

RECETTES DE FÊTES GOURMANDES



LIVRE DE PARTAGE 🍷

à l'occasion de la semaine gourmande du 5 au 10 décembre 2022

LIVRE DE PARTAGE DE RECETTES

A l'approche des fêtes de fin d'année
le personnel EFS vous livre
ses recettes les plus gourmandes.

Partagez vos recettes sur nos groupes facebook : don du sang...
Alpes-du-sud, Aix-en-Provence & Co, Avignon & Co, Marseille & Co, Nice & Co ou Toulon & Co.

On a hâte de vous lire.



**ENTRÉE
& APÉRITIF**

SAUMON GRAVLAX

Par Isabelle
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

2 Filets de saumon frais
50g de sucre en poudre
Grains de poivre concassés
50g de gros sel
Aneth hachée



CONSEIL

Cette recette nécessite
un temps de repos de 24h !



Réalisation de la recette

Enlever toutes les petites arêtes avec soin, et essuyer sans laver.

Dans un récipient plat mais suffisamment large, disposer le 1^{er} filet, peau vers le bas.

Saupoudrer abondamment avec le mélange sel et sucre.

Poser par dessus une plaque et des poids assez lourds.

Laisser mariner au frais pendant 24h au moins, en retournant à mi-temps.

Pour servir, couper des tranches fines en biais, en s'arrêtant juste avant la peau.

On peut faire une sauce d'accompagnement, avec du fromage blanc battu, de la moutarde suédoise (ou de la Savora), de l'aneth et un peu de citron.

BRICK À LA RACLETTE

Par **Stéphanie**
EFS Marseille

Réalisation de la recette

Cuire les pommes de terre à l'eau.

Éplucher les pommes de terre, les couper en rondelles et réserver.

Émincer l'oignon et le faire légèrement caraméliser à la poêle avec les lardons, réserver.

Disposer la 1^{ère} feuille de brick sur le plan de travail. Y déposer dans l'ordre : une tranche de fromage, quelques rondelles de pomme de terre, le mélange oignons/lardons, puis une nouvelle tranche de fromage.

Placer sur une plaque de cuisson

INGRÉDIENTS

8 feuilles de brick
1 paquet de raclette (en tranches)
3 pommes de terre moyennes
1 paquet de lardons
1 oignon jaune



recouverte de papier sulfurisé.

Plier la feuille de brick dans un format carré et souder avec un peu d'eau étalée au pinceau.

Recommencer avec les 8 feuilles.

Une fois que toutes les bricks sont sur la plaque, les dorer avec un jaune d'œuf (ou simplement avec un peu d'huile d'olive).

Cuire à 180°C pendant 10 à 15 minutes.

Le petit +
de Stéphanie

Servir avec une salade verte.

RECETTE APÉRITIVE DE GOUGÈRES

Par **Caroline**
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

75g de beurre
250ml d'eau
Sel
150g de farine
4 œufs
100g de fromage râpé

Réalisation de la recette

Faire fondre 75g de beurre dans 250ml d'eau salée (*1 bonne cuillère de sel*).

A ébullition, retirer du feu et ajouter 150g de farine en une fois. Remettre sur le feu et dessécher la pâte.

Hors du feu, incorporer 4 œufs un à un en mélangeant activement puis 100g de fromage râpé (*Comté de préférence*).

Disposer ensuite en petites boules (*environ 30*) sur du papier sulfurisé ou une plaque beurrée **et cuire 20 à 30 minutes à 180°C.**

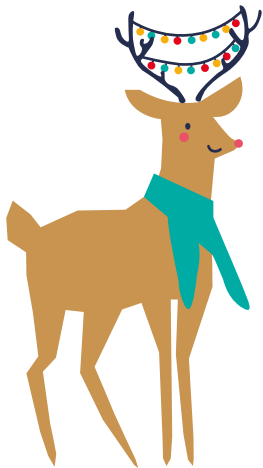


SAPIN FEUILLETÉ AU PESTO

Par Isabelle
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

2 pâtes feuilletées
1 jaune d'œuf
1 pot de pesto



Réalisation de la recette

Préchauffer le four à 180°C (*thermostat 6*).

Étaler une pâte feuilletée sur une plaque à four recouverte de papier cuisson.

Étaler le pesto dessus.

Disposer la deuxième pâte feuilletée dessus.

Découper une forme de sapin en retirant les morceaux de pâte.

Appuyer légèrement sur les bords pour souder les deux pâtes entre elles).

A l'aide d'un couteau, entailler la pâte horizontalement de bas en haut et de chaque côté d'un tronc virtuel de **2 cm de largeur** de façon à découper des bandes d'environ **1.5 cm d'épaisseur**.

Torsader les bandes de pâte.

Badigeonner de jaune d'œuf dilué de quelques gouttes d'eau.

Enfourner pour 15 minutes de cuisson à 180°C le sapin et les morceaux découpés.

CARPACCIO DE SAINT JACQUES AUX FRUITS DE LA PASSION

Par Cécile (dite CHOCO)
EFS d'Avignon

INGRÉDIENTS

Coquilles Saint-Jacques fraîches
(garder les coquilles pour la pré-
sentation)

Fruits de la passion

Huile de noisette

Piment d'Espelette

Fleur de sel

Combava



Réalisation de la recette

Congeler les coquilles Saint-Jacques fraîches puis les émincer finement après congélation.

Filter le jus des fruits de la passion (garder quelques graines pour la décoration).

A l'aide d'un pinceau, étaler l'huile de noisette sur les coquilles Saint-Jacques.

Déposer harmonieusement les Saint-Jacques finement émincées.

Avec un pinceau, étaler légèrement de l'huile de noisette dessus.

Arroser du jus de fruits de la passion.

Rajouter de la fleur de sel, puis du piment d'Espelette.

Terminer avec quelques zestes de combava (*très légèrement car le goût est puissant*) et quelques graines du fruit de la passion.

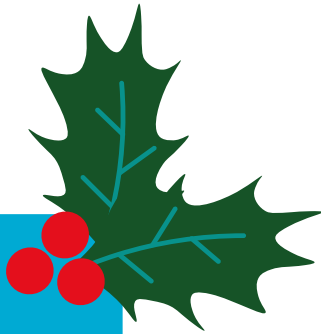
Filmer et servir très frais.

MACARONS FOIE GRAS ET FIGUES

Par Mylène
EFS Toulon

INGRÉDIENTS

125g de poudre d'amandes
200g de sucre glace
3 blancs d'œufs (105g)
45g de sucre semoule
1 bloc de foie gras
4 cuillères à café de confiture de figue



Réalisation de la recette

Tamiser ensemble le sucre glace et la poudre d'amande dans un récipient allant au four. Chauffer ces poudres 15 minutes à 50°C (Thermostat 2).

Monter les blancs d'œufs en ferme et juste avant la fin ajouter le sucre semoule sans arrêter le batteur. Incorporer en plusieurs fois les poudres en allant de l'extérieur vers l'intérieur. Laisser reposer un peu la pâte.

A l'aide d'une poche à douille, faire des ronds de 3 cm de diamètre environ sur du papier sulfurisé. **Laisser sécher les macarons. La pâte ne doit pas coller aux doigts. Puis 13 min à 150°C.**

Laisser les coques refroidir et décoller doucement du papier. Dans un bol, mélanger 100g de foie gras (*à température ambiante*) et 2 cuillères à soupe de confiture de figue.

Garnir les coques de ce mélange puis réserver au jusqu'au lendemain.

LA FORÊT DE NOËL

Par Margot
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

1 paquet de 3D
1 pot de St Moret
Une vingtaine de tomates cerises
Des pics

Réalisation de la recette

Couper les tomates cerises en deux et les déposer sur une grande assiette. *(La chair des tomates doit être posée face assiette).*

Se saisir d'un 3D et à l'aide d'une petite cuillère, le garnir de St Môret, répéter l'opération autant de fois que vous voudrez de sapins dans votre forêt.

Pour l'assemblage, planter un pic sur chacune des tomates et y ajouter le 3D garni tel un chapeau.



TERRINE DE CANARD AUX CÈPES

Par Carole
EFS Marseille

Réalisation de la recette

La veille :

Faire macérer une nuit la chair de canard dans le porto et le cognac, 2 brins de thym, 1 feuille de laurier et quelques grains de poivre.

Le lendemain :

Egoutter les morceaux de chair de canard et les passer au hachoir. Réserver la viande
Nettoyer les cèpes, puis enlever les pieds et couper les têtes en petits dés. Dans une poêle, les faire sauter rapidement, d'abord à l'huile, ensuite avec une noisette de beurre et l'échalote finement hachée. (Si on utilise des cèpes secs les réhydrater dans un bol d'eau tiède et les couper en petit morceaux.). Réserver les cèpes

Ajouter les œufs à la viande hachée (canard plus chair à saucisse). Bien mélanger à la spatule. Ajouter les cèpes hachés, le persil haché, poivre et 4 épices, puis réserver la farce ainsi obtenue.

Poêler le magret. Il doit rester saignant. Le retirer de la poêle, ôter la peau et le découper en lanières sur la longueur.

Faire préchauffer le four à 180°C (th. 6, 350 F).

Mettre la moitié de la farce dans le fond d'une terrine, disposer la moitié des lanières de magret, dessus mettre l'escalope de foie gras, et ensuite le reste de lanières de magret. Terminer par une couche de farce. Mettre sur le dessus 2 brins de thym et deux feuilles de laurier. Poser le couvercle sur la terrine.

Enfourner au bain marie pendant 1h30 à 2 heures.

Laisser refroidir et réserver au réfrigérateur jusqu'au lendemain.

Sortir la terrine 15 min avant de servir.



Le petit + de Carole

On peut servir la terrine avec de la confiture d'oignons et des tranches de pain de campagne grillées

INGRÉDIENTS

800g de chair de canard (aiguillettes)

2 œufs

300g de chair à saucisse

1 magret de canard

1 escalope de foie gras frais

200g de cèpes fraîches (*ou lyophilisés*)

2 petites échalotes hachées très fin

1 botte de persil plat

1dl de porto

1dl de cognac

4 épices

Sel poivre

Thym laurier

BROCHETTE DE ST JACQUES ET GAMBAS

Par Carole
EFS Marseille



INGRÉDIENTS

2 gambas fraîches ou surgelées
12 noix de saint-jacques fraîches ou surgelées
3 citrons
6 gousses d'ail
1 bouquet de persil
4 cuillères à soupe d'huile d'olive



Réalisation de la recette

Laissez décongeler vos gambas et vos Saint-Jacques (*jeter l'eau rendue*).

Décortiquez les gambas en ôtant la tête et en conservant l'extrémité de la queue. Disposez-les dans un plat creux.

Pressez vos citrons. Épluchez et écrasez l'ail. Hachez le persil.

Mélangez dans un bol l'ail, l'huile, le jus de citron et la moitié du persil.

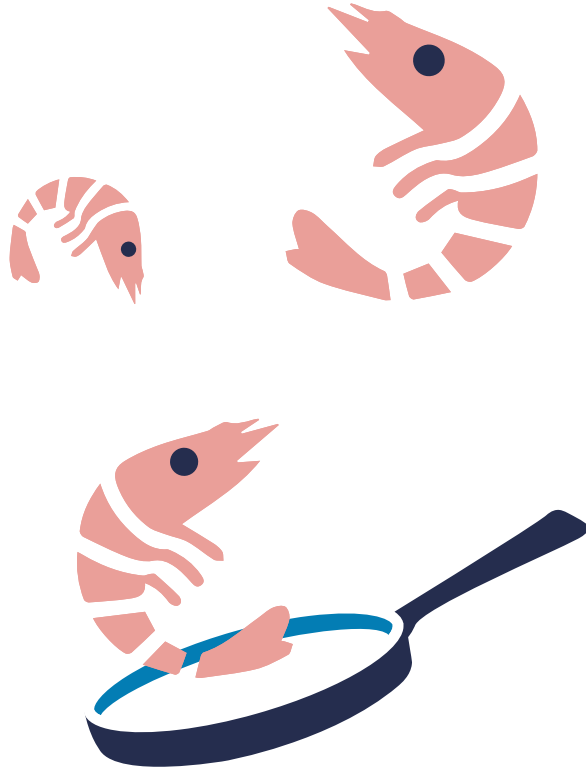
Ajoutez cette mixture sur les gambas et Saint-Jacques. Poivrez. Laissez mariner le tout au moins 1 heure au frigo **(l'idéal, c'est 3h)**.

Composez vos brochettes en intercalant les Saint-Jacques entre 2 gambas. Veillez à les piquer dans le sens de la longueur pour qu'elles se tiennent sur le pic. Serrez bien l'ensemble.

Mettez une poêle ou dans l'idéal un gril en fonte à chauffer. Étalez un peu de votre marinade dessus à l'aide d'un pinceau, d'un essuie-tout.

Pour éviter que les brochettes attachent, faites-les saisir 1 min de chaque côté.

Ajoutez la fin de votre persil haché. Servez vite.



PLAT

GRATIN FRANC-COMTOIS AU BUTTERNUT

Par Maud
EFS Marseille



INGRÉDIENTS

1 courge butternut
50cl de lait
20cl de crème
1 œuf
30g de farine
30g de beurre
200g de Comté râpé
Sel et poivre

Réalisation de la recette

Éplucher la courge butternut et la couper en dés. Les faire cuire à la vapeur.

Faire fondre le beurre dans une casserole, ajouter la farine et remuer. Ajouter le lait et mélanger jusqu'à obtenir une sauce onctueuse.

Retirer la casserole du feu et ajouter la crème, l'œuf et 100g de Comté râpé.

Beurrer un plan à gratin, disposer les dés de butternut et verser la sauce par-dessus.

Parsemer avec le reste de Comté et laisser cuire pendant 20min à 180°C.

DAUBE DE CANARD

Par Carole
EFS Marseille

Réalisation de la recette

La veille :

Dans un saladier préparer la marinade. Salez et poivrez les cuisses de canard. Ajoutez-y du thym, du laurier, 5 baies de genièvre concassées, 3 oignons émincés, 2 carottes en rondelles, 1L de vin rouge et mélangez bien tous ces ingrédients. Laissez reposer au réfrigérateur pendant 24 heures.

Le jour de la cuisson :

Séparez la viande et les légumes. Faites sauter et colorer les morceaux de canard à l'huile dans une grande poêle chauffée à feu vif pendant 5 minutes. Placez-les au fur et à mesure dans une cocotte et poursuivez la cuisson en ajoutant tous les légumes. Laissez cuire pendant 15 minutes puis ajoutez 2 cuillers à soupe de farine. Mélangez bien puis ajoutez le vin de la marinade. Laissez bouillir lentement pendant 15 minutes.

Ingrédients

Cuisse de canard
Sel poivre
Thym laurier 1 bouquet garni
Baies de genièvre
Oignons
Carottes
1L de vin rouge
Concentré de tomate (*petite boîte*)
Fond de veau
Farine

Ajoutez 2 cuillères à soupe de concentré de tomate dans 70cl de fond de veau, 1 gros bouquet garni, du sel et du poivre.

Portez à ébullition, couvrez et laissez cuire à petit feu pendant 1 h 30 environ. Surveillez la cuisson de la viande.

Éliminez le bouquet garni et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Le petit +
de Carole

Servez avec des tranches de pain de campagne frottées à l'ail et dorées au four pendant quelques minutes et des pommes de terre cuites à la vapeur ou tagliatelles fraîches.

ROULÉ D'AUBERGINE AU CHEDDAR

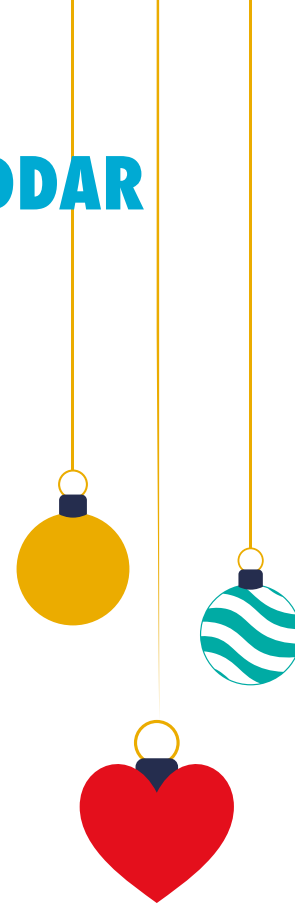
Par Carole
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

2 ou 3 aubergines
6 tranches de jambon
20 tranches de cheddar
de type toastinette

Conseil cuisson

Pour accélérer la cuisson des aubergines : mettre au micro-ondes 2 minutes les tranches d'aubergine avant le montage avec jambon et fromage. Elles seront encore plus fondantes.



Réalisation de la recette

**Prenez votre aubergine, et dans la longueur râper des tranches avec une mandoline.
Si pas de mandoline couper des tranches d'environ 3 cm d'épaisseur.**

Une fois vos tranches faites, couper le jambon dans sa longueur afin d'obtenir des tranches de la même largeur que l'aubergine.

Pour le montage, mettez une tranche de jambon sur l'aubergine.

A l'extrémité le plus fin de l'aubergine mettre une toastinette dans sa longueur afin d'obtenir la même largeur que l'aubergine.

Roulez le tout très serré. Mettez dans un plat et hop au four a 190°C pendant 20 minutes environ.

Variante : vous pouvez parsemer de gruyère une fois les aubergines toutes roulées ; modifier la toastinette avec du fromage de chèvre ou de la mozzarella.

GIGOT DE SANGLIER LARDÉ AUX HERBES ET BAIES DE GENIÈVRE

Par Marie
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

Un gigot ou une épaule de sanglier
20 tranches de lard nature
20 baies de genièvre
Environ 5 brins de romarin
Huile d'olive
Vin blanc (25cl)
Papier aluminium



Réalisation de la recette

Sortir le gigot du frigo 1h avant.

Dans un plat allant au four, y mettre le gigot préalablement massé avec un mélange d'huile d'olive et de sel et poivre (cela attendrit la viande)

A part : faire baigner les tranches de lard dans le mélange vin blanc, huile d'olive (2 cuillères à soupe) et les baies de genièvre grossièrement concassées.

Préchauffez le four à th 8 (200°C).

Prendre chaque tranche pour enrouler le gigot entièrement. Placer les baies restantes entre le gigot et les tranches positionnées.

Arroser de ce qu'il reste le gigot.

Enfournez le gigot.

Au bout de 10 min, baissez le th à 7 (180°C) et poursuivez la cuisson pendant 1h30, en arrosant régulièrement puis recouvrez entièrement de papier aluminium et laisser dans le four éteint pendant 15 minutes.

Une fois sortie du four : Attendre 5 min avant de découper le gigot.

Ce plat peut être servi avec des pommes de terre ou de la polenta et accompagné d'une poêlée de champignons persillés.

POULET AU CHAMPAGNE*

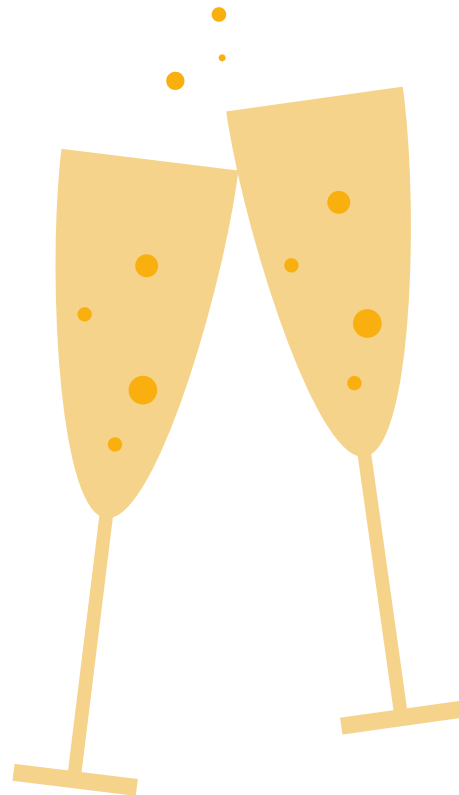
POUR 4 À 6 PERSONNES

Par Isabelle
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

1 poulet ou 4 à 6 cuisses de poulet
1kg de champignons frais de Paris
500g de crème fraîche
3 oignons blancs
1 bouteille de Champagne
Du Cognac
2 clous de girofle
Ail, persil, thym, laurier (bouquet
garni)
Farine, huile, sel et poivre

*peut être remplacé par du vin
blanc sec de qualité



Réalisation de la recette

Dans une grande marmite, ajouter un fond d'huile et faire revenir le poulet découpé en morceaux à feu doux. Le retirer.

Emincer les oignons puis les faire rissoler dans le jus.
Remettre le poulet et saupoudrer d'une cuillère de farine.

Flamber au Cognac le poulet.

Ajouter le bouquet garni, les clous de girofle, le poivre et le sel.

Couvrir avec une demie bouteille de Champagne.
Emincer les champignons puis les faire rissoler dans une poêle.

Mixer 2 gousses d'ail et du persil puis ajouter le tout aux champignons.

**Rajouter le reste de la bouteille de Champagne et laisser cuire.
Mettre le contenu de la poêle dans la marmite avec le poulet.
Laisser cuire jusqu'à cuisson complète du poulet (20 à 30 min, doit rester ferme).**

Ajouter la crème fraîche et la mélanger au reste du plat.
Couvrir et laisser refroidir.

A déguster le lendemain en réchauffant à feu doux quelques minutes.

POT AU FEU DE LOTTE AUX MORILLES

Par Laurent
EFS Marseille

Réalisation de la recette

Pour 4 personnes :

faire dorer 2/3 min de chaque côté dans une cocotte ou un autocuiseur les morceaux de lotte à l'huile d'olive (préalablement salé et poivré puis réserver)

Déglacer le fond de la cocotte au vin blanc puis ajouter un peu d'eau (10cl max). Puis réserver. Mettre les légumes, les morilles et le bouillon cube dans la même cocotte sans la nettoyer puis recouvrir d'eau les légumes. Faire cuire à très faible ébullition pendant 15 min à couvert (les légumes doivent rester croquants).

Pendant ce temps, récupérer les déglaçages de vin blanc. Les faire cuire à feu doux. Faire réduire 3 minutes et y ajouter la crème fraîche. Mélanger & Assaisonner (sel, poivre, piment d'Espelette) à votre goût. Le faire réduire si trop conséquent pour 4.

Lorsque les 15 minutes des légumes sont écoulées, incorporer les morceaux de lotte pour terminer la cuisson à couvert pendant 8-10 min.

Servir dans des assiettes creuses à parts égales les légumes, les morceaux de lotte. Mettre une louche du bouillon de légumes et de la lotte. Chaque invité mettra à sa convenance « la sauce » à base de crème fraîche.

Précaution :

La lotte réduit beaucoup. Prévoir suffisamment de bouillon.

INGRÉDIENTS

800g de lotte coupé en tronçons (*plus si arête centrale*)

8 morilles ou plus suivant les goûts et surtout le coût

2 blancs de poireau (*à couper en parts égales de 6cm*)

1 bulbe de fenouil (*couper le bulbe de fenouil en 4 dans le sens de la longueur*)

2 pommes de terre (*couper chaque pomme de terre en 4 dans le sens de longueur*)

1 navet (*couper en 4 dans le sens de longueur*)

1 oignon (*couper en 4 dans le sens de longueur*)

Ail

4 carottes entières de 10/12 cm

25 cl de vin blanc sec.

25 cl de Crème fraîche

1L d'eau

1 bouillon cube

Huile d'olive

Sel, poivre & piment d'Espelette

Le petit +
de Laurent

**Accompagner le plat
avec un Vin blanc sec : Cassis.**



DESSERT

GÂTEAU ROULÉ POUR BUCHE DE NOËL



Par Didier
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

5 œufs
125gr de sucre en poudre
1 sachet de levure chimique
1 sachet de sucre vanillé
250 gr de farine
Le jus d'1/2 citron
1 pincée de sel

Pour la crème de la bûche et la déco :

Une boîte de crème de marron
500gr

Une boîte de 20cl
de crème fraîche épaisse

Une tablette de chocolat 200gr

Pâte d'amande verte
et marrons glacés

Réalisation de la recette

Séparer les blancs des jaunes d'œufs dans 2 saladiers.

Battre les blancs en neige avec la pincée de sel jusqu'à ce qu'ils soient bien durs.

Ajouter ensuite, en 3 fois, le sucre et le sucre vanillé à la préparation.

Dans le deuxième saladier, où vous avez vos jaunes, ajouter le sachet de levure et le jus de citron.

Mélanger le tout jusqu'à ce que le mélange devienne mousseux et que la préparation soit plus claire.

Dans cette même préparation, incorporez 1/3 des blancs montés en meringue et 1/3 de farine en soulevant le mélange pour que la texture soit aérienne. Répéter cette étape 3 fois.

Faire préchauffer le four à 180°C. Huiler la plaque avec de l'huile de tournesol et couvrez là de papier cuisson qui doit s'imbibber d'huile.

Étaler la préparation sur la plaque en formant une couche de 2 à 3 cm.

Mettre au four pendant 15 min. Quand le gâteau gonfle et devient doré, le sortir.

Étaler un torchon propre. Retourner le gâteau dessus et enlever le papier délicatement.

Roulez le gâteau dans le torchon et mettez-le de côté.

Passer à la réalisation de la crème.

Le petit + de Didier : je n'aime pas la crème au beurre que je trouve trop lourde avec tout ce que nous mangeons avant. Je prends donc de la crème de marron (Faugier ou bio), les 3/4 de la boîte de 20 cl de crème fraîche épaisse. Je mélange le tout et je mets au frais. Quand c'est un peu durci, je déroule le gâteau et j'étale la crème et je roule de nouveau.

Pour la déco

Faire fondre au bain marie ou au micro-onde la tablette de chocolat 200gr. Quand le chocolat est mou, incorporer la crème fraîche restante. Bien mélanger.

Couper un des coins de la bûche pour avoir deux biseaux antagonistes à chaque extrémité.

Poser un des coins sur la bûches pour simuler une tranche coupée.

A l'aide d'une palette, étaler la préparation au chocolat sur toute la bûche et avec une fourchette simuler l'écorce d'un arbre. Faire des feuilles avec la pâte d'amande pour en mettre tout le long de la bûche. Ajouter quelques marrons pour la déco.

QUATRE-QUARTS AU SARRASIN AVEC UN CINQUIÈME QUART DE CHOCOLAT, ÉVIDEMMENT

Par Cathy

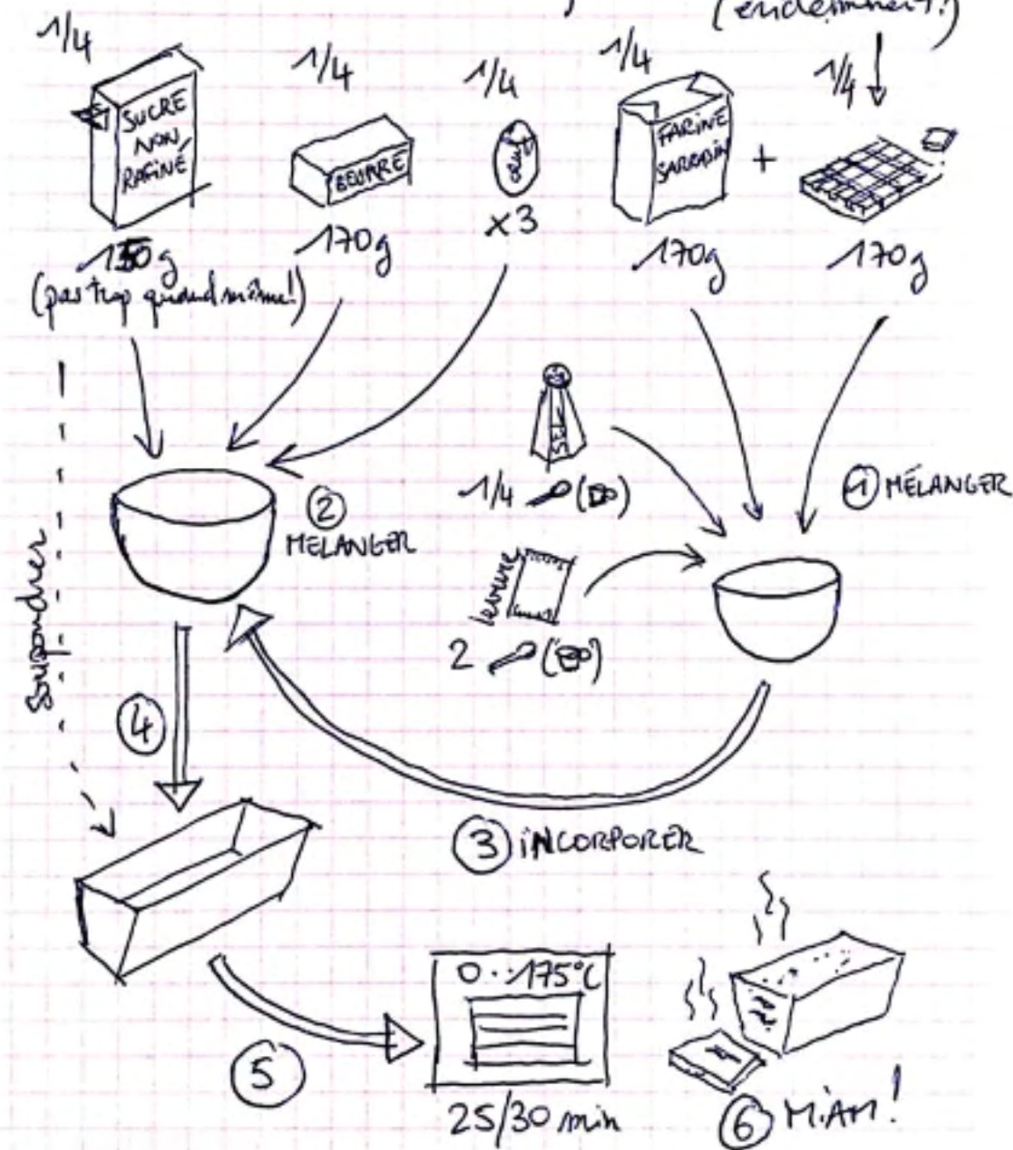
EFS AIX-EN-PROVENCE

INGRÉDIENTS

150g de sucre non raffiné
170g de beurre
3 œufs
170g de farine de sarrasin
170 de chocolat
Du sel



Quatre-quat au sésame + 1 quart chocolat (évidemment!)



LES SABLÉS DE NOËL DE MARIE

Marie

EFS - MARSEILLE



INGRÉDIENTS

250g de farine
125g de beurre demi sel
150g de sucre roux / cassonade
1 œuf
Epices : cannelle et gingembre en
poudre (*quantité en fonction
de ses envies*)



Réalisation de la recette

Préchauffer le four à 210°C.

Dans un fait tout mélanger le sucre, l'œuf et les épices ensemble.

Verser la farine.

Mélanger pour obtenir un mélange sableux.

Faire fondre le beurre et l'incorporer.

Pétrissez avec les mains pour en faire une boule.

Fariner le plan de travail et étaler la pâte au rouleau (5 min environ – pas moins).

Vous pouvez aussi prendre des parts de ce mélange et l'étaler avec la paume de la main.

Découper à l'aide d'emporte-pièces.

Disposez les biscuits sur une plaque de cuisson et saupoudrez d'un peu de cannelle.

Enfournez pour 7 minutes.

Lorsque le temps de cuisson est écoulé, sortir la plaque (*le reste de la cuisson se termine à température ambiante et ils vont se raffermir*).

Le petit +
de Marie

Je saupoudre les sablés d'un peu de sucre blanc en poudre ou glace à la sortie de four.

LES SABLÉS DE NOËL AU VIN BLANC DE CORINNE

Par Corine
EFS Marseille

Réalisation de la recette

**Mélanger le sucre, le vin blanc et l'huile.
Ajouter la farine.
Pétrir.**

Étaler la pâte au rouleau (*5mm d'épaisseur*).

Utiliser un emporte-pièce pour découper des formes amusantes pour les enfants.

Enfournez 15 min environ dans un four à 180°C.

Saupoudrer de sucre glace suivant vos envies.

INGRÉDIENTS

1 verre d'huile
1 verre de vin blanc
1 verre de sucre
1 paquet levure
1 paquet sucre vanillé
3 ou 4 verres de farine



POMPE DE NOËL

Par Pascale
EFS Marseille



INGRÉDIENTS

600g de farine
1 cube de levure de boulanger
(40g)
150g de sucre en poudre
2 œufs entiers + 1 jaune
200g de beurre fondu ou un demi-
verre d'huile d'olive
5 cuillères à soupe de fleur
d'orange
Zeste d'une orange non traitée
Une pincée de sel
1 verre d'eau tiède

Réalisation de la recette

Attention : 6 heures de repos au total pour la pâte. Quantité pour 2 pompes.

Délayer la levure dans un peu d'eau tiède avec 100g de farine et une pincée de sucre.

Laisser reposer ce levain pendant 2 heures.

Dans un saladier, verser le reste de la farine, l'huile d'olive ou le beurre fondu, le sucre, les œufs entiers, pincée de sel, l'eau de fleur d'oranger, le zeste d'orange et le demi-verre d'eau. Bien malaxer l'ensemble puis incorporer le levain.

Laisser reposer la pâte 3h.

Étaler la pâte en disque de 2 cm d'épaisseur sur une plaque recouverte de papier cuisson, pratiquer des entailles et laisser reposer encore 1 heure.

Badigeonner avec le jaune d'œuf et faire cuire à 150°C pendant 15 minutes environ.

RECETTE DE NAVETTES

(TRÈS PROCHES DE CELLES DU FOUR DES NAVETTES À MARSEILLE)

Par Sandrine
EFS Marseille

INGRÉDIENTS

500g farine
2 œufs
200g sucre en poudre
3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
4 belles cuillères à soupe de fleur d'oranger
Quelques zestes d'orange hachés menu
1 pincée de sel



Réalisation de la recette

Préchauffer le four à 180°C (*thermostat 6*).

Faire un blanc bien mousseux avec les œufs et le sucre.

Ensuite, incorporer le sel, la fleur d'oranger, le zeste et l'huile d'olive et mélanger le tout afin de faire une pâte onctueuse.

Pour terminer, ajouter la farine petit à petit et terminer le pétrissage à la main.

Réserver et laisser reposer votre pâte 1h.

Une fois reposée, découper la pâte en 12 morceaux et former des gros cigares d'une bonne vingtaine de centimètres.

A l'aide d'une lame, inciser sur toute la longueur.

Enfourner à 180°C pendant 20 min (pas plus).

Vous pouvez aussi faire des navettes plus petites pour le café par exemple, il suffit d'ajuster le temps de cuisson.

LE KOUGELHOPF

Par Sandrine
EFS Ajaccio

Réalisation de la recette

Préparer le levain :

Dissoudre la levure dans 90g de lait légèrement tiédi. Ajouter 100g de farine, 30g de sucre et mélanger. Couvrir le saladier avec un torchon et laisser lever pendant 30min à 1h à température ambiante.

Dans le bol d'un robot pétrisseur, mélanger 400g de farine, 70g de sucre, 2 œufs, le sel, 90g de lait et le levain. Pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle se détache du bol. Ajouter le beurre mou petit à petit et pétrir à nouveau 10 à 15 minutes.

Couvrir le bol avec un torchon et laisser lever 2h à température ambiante.

Pétrir à nouveau 3 minutes. Ajouter les raisins et mélanger délicatement pour les incorporer.

Déposer 1 ou 2 amandes dans les alvéoles du moule à. Mettre délicatement la pâte dans le moule. Recouvrir d'un torchon et laisser lever encore 1 h 30.

Cuire pendant 35 à 40 minutes dans un four préchauffé à 180°C. Démouler à froid et saupoudrer de sucre glace au moment de servir.

INGRÉDIENTS

500g de farine tamisée

100g de sucre

100g de beurre

180g de lait entier

1 pincée de sel

2 œufs entiers

20g de levure boulangère fraîche
(ou 7g de levure boulangère sèche)

60g de raisins secs

Quelques amandes



BUCHE DE NOËL CITRON VERT & NOIX DE COCO (1/3)

Par **MAGALI**
EFS MARSEILLE

Matériel nécessaire

Râpe microplane
Moule à bûche
Moule à mini cakes
(ou d'un moule à insert si vous en avez)
Maryse
Poche à douille
Douille lisse taille 12
Grille à gâteau
Thermomètre de pâtissier

DÉCO :

Spray velours blanc



INGRÉDIENTS

INSERT CITRON VERT :

2 feuilles de gélatine

(ou 4 g de gélatine en poudre, on ne peut pas remplacer par de l'agar agar)

4 citrons verts

(vous pouvez faire la même recette avec 3 citrons jaunes)

60g de sucre en poudre

BISCUIT COCO :

45g de beurre mou

35g de sucre roux

35g de noix de coco râpée

45g de farine

1 pincée de fleur de sel

1 jaune d'œuf

DACQUOISE NOIX DE COCO :

2 blancs d'œuf

10 g de sucre en poudre

40g de sucre glace

45g de noix de coco en poudre

MOUSSE BAVAROISE NOIX DE COCO :

2 feuilles de gélatine

2 jaunes d'œuf

50g de sucre en poudre

300ml de lait de coco

300ml de crème liquide entière bien froide

BUCHE DE NOËL CITRON VERT & NOIX DE COCO (2/3)



Réalisation de la recette

Insert citron vert:

Placez la gélatine dans un bol d'eau froide.

Lavez les citrons et zestez-les directement dans la casserole. J'utilise une râpe microplane pour avoir des zestes hyper fins.

Pressez les citrons et ajoutez le jus dans la casserole

N'hésitez pas à ajouter aussi la pulpe des citrons !

Faites chauffer pendant 1 minute, à 100°C.

Attendez quelques secondes, le temps que la température redescende à environ 80°C, et ajoutez la gélatine essorée.

Versez la préparation dans votre moule à insert ou, comme moi, dans des moules à mini-cakes.

Placez les inserts au congélateur au moins 2 heures.

Croustillant noix de coco

Préchauffez le four à 180°C.

Placez le beurre mou, la cassonade, la noix de coco, la farine et le sel dans la cuve du robot. **J'ai utilisé un robot pâtissier. C'était parfait !**

Étalez la pâte entre deux feuilles de papier cuisson ou sur un plan de travail fariné. Détaillez un rectangle de la taille de votre moule à bûche.

Enfournez 15 minutes.

Dacquoise noix de coco:

Préchauffez le four à 170°C.

Placez les blancs d'œuf dans la cuve du robot. Ajoutez le fouet papillon. Fouettez 1 minute, sur puissance 4. **Au bout d'une minute, ajoutez le sucre en poudre et fouettez encore 1 minute.**

Débarrassez dans un récipient.

Tamisez le sucre glace et la noix de coco râpée directement au-dessus des blancs en neige. Mélangez très délicatement avec une Maryse. **Ce n'est pas grave s'il reste des morceaux, ils vont disparaître ensuite.**

Placez la pâte dans une poche à douille munie d'une douille lisse (*taille 12 si possible pour avoir de l'épaisseur*). Pochez un rectangle de la longueur de votre moule à bûche et 2 cm de moins en largeur.

Enfournez 12 minutes.

Laissez refroidir, puis découpez la dacquoise à la même taille que votre croustillant coco en les superposant.

Bavaroise noix de coco:

Placez la gélatine dans un bol d'eau froide.

Placez les jaunes d'œuf et le sucre en poudre dans la cuve du robot.

On va les blanchir. **Mixez pendant 1 minute, sur vitesse 5.**

Baissez la vitesse sur 2 puis ajoutez doucement le lait de coco.

Chauffez à la température à 80°C. Dès que la température est atteinte, arrêtez la cuisson.

Débarrassez dans un récipient et ajoutez la gélatine essorée.

Placez la crème liquide dans la cuve du robot. Attention, il doit être bien sec et froid.

Installez le fouet papillon et lancez le robot pour 4 minutes, sur vitesse 4. **Vous allez obtenir une crème bien montée mais sans être trop ferme. C'est parfait pour la bavaroise !**

Ajoutez la crème fouettée à la crème anglaise que l'on vient de préparer, en mélangeant très délicatement avec une Maryse.

Montage:

Versez la crème bavaroise dans votre moule à bûche.

Placez 30 minutes à 1 heure au congélateur pour que la crème commence à prendre.

Disposez les inserts citron vert dans la

BUCHE DE NOËL CITRON VERT & NOIX DE COCO (3/3)

crème, en les enfonçant au centre de la bûche.

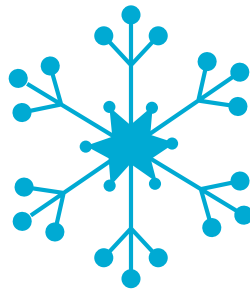
Lissez la crème sur les inserts avec le dos d'une cuillère.

Disposez ensuite la dacquoise noix de coco, puis le croustillant coco.

Remplacez au congélateur pour au moins 4 heures, le mieux étant toute la nuit, ça facilitera beaucoup le démoulage ! **Vous pouvez très bien préparer cette bûche à l'avance et la sortir du congélateur le jour de Noël.**

Le jour de la dégustation, sortez la bûche du congélateur et vaporisez le spray velours sur le gâteau encore congelé, à 20 cm de distance.

Laissez la bûche décongeler au moins 5 heures au réfrigérateur avant dégustation.







**PARTAGEZ VOTRE POUVOIR,
DONNEZ VOTRE SANG !**