



CARNET DE RECETTES

Fêtes de fin d'année :
twistez vos classiques
avec les fruits et légumes frais !



SOMMAIRE

Edito p.3

Entrées

- Carpaccio de betterave, noix de Saint-Jacques, suprêmes et zestes d'orange p. 4 et 5
- Bouchées pain d'épice, boudin blanc, mangue, pommes p. 6 et 7

Plats

- Carpaccio de betterave, noix de Saint-Jacques, suprêmes et zestes d'orange p. 8 et 9
- Bouchées pain d'épice, boudin blanc, mangue, pommes p. 10 et 11
- Pintade rôtie aux poires et clémentines, beurre, paprika, herbes p. 12 et 13
- Endives braisées à l'orange, filet de caillies aux champignons et au cognac p. 14 et 15
- Filet de rouget, sauce à l'orange, fenouil, tombée de choux de Bruxelles p. 16 et 17
- Saumon gravé à la betterave, cresson, zestes de combava p. 18 et 19

Desserts

- Dôme de mousse à la crème de marron, pommes et nougatine de noisettes p. 20 et 21

À propos d'Interfel p.22

ÉDITO

Les fêtes de fin d'année approchent !

Quand vient l'heure d'imaginer vos menus de fêtes, vous vous demandez comment faire plaisir à chaque palais tout faisant vivre les traditions ? Les fruits et légumes frais vous accompagnent pour **régaler et surprendre** vos convives grâce à des menus spécialement concoctés pour vous. L'interprofession des fruits et légumes frais.

Pour **des repas festifs**, osez revisiter les classiques grâce à la richesse et aux mille saveurs des fruits et légumes frais ! Interfel a le plaisir de vous offrir **ce recueil de recettes** simples et raffiné, pour sublimer les beaux produits d'hiver en plats goûteux et festifs.

**Alors, prêts à magnifier
les fruits et légumes frais pour en faire
les stars de vos assiettes ?**



ENTRÉE

Carpaccio de betterave, noix de Saint-Jacques, suprêmes et zestes d'orange

- 4 personnes -

Préparation • 20 min

Mode de cuisson • sans cuisson

Difficulté • facile

Prix • bon marché

Saveurs • salée

Ingrédients

- 8 noix de Saint-Jacques
- 2 betteraves
- 1 zeste d'une orange
- Quelques feuilles de cresson
- 1 filet d'huile de noisette

Les étapes de la recette

1. Placer les noix de Saint-Jacques préalablement nettoyées pendant 30 minutes environ au congélateur.
2. Eplucher et tailler les betteraves en fines tranches à l'aide d'une mandoline.
3. Avec un couteau bien aiguisé, couper les noix de Saint-Jacques en fines tranches.
4. Déposer harmonieusement des tranches de betteraves et de noix de Saint-Jacques.
5. Arroser d'un filet d'huile de noisette, ajouter un zeste d'orange et quelques feuilles de cresson et déguster sans plus attendre !





ENTRÉE

Bouchées pain d'épice, boudin blanc, mangue, pommes

- 4 personnes -

Préparation • 20 min

Temps de cuisson • 20 min

Mode de cuisson • poêle/wok

Difficulté • facile

Prix • moyen

Saveurs • sucrée & salée

Ingrédients

- 2 boudins blanc
- 2 pommes
- 2 mangues
- 20 g de beurre
- Quelques tranches de pain d'épice
- Fleurs de fromage Tête de moine
- Chutney de mangues
- 1 pincée de piment d'espelette

Les étapes de la recette

1. Eplucher les pommes et les mangues. Les couper en tranches et découper des formes à l'aide d'un emporte-pièce. Réserver.
2. Griller les tranches de pain d'épice et tailler des formes de taille légèrement supérieure aux fruits.
3. Piquer les boudins à l'aide d'une fourchette.
4. Dans une poêle, faire chauffer le beurre et saisir les boudins pendant 10 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Saler et poivrer. Les tailler en tranches.
5. Composer vos bouchées en déposant sur chaque morceau de pain d'épice, une tranche de pommes et de mangue. Ajouter une rondelle de boudin blanc, et une fleur de Tête de moine et saupoudrer d'une pincée de piment d'espelette avec un chutney de mangues !



PLAT

Nage de gambas et haddock, poireaux, piment, citronnelle, pomme Granny

- 4 personnes -

Préparation • 40 min

Temps de cuisson • 40 min

Mode de cuisson • casserole

Difficulté • facile

Prix • bon marché

Ingrédients

- 12 gambas cuites et décortiquées
- 600 g de filet de haddock
- de l'eau
- du lait
- 2 poireaux
- 1 piment plus ou moins doux selon les goûts
- 1 pomme Granny
- 3 carottes de couleur
- 1 bâton de citronnelle
- 3 feuilles de combava
- 2 c. à s. de sauce nuoc nam
- 1 oignon cibette
- 1 cm de gingembre frais
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques brins de ciboulette chinoise

Les étapes de la recette

1. Détailler le filet de haddock en morceaux.
2. Dans une casserole, déposer le haddock et mouiller à hauteur d'un mélange d'eau et de lait, et pocher le poisson pendant 10 à 15 minutes. Réserver.
3. Tailler les poireaux en lanières dans la longueur et les laver.
4. Épépiner et émincer le piment.
5. Laver, épépiner et tailler la pomme en fins bâtonnets. Epucher et tailler les carottes en tagliatelles.
6. Emincer finement la citronnelle et l'oignon cibette.

7. Dans une grande casserole, faire revenir l'oignon et la citronnelle émincés, le gingembre frais râpé dans un filet d'huile d'olive. Verser l'eau. Ajouter la sauce nuoc-nam, les feuilles de combava, le piment et mélanger. Prolonger la cuisson pendant 15 à 20 minutes.
8. Ajouter les poireaux, la pomme en bâtonnets, et les tagliatelles de carottes et prolonger la cuisson de 15 minutes environ.
9. Déposer les gambas et le haddock et poursuivre la cuisson pendant 5 à 7 minutes. Servir bien chaud et parsemer de ciboulette chinoise finement ciselée juste avant de déguster !





PLAT

Tatin de magret de canard fumé mangue ananas

- 4 personnes -



Préparation • 20 min

Temps de cuisson • 30 min

Mode de cuisson • four

Difficulté • moyen

Prix • moyen

Saveurs • sucrée & salée

Ingrédients

- 1 ananas
- 100 g de tranches de magret de canard fumé
- 1 mangue
- 90 g de sucre en poudre
- 1 pâte feuilletée
- 1 jaune d'œuf pour la dorure

Les étapes de la recette

1. Préchauffer votre four à 180°C (th.6)
2. Préparer les fruits.
3. Retirer les extrémités de l'ananas. Couper la peau en suivant la courbure du fruit et retirer les « yeux ».
4. Tailler l'ananas en tranches fines et ôter la partie centrale si besoin.
5. Eplucher et tailler la mangue en fines lamelles.
6. Dans une casserole, faire chauffer le sucre à feu doux sans remuer jusqu'à ce qu'il devienne du caramel.
7. Verser le caramel dans un moule à tarte. Alternier des tranches d'ananas, de mangue et de magret de canard fumé.
8. Recouvrir le moule de pâte feuilletée et sceller les bords. Piquer la pâte à l'aide d'une fourchette et la badigeonner de jaune d'œuf dilué dans un peu d'eau.
9. Enfourner votre tatin pendant 45 minutes de cuisson à 180°C.
10. Laisser refroidir avant de la démouler.





PLAT



Pintade rôtie aux poires et clémentines, beurre paprika, herbes

- 4 personnes -

Préparation • 40 min

Temps de cuisson • 40 min

Mode de cuisson • four

Difficulté • facile

Prix • bon marché

Saveurs • salée

Ingrédients

- 1 pintade de 1,6-1,8 kg
- 3 clémentines
- 3 poires

Pour le beurre au paprika fumé et aux herbes :

- 250 g de beurre
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de cerfeuil
- Quelques feuilles de persil plat
- Quelques feuilles d'estragon
- 1 c. à café de paprika fumé

Les étapes de la recette

1. Préparer le beurre au paprika fumé et aux herbes.
2. Dans un bol, mélanger le beurre ramolli jusqu'à l'obtention d'une consistance lisse et crémeuse. Hacher finement l'ail, les feuilles de persil et de cerfeuil, et les incorporer au beurre.
3. Ajouter le paprika fumé et mélanger jusqu'à ce que le mélange soit homogène. Rouler le beurre en boudin et le placer au congélateur pendant 30 minutes environ.
4. Préchauffer le four à 210°C th.7
5. Laver et couper les poires en deux.
6. Eplucher les clémentines.
7. Tailler des rondelles de beurre aromatisé et réserver le reste au frais.
8. Soulever la peau de la pintade, et contiser la volaille de tranches de beurre aromatisé.
9. Dans un plat à four, déposer la pintade préalablement huilée, saler et poivrer.
10. Ajouter les poires, les clémentines et la gousse d'ail entière non pelée.
11. Enfourner pendant 1h15 à 1h30 en arrosant régulièrement. Servir la pintade rôtie aux poires et clémentines accompagnée de tranches de beurre aromatisé et parsemer de feuilles d'estragon juste avant de déguster !





PLAT



Endives braisées à l'orange, filet de cailles aux champignons et au cognac



- 4 personnes -



Préparation • 20 min

Temps de cuisson • 40 min

Mode de cuisson • en cocotte

Difficulté • moyen

Prix • moyen

Saveurs • sucrée & salée

Ingrédients

- 4 endives
- 1 orange
- 90 g de beurre
- 8 filets de caille
- 1 échalote
- 250 g de girolles
- 250 g de pleurotes
- Huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- Quelques feuilles de persil
- 3 cl de cognac

Les étapes de la recette

1. Préparer les endives. Couper le pied, ôter le cœur et les premières feuilles. Dans une sauteuse, faire fondre 30 g de beurre et faire revenir les endives à feu vif pendant 5 minutes en les retournant jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

2. Laver, zester et presser l'orange.

3. Peler l'ail. Ciseler finement le persil.

4. Arroser les endives de jus d'orange et prolonger la cuisson de 30 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendre et caramélisées.

5. Nettoyer les champignons. Dans une poêle, faire fondre le beurre restant et un filet d'huile d'olive. Presser l'ail et ajouter une partie du persil ciselé.

Ajouter les girolles et les pleurotes et laisser chauffer pendant 10 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils deviennent fondants. Réserver au chaud.

6. Eplucher et émincer finement l'échalote.

7. Faire fondre 30 g de beurre dans une poêle. Faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Verser le cognac et laisser l'alcool s'évaporer. Et faire cuire les filets de caille pendant 7 à 8 minutes jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

8. Servir les filets de caille accompagnés des endives braisées et de la poêlée de girolles et de pleurotes. Poivrer et parsemer de zestes d'orange juste avant de servir.

PLAT



Filet de rouget, sauce à l'orange, fenouil, tombée de choux de Bruxelles

- 4 personnes -

Préparation • 40 min

Temps de cuisson • 40 min

Mode de cuisson • poêle/wok

Difficulté • moyen

Prix • moyen

Saveurs • sucrée & salée

Ingrédients

- 8 filets de rouget
- 500 g de choux de Bruxelles
- 1 bulbe de fenouil
- 30 g de beurre
- 1 filet d'huile d'olive
- Jus d'1 citron jaune
- Farine
- 25 cl de jus d'orange
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl de crème liquide
- 2 c. à s. de fécule de maïs
- 10 g de beurre
- 1 pincée de sel
- Poivre blanc

Pour la sauce à l'orange :

Les étapes de la recette

Préparer la sauce à l'orange.

1. Dans une casserole, verser le jus d'orange et le vin blanc. Porter à ébullition et laisser réduire de moitié à feu doux pendant environ 10 minutes. Saler et réserver.

2. Faire un roux. Faire fondre le beurre dans une casserole et verser la fécule de maïs en mélangeant énergiquement.

3. A feu doux, verser le mélange jus d'orange-vin et mélanger pendant environ 5 à 7 minutes jusqu'à ce que la sauce épaississe.

4. Hors du feu, verser la crème liquide, mélanger et réserver.

Préparer les choux de Bruxelles.

1. Couper le pied et effeuiller les choux. Rincer les feuilles. Blanchir les feuilles de choux de Bruxelles dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 30 secondes et les égoutter.

2. Faire fondre le beurre dans une poêle et faire revenir les feuilles de choux de Bruxelles pendant 1 minute environ, saler.

Préparer le fenouil.

1. Couper le pied et l'émincer finement à l'aide d'une mandoline.

2. Faire fondre 10 g de beurre dans une poêle avec un filet d'huile d'olive et faire cuire le fenouil pendant environ 10 à 12 minutes en mélangeant régulièrement jusqu'à ce qu'il soit tendre et légèrement confit.

3. Préparer les filets de rougets. Les rincer et les essuyer. Les fariner légèrement.

4. Dans une poêle, faire cuire les filets de rouget pendant 2 minutes coté peau dans le beurre jusqu'à ce que la peau soit bien dorée. Les retourner et prolonger la cuisson d'1 minute environ.

5. Servir les filets de rouget grillés accompagnés de la tombée de choux de Bruxelles, du fenouil poêlé et de la sauce à l'orange. Poivrer et parsemer de pluches de fenouil juste avant de déguster.





PLAT

Saumon gravlax à la betterave, cresson, zestes de combava

- 6 personnes -

Préparation • 20 min

Mode de cuisson • sans cuisson

Difficulté • facile

Prix • bon marché

Saveurs • sucrée & salée

Ingrédients

- Marinade : 48 h
- 1 (800 g environ) filet de saumon avec la peau
- 400 g de betteraves crues
- 150 g de gros sel
- 40 g de cassonade
- 1 combava (ou 1 citron vert)
- Quelques brins d'aneth
- Quelques brins de ciboulette
- Poivre noir du moulin
- 3 c. à s. d' alcool (gin, vodka...)

Les étapes de la recette

1. Peler et râper finement les betteraves. Réserver.
2. Ciseler finement l'aneth et la ciboulette.
3. Zester et presser le jus du combava.
4. Mélanger les betteraves râpées, les herbes aromatiques, le sel, le sucre, le zeste et le jus de combava et l'alcool de votre choix.
5. Chemiser une boîte hermétique de papier cuisson et déposer une couche de betteraves râpées. Déposer le filet de saumon côté peau et recouvrir du reste de la préparation à la betterave.
6. Recouvrir de papier cuisson et fermer la boîte. Placer au frais pendant au moins 48 heures.
7. Débarrasser le saumon de la préparation de betterave râpée et le tailler en tranches fines. Poivrer et déguster accompagné de quelques feuilles de cresson.





DESSERT

Dôme de mousse à la crème de marron, pommes et nougatine de noisettes

- 4 personnes -

Préparation • 40 min

Temps de cuisson • 40 min

Mode de cuisson • casserole

Difficulté • moyen

Prix • bon marché

Saveurs • sucrée

Ingrédients

Pour la mousse à la crème de marron :

- 250 g de crème de marron
- 25 cl de crème liquide
- 1 feuille de gélatine

Pour les billes de pomme :

- 3 pommes

Pour la nougatine de noisettes :

- 200 g de sucre en poudre
- 100 g de noisettes concassées

Les étapes de la recette

Préparer les billes de compote.

1. Eplucher, épépiner et couper les pommes en morceaux. Déposer les morceaux de pommes dans une casserole avec un fond d'eau et faire chauffer à feu doux jusqu'à ce que les pommes soient cuites et tendres. Laisser refroidir et mixer la compote.

2. La verser dans des moules en silicones en forme de billes et placer au congélateur pendant une nuit.

Préparer la mousse de crème de marron.

1. Déposer la gélatine dans l'eau froide.

2. Verser la crème de marron dans une casserole et la faire chauffer doucement. Ajouter la gélatine préalablement essorée et mélanger jusqu'à dissolution. Réserver dans un récipient.

3. Monter la crème en chantilly à l'aide d'un batteur électrique.

4. Incorporer délicatement la crème chantilly à la crème de marrons refroidie à l'aide d'une maryse.

5. Remplir des demi-sphères en silicone de mousse de crème de marrons aux 3/4.

6. Déposer une bille de compote gelée et l'enfoncer délicatement dans la mousse. Recouvrir d'un peu de mousse et lisser à l'aide d'une spatule.

7. Répéter l'opération pour chaque dôme. Placer vos demi-sphères au congélateur pendant une nuit.

Réaliser la nougatine de noisettes.

1. Déposer une feuille de papier cuisson sur une plaque à pâtisserie. Préparer une deuxième feuille de papier sulfurisé.

2. Dans une casserole, faire fondre le sucre à feu doux sans remuer jusqu'à ce qu'il devienne du caramel.

3. Ajouter les noisettes concassées et mélanger rapidement. Verser le mélange sur la feuille de cuisson et recouvrir de la deuxième feuille et étaler le tout rapidement à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

4. Laisser refroidir avant de retirer le papier cuisson. Réserver. Casser la nougatine en morceaux.

5. Faire décongeler les dômes au réfrigérateur. Servir accompagnés de morceaux de nougatine de noisettes.





*Interfel vous souhaite de très
belles fêtes de fin d'année,
accompagnées du meilleur des
fruits et légumes frais !*



À propos d'Interfel

Créée en 1976, Interfel, l'Interprofession des fruits et légumes frais, rassemble l'ensemble des produits issus de la filière des fruits et légumes frais. Tous les stades représentant les métiers de la filière sont représentés : production, coopération, expédition, importation, introduction, exportation, commerce de gros, distribution (grandes surfaces, commerces spécialisés) et restauration collective. Organisme de droit et d'initiative privés, Interfel est reconnue association interprofessionnelle nationale agricole par le droit rural français, ainsi que par l'Union européenne depuis le 21 novembre 1996 dans le cadre de l'Organisation commune de marché (OCM) unique.

CONTACTS PRESSE • ØCONNECTION

interfel@oconnection.fr

Anne-Marie Boyault — 06 89 28 42 29 • Lucile Leclercq — 06 24 30 56 55

Julia Philippe-Brutin — 06 03 63 06 03 • Pauline Lesage — 06 24 34 06 83