

MERRY
CHRISTMAS

AURA
Poitou-
Charentes

vous présente

Les menus de Noël



AURA

POITOU-CHARENTES

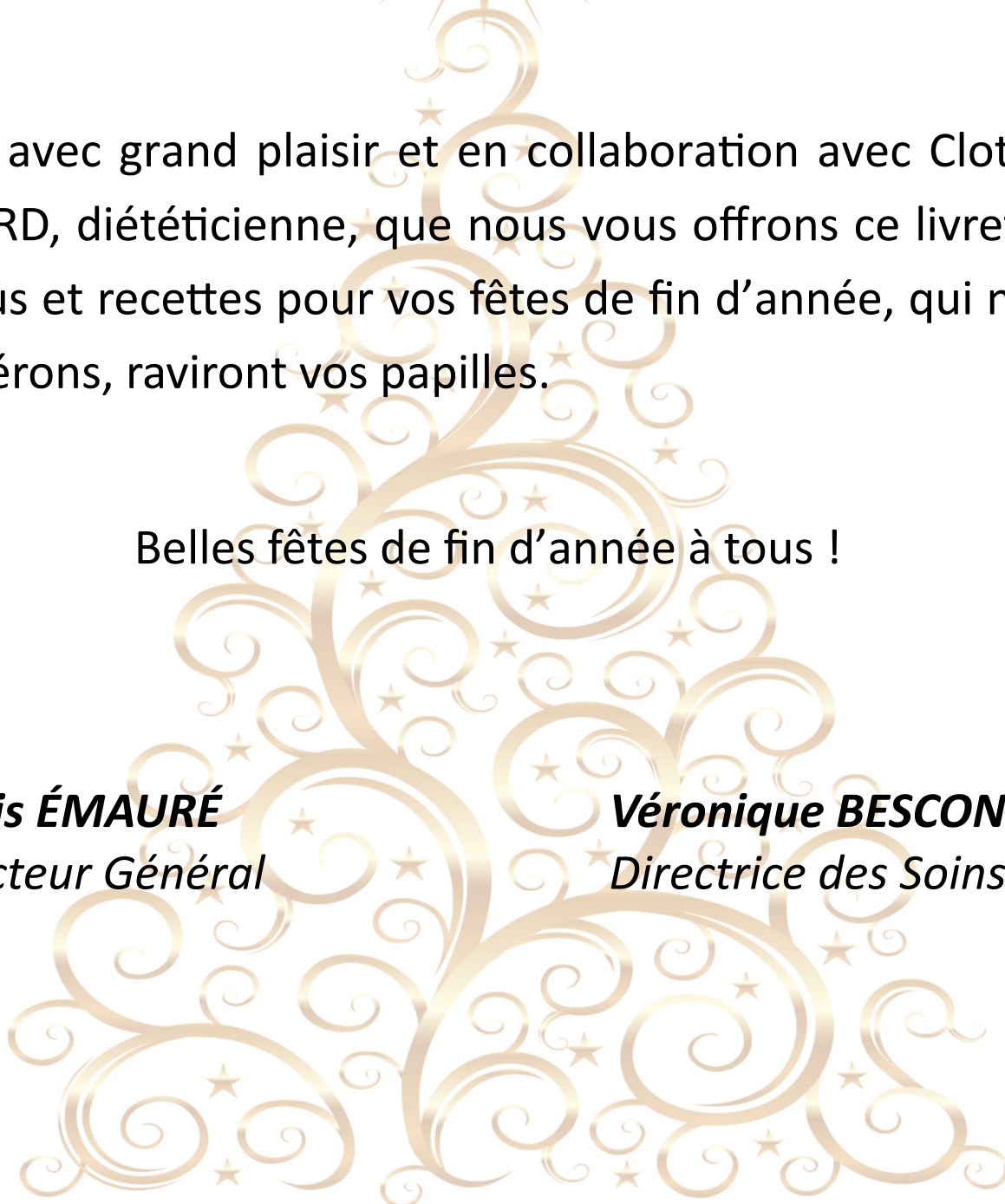


C'est avec grand plaisir et en collaboration avec Clotilde GIRARD, diététicienne, que nous vous offrons ce livret de menus et recettes pour vos fêtes de fin d'année, qui nous l'espérons, raviront vos papilles.

Belles fêtes de fin d'année à tous !

Alexis ÉMAURÉ
Directeur Général

Véronique BESCOND
Directrice des Soins





Clotilde
GIRARD

Diététicienne - nutritionniste

Associer équilibre plaisir dialyse et fête était
mon but premier. En espérant que ces menus
vous plairont je vous souhaite de très belles
fêtes de fin d'année



Christmas menu

ENTRÉE

Toast de foie gras aux pommes
façon tatin



PLAT

Poisson à la bordelaise

DESSERT

Verrine de fruits



Foie gras

POUR 6 PERS

INGRÉDIENTS :

500g de foie gras mi-cuit
6 pommes reine des reinettes
1 oeuf
120g de beurre
250g de farine
2 c.à soupe de cassonade
3 pincées de 4 épices
Fleur de sel, poivre



EN CUISINE :

1. Mélangez la farine, le 4-épices et 1 pincée de sel. Creusez en puits puis ajoutez le beurre coupé en dés, l'œuf et 5 cl d'eau. Pétrissez en sable grossier et façonnez une boule. Etalez la pâte sur 1 cm sur un papier sulfurisé. Enveloppez-la d'un film et réfrigérez 15 min.
2. Découpez 6 disques dans la pâte, de la dimension extérieure des moules demi-sphères. Déposez-les sur une plaque de cuisson et enfournez 20 min th. 6 (180 °C).
3. Pelez les pommes et détaillez-les en quartiers. Faites fondre la graisse du foie gras dans une sauteuse. Ajoutez les pommes, salez et faites dorer. Saupoudrez de cassonade. Mélangez, ajoutez 8 cl d'eau et faites confire 30 min sur feu doux. Laissez refroidir.
4. Montez les tatins. Utilisez un moule comme emporte-pièce pour découpez 6 rondelles dans le foie gras. Répartissez les pommes dans les 6 moules, tassez un peu et poivrez. Garnissez de rondelles de foie gras bien froides et de disques de pâte. Réservez au frais jusqu'au moment de servir. Démoulez sur les assiettes et servez sans attendre.

enjoy!



Poisson

POUR 6 PERS

INGRÉDIENTS :

6 pavés de colin
60g de chapelure
15cl de vin blanc
1,5 c.à soupe de jus de citron
1,5 c.à soupe de persil
6 échalotes
Filet d'huile d'olive



EN CUISINE :

1. Préchauffez le four à 180°C (th 6).
 2. Epluchez et ciselez les échalotes. Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive pendant 2 min.
 3. Ajoutez le vin blanc et le jus de citron puis poursuivez la cuisson pendant 3 min. Dans un bol, mélangez la chapelure et le persil puis ajoutez la préparation.
 4. Répartissez la sur les morceaux de poisson et déposez-les dans un plat à four. Enfournez pour 20 min et dégustez bien chaud.
- Servez avec du riz blanc cuit accompagné d'une sauce citron/beurre

enjoy!



Verrine

POUR 6 PERS

INGRÉDIENTS :

- 12 spéculoos
- 12 framboises
- 3 yaours naturels
- 6 c.à soupe de sucre
- 6 c.à soupe de gelée de fruits rouges (votre préféré)



EN CUISINE :

1. Mixez les spéculoos grossièrement. Déposez dans le fond de 4 verrines.
2. Fouettez le yaourt avec le sucre et ajoutez sur les spéculoos.
3. Mélangez les framboises avec la gelée de groseilles et ajoutez sur le yaourt.
4. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

enjoy!



Christmas MENU

..... 

ENTRÉE

Croustillant de saumon frais garnis
de chèvre aux herbes

..... 

PLAT

Rôti de dinde roulé
aux champignons

..... 

DESSERT

Bûche de Noël façon tiramisu

..... 





CROUSTILLANT

POUR 6 PERS

INGRÉDIENTS :

1,5 de bûche de chèvre

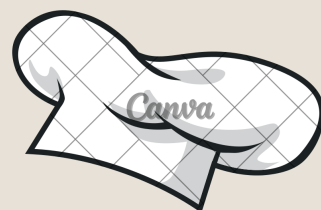
30g de beurre

6 feuilles de brick

180g de saumon frais

4 c.à soupe d'huile d'olive

Ciboulette, coriandre, échalote



CÔTÉ CUISINE :

Pour la marinade, presser le citron et récupérer son jus. Laver, égoutter et couper finement la coriandre. Dans un saladier, verser le jus de citron, l'huile d'olive, la coriandre, et assaisonner.

Préchauffer le four à 200°C (th.6).

Tailler la ciboulette en petits morceaux.

Désarêter le saumon, et le tailler en tranches fines. Le déposer dans la marinade, mélanger et faire mariner 30 minutes.

Faire fondre le beurre, et badigeonner les feuilles de brick à l'aide d'un pinceau. Couper la Bûche fondante Président en rondelles. Les répartir au centre des bricks avec les tranches de saumon égouttées.

Parsemer de ciboulette, poivrer, refermer les feuilles de brick.

Enfourner 5 minutes.

Servir avec du mesclun.

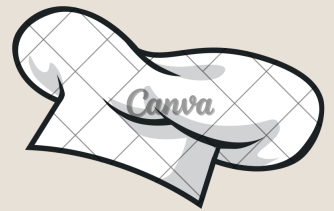


RÔTI DE DINDE

POUR 6 PERS

INGRÉDIENTS :

1 kg de blanc de dinde
350 g de champignons de Paris
6 pommes de terre
4 tranches de jambon de Bayonne
50 g de beurre
3 échalotes
cumin en grains
graines de grenade
vinaigre, poivre



CÔTÉ CUISINE :

1. Faites ouvrir votre blanc de dinde par le boucher afin de former une grande escalope.
2. Préchauffez le four à 220°C. Pelez et hachez les échalotes.
3. Nettoyez et hachez les champignons de Paris
4. Faites chauffer 20 g de beurre dans une sauteuse au feu et faites-y fondre les échalotes.
5. Ajoutez les champignons et laissez cuire jusqu'à ce que ces derniers rendent leur eau.
Retirez du feu et laissez tiédir.
6. Posez le blanc de dinde à plat et poivrez-le.
7. Recouvrez-les avec les tranches de jambon les unes à côté des autres, les champignons cuits et deux cuillères à soupe de graines de grenade.
8. Enroulez le blanc de dinde sur lui-même et ficelez-le à la manière d'un rôti.
9. Disposez-le dans un plat à four.
10. Lavez et pelez les pommes de terre puis coupez-les en quartiers.
11. Disposez-les autour du rôti, arrosez d'1/2 verre d'eau et enfournez pour une heure.
12. En cours de cuisson, arrosez plusieurs fois le rôti avec son jus puis ajoutez de l'eau si besoin.
13. Parsemez de graines de grenade au moment de servir.





BÛCHE

POUR 6 PERS

INGRÉDIENTS :

2 Boîtes de biscuits à la cuiller

30cl Café fort

250g Mascarpone

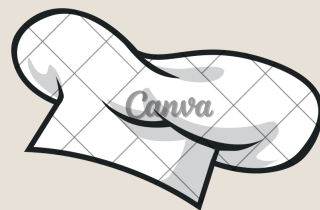
1gousse Vanille

3Oeufs

100g Sucre

Cacao en poudre

Or alimentaire(un peu)



CÔTÉ CUISINE :

1. Battez les jaunes d'œufs au batteur avec les graines de la vanille et le sucre, jusqu'à ce que le mélange ait doublé de volume. Incorporez le mascarpone en fouettant. Montez les blancs d'œufs en neige dans un second saladier. Incorporez-les délicatement au mélange précédent. Réfrigérez.
2. Versez le café dans une assiette creuse. Imbibez un à un les biscuits puis déposez-les au fur et à mesure sur un plat de service de façon à en recouvrir toute la surface.
3. Répartissez une couche épaisse de crème, et placez 1 h au congélateur pour faire durcir la crème. Renouvelez l'opération pour créer un second niveau. Placez au congélateur pour 30 min, puis au réfrigérateur jusqu'au moment du service.
4. Poudrez la bûche de cacao. Décorez d'éclats de feuille d'or.





CHRISTMAS MENU

ENTRÉE

*Foie gras poêlé
au confit d'oignon*

PLAT

*Salade aux aiguillettes de
canard et ses pommes de terre
duchesses*

DESSERT

Bûche glacée

Foie gras

POUR 4 PERS



INGRÉDIENTS :

*4 escalopes de foie gras cru
2 oignons
1 pomme
1 c.à.s de vinaigre balsamique
1 c.à.s de sucre
50 ml de Porto
poivre
1 c.à.s d'huile d'olive*



AUX FOURNEAUX :

*Peler et couper les oignons en rondelles
Peler et couper la pomme en lamelles
Faire revenir les oignons et la pomme avec l'huile dans
une poêle
Ajouter le sucre et laisser caraméliser, puis déglacer
avec le vinaigre balsamique. Laisser réduire puis
ajouter le porto et le poivre et un peu d'eau si nécessaire
Retirer du feu et laisser refroidir
Faire chauffer une poêle sans graisse, une fois bien
chaude y poser les escalopes de foie gras et les cuire 2
minutes de chaque côté. Les éponger sur du papier
absorbant
Servir les escalopes chaudes avec le confit d'oignon*

Aiguillettes

POUR 4 PERS



INGRÉDIENTS :

*300 g d'aiguillettes de canard
20 g de beurre
1 c.à.s de miel
1 c.à.s de moutarde
poivre
1 c.à.s de vinaigre
50 ml de vin
Roquette*



AUX FOURNEAUX :

*Faire fondre le beurre et le miel, puis ajouter la
moutarde
Assaisonner les aiguillettes et les mettre dans la
marinade
Laisser reposer au froid pendant 2 heures
Faire chauffer une poêle et y rôtir les aiguillettes sans
la marinade
Retirer la viande de la poêle et la réserver
Ajouter la marinade et faire bouillir, déglacer avec le
vinaigre et le vin. Laisser réduire
Dresser la salade, couper les aiguillettes en 2 et les
mettre sur la salade. Napper de vinaigrette tiède*

Pommes Duchesse

POUR 4 PERS

INGRÉDIENTS :

*1 kg de pommes de terre Bntje
1 cuillère à soupe d'huile
2 jaunes d'oeuf
poivre, noix de muscade*



AUX FOURNEAUX :

La veille, éplucher les pommes de terre, les laver et couper en cubes de 3 cm. Laisser tremper dans de l'eau froide

Le jour même : les cuire à l'eau, en commençant à l'eau froide, pendant 15 minutes à partir de l'ébullition

Egoutter, sécher et réduire en purée fine à l'aide d'un presse-purée

Assaisonner et lier avec les jaunes d'oeufs et la matière grasse

Mettre l'appareil encore chaud dans une poche à douille cannelée, dresser de petits cônes en spirale sur la plaque à pâtisserie

Colorer au four à 200°C pendant 10 minutes

Bûche glacée

POUR 6-8 PERS

INGRÉDIENTS :

400 ml de crème
100 g de mascarpone
100 g de sucre glace
1 grosse meringue
1 mangue
200 ml de lait de coco



AUX FOURNEAUX :

*Eplucher et couper la mangue pour la mixer et faire un coulis
Fouetter la crème en chantilly puis incorporer le mascarpone
et le sucre*

*Emietter la meringue et l'ajouter à la préparation
Ajouter le lait de coco*

*Mettre la moitié de la préparation, puis le coulis de mangue,
ensuite le reste de la préparation, dans un moule à cake ou à
bûche, de préférence en silicone sinon mettre un film
alimentaire au fond du moule afin de pouvoir démouler la
bûche plus facilement*

Mettre au congélateur au moins 12 h avant de servir

CHRISTMAS MENU

Entrée

Saint-Jacques aux poireaux

Plat

Chapon au miel et
ses dames rôties

Dessert

Bûche et verrine à la crème mascarpone et
aux fruits



Saint Jacques

Pour 6 pers

INGRÉDIENTS :

12 noix de Saint-Jacques
7 blancs de poireaux
225 grammes de beurre sans sel
30 cl de crème fraîche
2 cuillères à soupe de persil haché
poivre



LES ÉTAPES DU CHEF :

Laver soigneusement les blancs de poireaux
Couper les blancs en 2 dans le sens de la longueur et puis les émincer finement
Cuire les poireaux pendant environ 20mn dans de l'eau non salée en débutant la cuisson à l'eau froide et puis les égoutter
Dans une grande poêle, faire fondre les 2/3 du beurre à feu doux
Ajouter les poireaux et poivrer
Faire cuire doucement pendant environ 10mn à couvert en remuant de temps en temps
Ajouter la crème fraîche
Porter à ébullition
Laisser cuire à feu moyen pendant environ 10mn avant de réserver
Couper les noix en 2
Faire revenir les noix de Saint-Jacques à feu vif dans le restant du beurre 1mn à 2mn de chaque côté (jusqu'à ce qu'elles soient dorées de tout les côtés !)
Ajouter le persil Laisser mijoter encore environ 5mn





Chapon au miel

Pour 6 pers

INGRÉDIENTS :

1 chapon +/- 3kg
3 citrons
6 cuillères à soupe de miel
1 bouquet de thym
10 cl d'eau



LES ÉTAPES DU CHEF :

Assaisonner l'intérieur du chapon avec le poivre

Insérer à l'intérieur du chapon le bouquet de thym et les citrons coupés (dès ou rondelles)

Fermer l'ouverture avec des cure-dents

Mettre le chapon sur une grille au-dessus d'un plat à four

Allumer le four à 180° avant d'y rentrer le chapon

Faire cuire pendant 1h30 (arroser régulièrement avec le jus de cuisson et piquer la chair avec une fourchette)

Sortir le chapon et retirer la graisse du plat

Remettre le chapon et l'enduire de miel

Faire cuire pendant 1h (arroser régulièrement avec le jus de cuisson)

Eteindre le four tout en laissant le chapon à l'intérieur (la porte du four doit être entrouverte)

Après environ 10mn, dégraisser le jus de cuisson, ajouter 10cl d'eau et laisser réduire à feu doux pendant moins de 5mn





Les dames rôtiées

Pour 6 pers

INGRÉDIENTS :

1kg de pommes de terre
1 oignon
1 gousse d'ail
150 ml de vin blanc
4 brins de persil
huile d'olive



LES ÉTAPES DU CHEF :

Découper grossièrement les pommes de terre épluchées, l'ail et l'oignon

Cuire les pommes de terre pendant 25mn dans de l'eau non salée en débutant la cuisson à l'eau froide et puis les égoutter

Mettre les pommes de terre, le persil, l'ail et l'oignon dans un plat allant au four

Préchauffer le four à 180°

Ajouter le vin et l'huile d'olive

Bien mélanger

Mettre le plat dans le four pour 45mn tout en remuant régulièrement





Bûche

Pour 6 pers

INGRÉDIENTS :

4 œufs
120 g de sucre
120 g de farine
1 c. à c. de levure
1 sachet de sucre vanille
gelée de framboises
sucre glace



LES ÉTAPES DU CHEF :

Préchauffer le four à 210°C
Séparer les blancs des jaunes d'œuf
Mélanger les jaunes avec le sucre
Monter les blancs d'œuf en neige ferme
Ajouter peu à peu les blancs et la farine tamisée au mélange jaune/sucre
Ajouter la levure et mélanger
Verser sur une plaque couverte avec du papier sulfurisé
Enfourner pendant environ 10 min
Retourner sur un torchon humide, rouler, laisser un instant puis dérouler et enlever le papier sulfurisé
Etaler la gelée de framboises à l'intérieur et rouler
Décorer avec du sucre glace





Verrines aux fruits

Pour 6 pers

INGRÉDIENTS :

250 grammes de mascarpone
250 grammes de fruits (p.ex. framboises)
10 grammes de sucre
1 sachet de sucre vanille
1 œuf
50 ml de crème fraîche



LES ÉTAPES DU CHEF :

Fouetter le jaune d'œuf et les sucres jusqu'à ce que le mélange blanchisse
Ajouter le mascarpone petit à petit jusqu'à ce que le mélange devienne crémeux
Ajouter la crème fraîche petit à petit
Monter le blanc en neige et l'ajouter petit à petit au mélange
Mixer les fruits

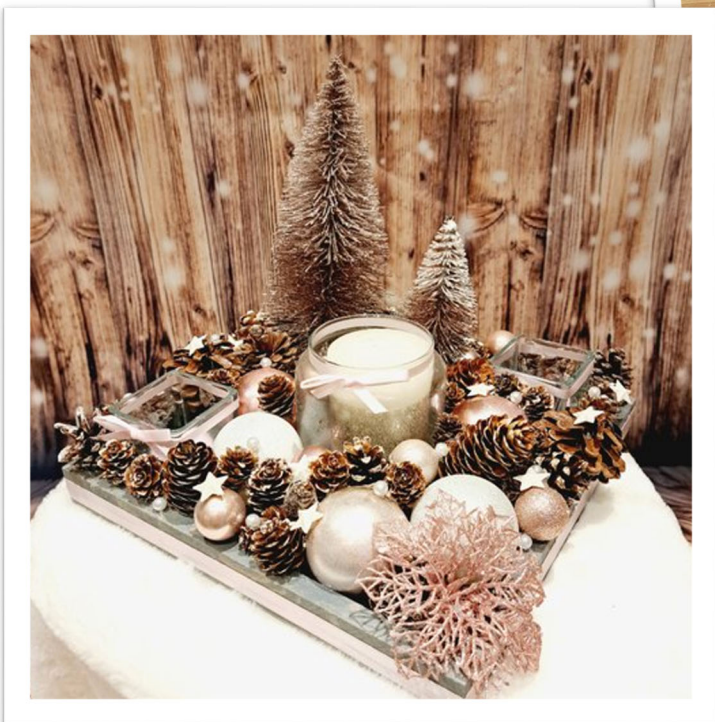
Dans chaque verrine: déposer en premier une couche de crème de mascarpone, puis des fruits, ensuite une nouvelle couche de mascarpone et finalement une dernière couche de fruits



IDÉES DÉCO POUR VOS TABLES DE FÊTES













CHARENTE

Unité de LA COURONNE

2 Rue de La Pinotière
16400 LA COURONNE
Tél. : 05 45 91 05 35

Unité de CHATEAUBERNARD

30 Rue Albert Schweitzer
16100 CHATEAUBERNARD
Tél. : 05 45 83 88 00

DEUX-SEVRES

Unité de NIORT

Hôpital Georges Renon
40 Av. du Général de Gaulle
79000 NIORT
Tél. : 05 49 75 37 28

Unité de PARTHENAY

13 bis Rue de Brossard
79200 PARTHENAY
Tél. : 05 49 64 22 24

VIENNE

Unité de SAINT-BENOÎT

1 Rue du Pré Médard
86281 SAINT-BENOÎT
Tél. : 05 49 46 64 50

Unité de CHÂTELLERAULT

9 Rue Louis Jouvét
86100 CHÂTELLERAULT
Tél. : 05 49 02 18 00

SIEGE

1 Rue du Pré Médard
CS 30050
86281 SAINT-BENOÎT CEDEX
Tél. : 05 49 46 63 12

Service Administratif : 05 49 46 63 12

Pharmacie : 05 49 46 63 13



www.aurapc.asso.fr