

Menu n°3

Entrée

Huîtres chaudes sauce échalotes



Préparation : 15 minutes **Cuisson :** 2 à 3 minutes

Ingrédients pour 4 personnes

2 douzaines d'huîtres 3
échalotes 1 petit pot
de crème fraîche 1
cuillère à café d'huile

Réalisation

Ouvrir les 2 douzaines d'huîtres. Jeter le jus des huîtres. Dans 4 ramequins mettre 6 huîtres. Préchauffer le four sur position grill. Couper finement les échalotes et les cuire à feu doux avec un peu d'huile dans une casserole. Une fois les échalotes cuites, verser la crème fraîche dans la casserole, laisser cuire à feu doux 30 secondes à une minute. Verser la sauce dans les ramequins afin de recouvrir les huîtres. Placer les ramequins sur une plaque allant au four et la positionner à 10-15 centimètres environ du grill. Laisser cuire 2 à 3 minutes. Quand la sauce commence à bouillir sortir les ramequins du four. Servir les huîtres chaudes.

Plat de résistance

Magret de canard au miel et ses pommes



Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1/4 d'heure

Ingrédients pour 4 personnes

1 magret de canard de 400 g environ 600 g de pommes
60 g de miel 1 citron

Réalisation

Peler et couper les pommes en quart. Les mettre de côté dans un saladier d'eau citronnée. Entailler le magret du côté viande en faisant des losanges.

Faire cuire à la poêle sans ajout de matières grasses le magret : 6 minutes du coté gras, 5 minutes du côté viande.

Une fois cuit, mettre de côté le magret. Cuire à feu doux dans la poêle du magret les pommes jusqu'à ce qu'elles aient une coloration dorée. Ajouter alors le miel et laisser réduire 1 minute en mélangeant délicatement pour éviter aux pommes de noircir.

Ajouter le magret coupé en fines tranches pour qu'il s'imprègne de la sauce.

Pour le dressage, alterner en rond une tranche de magret avec un quart de pomme et arroser le tout de la sauce.



Dessert

Bûche de Noël au café



Préparation : 50 minutes Cuisson : 20 minutes

Ingrédients pour 8 personnes

Le biscuit : 4 œufs
100 g de sucre 55 g
de farine 25 g de
café soluble 1 sachet
de sucre vanillé Le
sirop :

10 cl d'eau 95 g de
sucre 1 cuillère à
soupe de rhum

La crème :

3 œufs 125 g
de sucre 250
g de beurre

Réalisation

- de la crème

Fouetter 3 œufs avec 125 g de sucre jusqu'à l'obtention d'une mousse. Incorporer le beurre ramolli et bien mélanger.

- pour le sirop

Porter 10 cl d'eau à ébullition avec 95 g de sucre. Hors du feu ajouter le rhum. Laisser refroidir.

- de la génoise

Préchauffer le four thermostat 7, 210°C. Battre 2 œufs, 2 jaunes d'œufs (réserver les blancs) et 80 g de sucre jusqu'à l'obtention d'une mousse. Incorporer la farine, le sucre vanillé et le café soluble. Monter les blancs en neige avec 20 g de sucre et les incorporer délicatement à la préparation. Verser ensuite le mélange dans un plat rectangulaire recouvert de papier aluminium beurré. Laisser cuire 10 minutes.

Au terme de la cuisson du biscuit : Renverser le biscuit avec le moule à la sortie du four sur un torchon humide. Laisser reposer deux minutes. Enlever le moule. Imbiber légèrement le biscuit du sirop à l'aide d'un pinceau. Rouler le biscuit avec le torchon très doucement et délicatement pour éviter de casser le biscuit. Laisser reposer 5 minutes et dérouler délicatement le biscuit. Retirer le torchon. Etaler la crème. Rouler de nouveau le biscuit. Egaliser les extrémités en coupant une fine tranche de chaque côté. Décorer ensuite à votre guise. Les tranches des extrémités peuvent servir de décoration sur la bûche. Réserver au frais.

Cette recette a été mise au point par Solenne Gourgeot à l'intention des insuffisants rénaux dialysés. Les patients doivent impérativement demander l'avis de leur néphrologue habituel pour savoir si cette recette convient à leur état de santé.

Teneurs en potassium : 1024 mg
en phosphore : 655 mg
en sodium : 538 mg soit 1,3 g de sel