

Menu Noël Pastel

Mousseline d'or & de neige

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 carottes moyennes
- 1 grande patate douce (environ 200-300g)
- 250 ml de crème d'avoine liquide (en brique)
(garder 4 cas pour la décoration)
- 2 cm de curcuma frais (préférence ou 1 cac rase si séché)
- 10 brins de romarin
- Décoration : 4 cas de crème d'avoine liquide + 2 cas d'huile de colza
et 1 cas de graines de courge + [graines de chia](#)

Préparation

♥ Variantes pour faire varier les envies de tous :

- remplacez la carotte ou la patate douce par du potimarron (en des quantités identiques)
- ajoutez quelques marrons (déjà cuits ou sous forme de brisures ou flocons comme dans cette recette) / personnes atteintes du SII devront s'en abstenir, les châtaignes contenant des fodmaps.
- remplacez la crème d'avoine liquide par une autre crème végétale liquide : la crème de soja liquide et la crème de coco conviennent parfaitement pour cette recette (la crème de riz moins, d'un point de vue gustatif).
- variez les épices selon vos préférences gustatives : mélange 4 épices, mélange pain d'épices donnera un petit côté gourmand sucré/salé, gingembre, poivre noir, etc.

Préparation :

1. Dans un faitout (casserole à fond épais), faites cuire vos carotte & patate douce préalablement lavées & épluchées (environ 10-15 minutes).
2. Une fois les morceaux convenablement cuits : égouttez-les, et glissez-les dans un blender (mixeur).
3. Ajoutez tous les autres ingrédients (sauf ceux de la décoration), et mixez.
4. Ajoutez un peu d'eau si besoin est (eau de cuisson ou eau minérale), jusqu'à obtenir la consistance souhaitée ou en fonction de la puissance de votre mixeur.
5. Versez dans différents bols (ou assiettes à soupe).
6. Préparer le coulis enneigé : mélangez les 4 cas de crème d'avoine liquide aux 2 cas d'huile de colza fermement avec une fourchette.
7. Versez à l'aide d'une cuillère à soupe délicatement au sommet de chaque bol.
8. Disposez quelques graines de courge + chia... et voilà ☆

Risotto crémeux & ses rubans acidulés

Ingrédients pour 4 personnes :

Base

- 1 bouillon cube de légumes
- 3 cas de matière grasse pour la cuisson (huile de coco ou d'olive ou de ghee)
- 200g riz spécial risotto : arborio ou carnaroli ou riz rond (de préférence blanc ou 1/2 complet pour cette recette)

(300g si l'on opte pour l'accompagner avec une volaille ou une préparation végétalienne à côté)

- 1 panais moyens
- le jus d'un citron
- 1 cm de gingembre frais râpé
- zeste de citron (environ 2 cac bombées)
- 250ml de lait de coco liquide (en brique)
- 1 pincée de noix de muscade râpée (environ 1/4 de cac)
- 1 pincée de sel rose ou gris

♥ Variantes pour faire varier les envies de tous :

- remplacez la crème de coco liquide par de la crème de soja qui se marie également très bien avec cette recette.
- ajoutez-y le jus d'un demi-citron ou d'une demi-orange pour relever le goût acidulé & fruité.
- si vous avez des carottes blanches ou jaunes : vous pouvez les utiliser pour remplacer le panais.

D'un point de vue purement gustatif, le panais peut être remplacé par des potimarrons, des [spaghettis de courge](#), des dés de topinambours, des morceaux de rutabagas, etc.

Visuellement, l'aspect sera moins joli (pas 100% blanc), mais la différence sera délicieuse.

Préparation :

Préparer le bouillon :

1. Versez le cube de bouillon de légumes & de l'eau dans un faitout (casserole à fond épais).
2. Allumez le feu (fort), et dès que l'eau frémit, baissez le feu sur doux.
3. Remuez à l'aide d'une cuillère, et attendez que le bouillon se dissolve totalement (2-3 min), tout en mélangeant régulièrement. Éteignez le feu.

Préparer le riz :

4. Dans un autre faitout : versez votre matière grasse choisie (huile d'olive ou de coco ou du ghee).
5. Allumez le feu (moyen), versez les grains de riz, et laissez-les dorer quelques instants, en remuant un peu.
6. Remuez jusqu'à ce que les grains deviennent translucides (1 min environ).
7. Ajoutez 1 louche de bouillon de légumes (du premier faitout).
8. Remuez de temps en temps doucement, et laissez le riz absorber tout le bouillon.
9. Une fois que le riz a absorbé tout le bouillon : renouvelez l'opération jusqu'à ce qu'il n'y a plus de bouillon (15 à 25 min, selon le type de riz & son raffinage).
10. Vérifiez la cuisson du riz, et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Pendant que le risotto cuit :

11. Lavez & épluchez le panais.
12. Découpez ensuite des lamelles fines de panais (j'utilise un éplucheur de ce type pour cela : c'est parfait ! <http://amzn.to/2gEE7mg>).
13. Laissez-les tremper dans le jus de citron avec le gingembre râpé & les zestes de citron.
14. Une fois votre riz prêt (il faut qu'il soit bien moelleux), ajoutez les lamelles de panais imbibées + leur jus, ainsi que la crème de coco.
15. Laissez sur le feu (très doux), et laissez mijoter encore 10 minutes à couvert (afin que tous les parfums se mélangent bien).
16. Ajoutez la pincée de noix de muscade râpée & le sel, et mélangez une dernière fois.
17. Disposez quelques rubans de panais sur le dessus (si vous en avez laissé de côté – uniquement pour la décoration)... et voilà ☆

Boules de neige & sa douce flambée

Ingrédients pour 6 personnes :

Les perles du Japon

Merci à Clotilde pour [cette recette](#) à la fois simple & infaillible de perles du Japon vanillée

- 1 litre de lait de soja ou d'amande ou d'avoine (non sucré)
- 1 gousse de vanille
- 100g perles du Japon (en épicerie fine ou dans certains supermarchés près des vermicelles... ou [sur internet](#))
- 80 gr de [sucre de fleur de coco](#)
- 1 cas de [lucuma et/ou de mesquite \(caroube du Pérou\)](#)
- 1 pincée de sel rose
- La compotée d'agrumes
- 1 orange
- 1 clémentine de Corse
- 1/2 clémentine de Corse en quartiers (pour décorer)
- les graines d'un anis étoilé (badiane)
- 1 pincée de cannelle en poudre
- La décoration
- 30 gr de [chocolat cru](#)

Préparation :

Préparer les perles du Japon :

1. Versez le lait dans un faitout (casserole à fond épais). Coupez la gousse de vanille en deux dans le sens de la longueur, et récoltez les graines de vanille se trouvant à l'intérieur avec le côté non coupant d'un couteau.
 2. Ajoutez la gousse et les graines au lait végétal choisi.
 3. Amenez le lait à frémissement sur feu fort.
 4. Aux premiers frémissements : baissez le feu à moyen, et versez les perles du Japon dans le faitout.
 5. Mélangez avec une cuillère en bois. Couvrez et laissez cuire 15 minutes environ (ou selon les instructions de l'emballage) en remuant régulièrement.
 6. Une fois les perles cuites (elles doivent être transparentes) : retirez du feu, ajoutez le sucre & le sel, et mélangez jusqu'à complète dissolution.
 7. Le mélange sera peut-être encore un peu liquide à ce stade, mais les perles de tapioca vont continuer à gonfler en refroidissant (comme le [riz au lait](#)).
 8. Versez dans un grand saladier, et laissez refroidir complètement (cette étape est importante : il ne faut pas directement les verser dans les verrines : les perles doivent encore «boire» le lait végétal !).
- Les perles du Japon peuvent être préparées la veille, et se gardent quelques jours au réfrigérateur dans un récipient hermétique.

Préparer la compotée d'agrumes :

9. Dans un blender (mixeur) : versez l'orange épluchée ainsi que les quartiers de la clémentine. Ajoutez les petites graines de l'anis étoilé (badiane), et la pincée de cannelle en poudre. Mixez le mélange jusqu'à obtenir la texture souhaitée (complètement lisse ou avec des morceaux).

Montez les verrines :

10. Mettez les verrines au congélateur.
11. Faites fondre le chocolat cru au bain-marie (cela devrait prendre 5 à 10 minutes).
12. Sortez les verrines, et trempez leur rebord dans le chocolat fondu : leur contact froid devrait permettre au chocolat de se solidifier rapidement sur leur rebord.
13. Ensuite, versez un peu de compotée dans le fond de chacune des verrines.
14. Par dessus, versez les perles du Japon cuites et refroidies (elles doivent être à température ambiante, voir refroidies).
15. Disposez au sommet de chacune des verrines 1 à 2 quartier(s) de clémentines... et voilà ☆