

Velouté de châtaignes et sa nage de canard confit

Pourquoi ne pas commencer vos repas de fêtes avec un délicieux velouté qui ouvrira avec panache le déroulé de votre menu? Régalez vos papilles avec ce superbe velouté de châtaignes accompagné de sa quenelle de canard confit. Contrairement à l'idée un peu bourrative que l'on a des châtaignes, ce velouté très léger en bouche est un petit bonheur!

Et pour d'autres idées de plats festifs cliquez [ici](#)



Velouté de châtaignes et sa quenelle de canard confit

Ingrédients (pour 5 personnes)

[Pour le velouté de châtaignes](#)

- 300 g de châtaignes pré cuites (rayon légumes frais)
- une grosse échalotte émincée finement
- 1 litre de lait
- huile neutre (par exemple de l'huile de pépin de raisin ou de colza)
- sel, poivre

Pour les quenelles de canard confit

- une cuisse de canard confit
- 150 g blanc de poulet cru
- 150 g de crème fraîche liquide entière bien froide
- un demi blanc d'un gros œuf (battez le blanc avec une fourchette pour en casser la texture puis prélevez-en la moitié)
- sel, poivre long

Pour la finition

- des champignons émincés (de votre choix) revenus dans un peu de beurre. Pour un repas de fêtes choisissez des girolles , des morilles. Ici j'ai utilisé des cèpes.
- de la ciboulette
- de l'huile d'olive parfumée à la truffe
- en période de fête: une petite truffe que l'on râpera au dernier moment sur le velouté

Matériel

- un bon mixeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo:



Kenwood Mixeur Plongeant HDM804SI, Triblade System Pro, Mixeur Multifonctions 1000 W, Noir et Gris

- si possible un tamis
- un appareil à cuire vapeur. Vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo:



Braun FS3000 Cuiseur Vapeur Electrique Blanc/Vert 33 x 31 x 19,5 cm

Préparation

Pour le velouté de châtaignes

- Faites revenir les châtaignes dans un peu d'huile de pépin de raisin pour les dorer.



Faites revenir les châtaignes dans un peu d'huile de pépin de raisin

- Ajoutez l'échalote émincée aux châtaignes et cuire encore 5 mn à feu doux.



Ajoutez l'échalote émincée aux châtaignes et cuire encore 5 mn à feu doux

- Ajoutez le lait et cuire pendant 30 mn à feu doux. Mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement. Réservez: la crème de châtaigne est prête.



Mixez le tout

Les quenelles de canard confit

- Coupez le blanc de poulet en petits morceaux et mixez le finement.



Coupez le blanc de poule en petits morceaux et mixez le finement

- Ajoutez alors le blanc d'œuf, un peu de poivre et de sel . Mixez de nouveau. Puis ajoutez la crème bien froide et mixez une dernière fois quelques secondes. Cette préparation s'appelle une farce fine.



Ajoutez alors le blanc d'œuf et la crème. Mixez de nouveau

- Si vous avez un tamis passez la préparation au travers de celui-ci: cela permet d'obtenir une farce sans petits nerfs. La farce n'en sera que bien meilleure. Goûtez la farce et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre.



Passez la farce fine au tamis

- Faites réchauffer la cuisse de canard dans une poêle: cela facilitera l'effilochage. Ôtez la peau et effilochez la chair en petits morceaux.



Effilochez la cuisse de canard en petits morceaux

- Versez la farce fine dans un grand bol; ajoutez la cuisse de canard effilochée. Mélangez bien et goûtez pour rectifier l'assaisonnement.



Ajoutez la cuisse de canard effilochée à la farce fine

- Confectionnez des quenelles avec la farce fine à l'aide de deux cuillères à soupe. Déposez-les dans votre appareil à cuire vapeur sur un papier antiadhésif que vous aurez percé de petits trous; cuire vapeur pendant 10 mn (amenez l'eau à ébullition et déposez les quenelles en cuisson au moment où la vapeur démarre. Comptez le temps de cuisson à partir de ce moment.)



Confectionnez des quenelles avec la farce fine

Dressage

- Versez la crème de châtaigne dans une assiette creuse et déposez au milieu une quenelle. Disposez des tranches de champignon tout autour. Râpez un peu de truffe sur le tout. Puis ajoutez quelques gouttes d'huile d'olive

parfumée à la truffe. Terminez avec trois brins de ciboulette.

Et voici un véritable velouté de fête



Velouté de châtaignes et sa quenelle de canard confit



Velouté de châtaignes et sa quenelle de canard confit

Velouté de panais, banane plantain et chocolat

Comme je vous l'avais promis la semaine dernière je vous dévoile aujourd'hui la recette de la délicieuse et très originale soupe que j'ai dégustée à la Cité du Chocolat Valrhona. Le chocolat Orellys amène une fantastique onctuosité et contrairement à ce que l'on pourrait croire le côté sucré est très subtil...Une pure gourmandise et un superbe plat.

Pour celles et ceux qui ne connaissent pas encore, Valrhona est la marque d'excellence en chocolaterie, utilisée par tous les grands chefs et les grandes tables du monde entier. C'est

toute une variété de chocolats d'exceptions à déguster ou à pâtisser, concoctés à partir des meilleures fèves.

Si vous habitez la région de Lyon où si vous êtes de passage ne manquez de visiter cet endroit unique en son genre, véritable escale gourmande! Pour en savoir plus sur la Cité du Chocolat cliquez [ici](#).

Ingrédients (pour 6 à 8 personnes)

- 1 kg 200 de panais
- 400 g de banane plantain (environ 3 bananes): la banane plantain est nettement moins sucrée que la banane que l'on consomme habituellement. Sa peau est plus épaisse et on la consomme cuite. Elle est prête à consommer lorsque la chair cède légèrement à la pression et que la pelure est bien jaune, voire marron, sans aucune coloration verte.
- 400 gr de pommes de terre
- une marmite de bouillon Knorr (poule)
- lait
- 25 cl de crème fraîche liquide entière **par kilo de soupe finie**
- poivre de tasmani
- sel
- 150 gr de chocolat Valrhona Orellys **par kilo de soupe finie**. Ce chocolat vient juste d'être commercialisé pour le grand public: il est assez difficile à trouver. Vous pouvez en commander en cliquant sur la photo ci-dessous.

Préparation

- Pelez les panais et coupez-les en morceaux.
- Épluchez les bananes plantain et coupez-les en morceaux. Il vous en faut 400 g pour la soupe et réservez-en une douzaine de tranches **pour les poêler**.

- Épluchez les pommes de terre et coupez-les en morceaux. Faites en sorte que les dés de pommes de terre, banane et panais soient de la même taille.
 - Faites cuire les panais, bananes et pommes de terre dans un mélange d'eau et de lait. Comptez un tiers de lait pour 2/3 d'eau et recouvrez à hauteur. Ajoutez la marmite de bouillon Knorr.
 - Quand l'ensemble des éléments est bien cuit, mixez le tout: commencez par mixer sans ajouter trop de liquide de cuisson. En ajoutant le liquide de cuisson au fur et à mesure vous contrôlerez mieux la texture de votre soupe. La soupe doit avoir une consistance crémeuse donc vous n'aurez certainement pas besoin de toute l'eau de cuisson. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez le poivre.
 - Pendant la cuisson de la soupe faites revenir les tranches de banane que vous avez réservées précédemment dans un peu de beurre pendant quelques minutes: elles doivent être bien dorées. Salez et poivrez. Réservez.
 - Prélevez un kilo de soupe chaude. Ajoutez alors dans la soupe chaude le chocolat et la crème fraîche. Mixez au mixeur plongeant et servez aussitôt.
 - Versez la soupe dans des petits bols; déposez par dessus une tranche de banane et quelques feuilles de cerfeuil ou de shiso. Et maintenant on se régale!
-

Velouté d'avocat au crabe

Après la [Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud](#), voici une nouvelle entrée froide que vous apprécierez particulièrement en été. Elle ne demande que 10 minutes de préparation et aucun temps de cuisson alors pourquoi s'en priver?

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 2 Avocats murs
- une boîte de crabe
- un petit oignon jaune
- un citron vert (jus et zeste)
- le jus d'un demi citron jaune
- un petit bouquet de menthe fraîche
- une marmite de bouillon de légumes (knorr)
- un demi litre d'eau
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques gouttes d'huile d'olive
- sel poivre

Matériel :

- un mixeur

Préparation :

- Épluchez et coupez grossièrement l'oignon.
- Coupez les avocats en deux et en extraire la chair à l'aide d'une cuillère.
- Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.
- Chauffer un demi litre d'eau et y faire dissoudre la marmite de bouillon de légumes.

- Zestez le citron vert.
- Pressez le jus du citron vert et du demi citron jaune.
- Versez tous les éléments (avocat, oignon, menthe, bouillon, zeste et jus de citron) dans le mixeur et mixer finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.
- Ouvrez la boîte de crabe et égouttez son contenu.
- Dans un petit plat mélangez le crabe, le vinaigre de riz et quelques gouttes d'huile d'olive. Salez et poivrez. Zestez un citron vert sur le crabe(ou mieux si vous en trouvez, un combava, variété de petit citron asiatique). Réservez au frais.

Dressage :

- Au moment de servir versez une louche de velouté au crabe dans un bol. Puis déposez dessus une cuillerée de crabe. Décorez avec une feuille de menthe ou des pousses de shiso.

Il ne reste plus qu'à déguster!

Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous... Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que

nous aimons tous retrouver dans un plat.

Ingrédients (4 personnes):

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre

Matériel:

- un mixeur
- une écumoire

Préparation:

- Pelez l'oignon et hachez le grossièrement.
- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.
- Dans une poêle faire revenir l'oignon dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons. Recouvrez à hauteur d'eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l'assaisonnement en toute fin de préparation.
- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.

- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d'eau.
- Faire chauffer un grand récipient d'eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l'eau bouillante.
- Retirez le cerfeuil de l'eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d'eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.
- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée : vous allez maintenant mixer la préparation: à l'aide d'une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Ajoutez le cerfeuil blanchi.
- Versez une à deux louches d'eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.
- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème (plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

Dressage:

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.

Le saviez vous?

Cerfeuil...Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les

salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longtemps mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

Velouté d'asperge blanches, crémeux au chèvre frais et dés de courgettes

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium, magnésium et vitamine C.

Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?

La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.

Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un plat de qualité.

Ingrédients (pour 4 personnes):

Pour le velouté:

- un kilo d'asperges blanches
- un belle noix de beurre (20 g)

- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d'huile d'olive (pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre:

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d'un joli vert tendre. Elle est parfois vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en beignet ou bien farcie.
- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l'aide d'un économe à lame oscillante, épluchez les.
- Coupez les pointes (environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.
- Plongez les têtes d'asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d'asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les

dans de l'eau glacée: de cette manière vous éviterez qu'elles ne continuent à cuire avec leur chaleur résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.

- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage (avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l'échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d'asperges et de l'eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d'asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d'asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.

- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.
- Lavez la courgette.
- Avec un économe à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belle tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très

finement et deux cuillérées à soupe de petits dés de courgette.

- Salez, poivrez.

Dressage:

Vous aurez besoin d'un **cercle** pour vous aider dans le dressage.

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillérée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.
- Puis à l'intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.
- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d'asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d'huile d'olive dans le velouté.

C'est prêt!