

## Menu de Noël

**Duo de salades de pointes d'endives et doucette, Sauce lime, Quenelle de tartare de truite à l'aneth garnie de chips de racine rouge et germes d'oignons**

Une grosse poignée de salade doucette  
24 pointes d'endives belges  
1 citron vert BIO  
10 brins de ciboulette  
2 cs d'huile d'olive vierge  
Sel, poivre

100 g de filet de truite sans peau  
4 pointes d'aneth  
Pousses d'oignons germées  
8 tranches fines déshydratées de racine rouge bicolore  
Sel, poivre

Préparation 25 minutes

Laver la doucette et la dresser en bouquet au centre de l'assiette et disposer dessus, en forme d'étoile, 6 pointes d'endives. Préparer la sauce : mélanger les zestes du citron vert, son jus, la ciboulette finement hachée, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Arroser la salade.

Couper finement les filets de truite pour en faire un tartare. Ajouter les pointes d'aneth ciselées, saler, poivrer. Façonner en quenelle avec 2 cuillères et déposer délicatement une quenelle au centre de l'étoile d'endives. Parsemer de quelques pousses d'oignons germées et piquer les chips de racine rouge (couper de fines tranches et les sécher au four à 110-120°C pendant 30 minutes à 1 heure selon l'épaisseur).

**Velouté de courge au lait de coco**

400 g de courge butternut épluchée et égrainée en cubes de 2 cm  
100 g de pommes de terre Désirée en cubes de 2 cm  
1 cc d'huile de colza raffinée  
Une pointe de couteau de curry madras  
1 feuille de laurier  
2 dl de bouillon de légumes  
1 dl de lait de coco  
Sel, poivre du moulin

Préparation 50 minutes, dont 30 minutes de cuisson

Chauffer l'huile et y faire revenir les cubes de courge et de pomme de terre. Ajouter le curry et la feuille de laurier. Mouiller avec le bouillon et cuire environ 25 minutes à couvert afin que la courge et les pommes de terre se défassent. Mixer, ajouter le lait de coco, saler et poivrer selon vos goûts.

**Filet de veau mariné rôti à basse température, accompagné de son jus au romarin, Pommes marquées, Brocolis vapeur**

500 g de filet de veau (à ne pas confondre avec filet mignon)  
1 cc d'huile de colza HOLL  
1 cs de moutarde mi-forte  
Pointe de couteau de paprika  
Poivre du moulin  
1 dl de vin blanc sec  
1 dl de fond de veau  
1 branche de romarin

600 g de pommes de terre pour purée  
2 jaunes d'œuf  
30 g de concentré de tomate  
Épices, poivre, muscade

12 roses de brocolis  
Sel

Préparation 75 minutes et 2 heures de cuisson

Réaliser une marinade avec l'huile, la moutarde, le paprika et le poivre. Enduire le filet de veau à l'aide d'un pinceau et laisser reposer une nuit au réfrigérateur. Faire colorer le filet de toute part dans une poêle anti-adhésive, le retirer et déglacer les sucs de la viande avec le vin blanc. Mouiller avec le fond de veau puis réserver. Déposer le filet dans un plat, parsemer avec les aiguilles de romarin ébranchées, enfourner à 80°C et laisser cuire 2 heures. Saler le filet puis le réserver au chaud dans l'aluminium le temps de réaliser la sauce. Pour ce, récupérer le jus de cuisson au four et le verser dans le fond de veau préalablement réservé. Porter à ébullition et rectifier l'assaisonnement. Trancher finement le filet et dresser avec le jus.

Laver, éplucher et couper les pommes de terre en cubes. Cuire à la vapeur puis laisser sécher. Réduire les pommes de terre encore chaudes en purée puis incorporer les jaunes d'œufs et le concentré de tomate. Rectifier l'assaisonnement et dresser à l'aide d'une poche munie d'une douille cannelée sur une plaque. Passer au four environ 8 minutes à 200°C, puis dresser.

Cuire le brocoli à la vapeur pendant 12 minutes puis saler. Sans four vapeur, cuire le brocoli dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes.

**Ingrédients pour 4 adultes**

**Assiette de fromages jurassiens agrémentée de noix et d'abricots secs du Valais**

4 roses de Tête de Moine AOP  
4 bâtonnets de Gruyère  
4 petits morceaux de tomme  
4 petits morceaux de chèvre frais  
Noix  
Abricots secs du Valais

Préparation 15 minutes

Dresser les morceaux de fromage sur assiette et garnir de noix et d'abricots secs.

**Parfait glacé aux épices de Noël**

½ bâton de vanille  
50 g de sucre  
1 zeste d'orange  
1 pointe de couteau de cannelle moulue  
1 anis étoilé  
1 clou de girofle  
3 cs de grand Marnier  
2 dl de crème 35%  
2 œufs frais

Préparation 30 minutes et 4h de congélation. A préparer idéalement le jour avant.

Fendre le bâton de vanille, gratter les graines et les ajouter au sucre. Mélanger le zeste d'orange et les autres épices au grand Marnier et porter très brièvement à ébullition, puis laisser infuser. Fouetter la crème (pas trop ferme). Monter les œufs et le sucre au bain marie (max 50°C). Une fois la masse bien montée et le sucre totalement fondu continuer à battre hors du bain marie jusqu'à refroidissement complet. Incorporer délicatement la crème fouettée à la masse refroidie. Passer le grand Marnier dans une passoire, pour enlever les épices, et mélanger à la masse. Mettre le tout dans des formes individuelles (ou dans un moule unique et portionner par la suite) et congeler minimum 4 h.

**Astuce de Julien Meier**

Vous trouverez des filets de truite de qualité à la pisciculture Choulat, de la Tête de Moine AOP à la fromagerie Kalin au Noirmont, du Gruyère BIO à Develier, de la tomme à Roc Montés et du chèvre frais chez la famille Broquet/Leuenberger à Movelier. Quant au filet de veau, fournissez-vous idéalement chez un boucher local.

**Le saviez-vous ?**

Pour ce menu de Noël, les critères du label Fourchette verte (déclinaison adulte) ont été adaptés en « version fêtes ». L'apport en protéines et en matières grasses est plus élevé que celui recommandé pour un repas équilibré, mais bien moindre que celui d'un repas de Noël « traditionnel ». Bon appétit !



Recette proposée par Fourchette verte Jura  
Recette de Julien Meier, Chef de cuisine à la Fondation Rurale Interjurassienne et labellisé Fourchette verte  
Plus d'informations sur [www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondationo2.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés : [www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)



