smoothie/sorbets : laissez les fruits s'attendrir une dizaine de minutes à température ambiante, puis passez-les à l'extracteur, en remplissant directement les choux à la sortie du bec verseur (c'est plus pratique qu'à la petite cuillère !). Rincez l'extracteur entre chaque couleur de fruit.





Mettez en attente au congélateur les choux déjà remplis pour que le sorbet ne fonde pas le temps de terminer le travail.

- Au robot mixeur : laissez les fruits s'attendrir une dizaine de minutes à température ambiante, puis mixez-les avec 1 ou 2 cuillerées de sirop d'agave par type de fruit (cela aide beaucoup à obtenir une consistance bien lisse et onctueuse). Rincez le bol et le couteau du mixeur entre chaque couleur de fruit et mettez en attente au congélateur les choux déjà remplis pour que le sorbet ne fonde pas le temps de terminer le travail.
- Quand tous les choux sont au froid (ils peuvent attendre ainsi le temps du repas, mais pas plus car au-delà de 1 heure d'attente, le sorbet devient dur et perd son moelleux), portez à ébullition la crème de coco, les 3 cuillerées à soupe de sirop d'agave et le lait de soja, puis versez sur le chocolat coupé en tout petits morceaux. Mélangez, posez un couvercle et gardez bien au chaud (dans un bain-marie d'eau très chaude mais non bouillante par exemple) au maximum le temps d'un repas. Juste au moment de servir, mélangez le chocolat bien chaud pour lisser la sauce.
- Servez 3 choux de couleur différente par personne, puis versez le chocolat à table directement sur les assiettes, pour ne pas lui laisser le temps de refroidir car c'est cet effet « chaud-froid » qui fait tout le charme de la recette.

Pour que le parfum de ces profiteroles soit au top, n'achetez pas de fruits surgelés tout prêts, mais congelez-les vous-même à la bonne saison, quand ils sont au meilleur de leur saveur.

