



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Protéines

Recettes 2

OEUFS :

- [Coques](#)

POISSONS :

Au début favoriser les poissons gras, ils sont plus faciles à déglutir.

- [Brandade de morue parmentière](#)
- [Quenelles de Brochet](#)
- [Terrine de poisson](#)

VIANDES :

- [Boudins antillais, purée de pommes de terre](#)
- [Boudins blanc, purée de céleri](#)
- [Flan de jambon](#)
- [Mousse de grenouilles aux morilles](#)
- [Quenelles de moëlle](#)
- [Quenelles de volaille ou de veau](#)

Coque

Ingrédients

- 2 gros œufs de moins de 7 jours.
- Sel.

Préparation

- Faire bouillir de l'eau. Mettre les œufs dans l'eau avec une c à s pour éviter qu'ils ne cassent.
- Laisser cuire 3mn30. Retirer du feu.
- Casser la coquille. Saler. Servir chaud.
- Au départ il se mange à la petite cuillère. Les mouillettes de pain seront remplacées par de la carotte cuite à la vapeur, puis par du pain de mie et enfin du pain bien souple.

Brandade de morue parmentière

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 3 gousses d'ail
- 300 ml de lait chaud
- Persil
- 1 bocal de brandade de morue.
- Poivre

Préparation

- Cuire les pommes de terre pendant 1h à la vapeur.
- Les peler et les passer au moulin à légumes grille fine.
- Faire bouillir le lait avec l'ail épluché et dégermé. Laisser infuser. Oter l'ail.
- Détendre la purée avec le lait chaud.
- Saler, poivrer.
- Ajouter le bocal de brandade, bien mélanger.
- Servir chaud.

Ce plat peut être servi en gratin. Pour cela ajouter sur la purée de la

chapeiure quelques lames de beurre, entourer quelques minutes th 6.

Quenelles de Brochet

Ingédients

- 400 g de filets de brochet
- 175 g de farine
- 150 g de beurre
- ¼ de l de lait
- 4 œufs
- Sel, poivre

Préparation

- Mixer finement les filets de brochets et les passer au chinois.
- Faire chauffer le lait avec le beurre, le sel et le poivre.
- Ajouter la farine et cuire à feu doux en remuant avec une cuillère en bois. Il faut que la pâte se détache des bords.
- Retirer du feu, incorporer les œufs un à un puis la chair du brochet.
- Former les quenelles avec 2 cuillères à soupe.
- Pocher les quenelles 8 mn dans l'eau bouillante.
- Disposer les quenelles dans un plat à four, napper avec la sauce de son choix, cuire 20 mn th 7.
- Servir chaud.

Terrine de poisson

Ingédients

- 200 g de daurade
- 100 g de saumon
- 100 g de colin
- 4 œufs
- 20 cl de crème
- 1 échalote
- 5 cl de vin blanc.
- Sel poivre.

Préparation

- Émincer l'échalote, la faire revenir
- Mouiller avec le vin blanc.
- Cuire à feu doux.
- Mixer les poissons (vous aurez pris soin d'enlever les arêtes).
- Ajouter les échalotes, la crème et les œufs.
- Mettre dans une terrine, au bain marie.
- Four th 6 pendant 40 mn.
- Servir tiède ou froid.
- Si vous voulez une terrine plus compacte ajoutez 40 g de pain dur réhydraté à la préparation.

Boudin antillais, purée de pommes de terre

Ingédients

- 4 boudins antillais
- 1 clou de girofle
- 1 feuille de laurier
- 2 portions de purée de pommes de terre (cf légumes)

Préparation

- Faire bouillir de l'eau avec le clou de girofle et le laurier.
- Laisser infuser quelques minutes.
- Remettre sur le feu et ajouter les boudins.
- Cuire 5 mn à gros bouillon.
- Égoutter.
- Ouvrir les boudins. En adoucir le gout avec la purée.

Boudin blanc, purée de céleri

Ingédients

Préparation

- 4 boudins blancs truffés
- 1 kg de céleri rave.
- 400 ml de lait
- 1 tablette de bouillon de légumes
- Sel, poivre

- Laver et peler le céleri. Le couper en cubes.
- Le faire bouillir avec une tablette de bouillon de légumes 30 mn. Égoutter.
- Mixer, détendre avec le lait chaud, rectifier l'assaisonnement.
- Cuire le boudin 3 mn sur les 4 cotés à feu doux.
- Ajouter à la purée de céleri, mixer de nouveau.
- Servir chaud.

Flan de Jambon

Ingrédients

- 150 g de jambon cuit
- 2 c à s de crème
- 2 c à s de chapelure
- 2 œufs
- 10 cl de lait
- 80 g d'emmental râpé
- 20 g de beurre
- Sel, poivre

Préparation

- Mixer le jambon, puis toujours en mixant ajouter les autres ingrédients.
- Verser l'appareil dans des moules.
- Cuire au bain marie th6 pendant 40mn.
- Servir chaud.

Mousse de grenouilles aux morilles

Ingrédients

- 24 cuisses de grenouilles
- 200 g de gorge de porc
- 200 ml de crème
- 1 verre à liqueur d'armagnac
- 1 brin de persil ciselé
- 1 œuf
- 200 g de morilles
- Sel, poivre, muscade

Préparation

- Préchauffer le four th 7.
- Cuire les morilles à couvert avec l'armagnac le sel le poivre et la muscade pendant 10mn. Désosser les grenouilles.
- Mixer la gorge de porc et la chair de grenouille.
- Ajouter la crème, l'œuf, le persil, le sel, le poivre.
- Continuer de mixer, ajouter les morilles et un peu de jus de cuisson.
- Verser dans un moule, enfourner au bain marie pendant 40mn.
- Servir froid.

Quenelles de moëlle

Ingrédients

- 100 g de moelle de bœuf fraîche.
- 3 jaunes d'œufs
- 60 g de panure
- ½ c à c de farine
- 1 c à c de persil
- Sel, poivre, muscade

Préparation

- Passer la moelle au chinois, incorporer tous les ingrédients, petit à petit et dans l'ordre.
- Fariner ses mains, former des quenelles.
- Cuire au court bouillon 7 mn.
- Servir chaud.
- Peuvent être rajoutées dans la soupe « pot au feu ».

Quenelles de Veau ou de Volailles

Ingrédients

Préparation

Ingrédients

- 100 g de blanc de volaille cru ou d'escalope de veau crue
- 8 cl de crème fraîche
- ¾ de blanc d'œuf

Préparation

- Mixer en bouillie la viande, la passer au tamis fin.
- Ajouter le blanc d'œuf et la crème fraîche petit à petit.
- Saler, poivrer.
- Former les quenelles à la poche à douille ou à la cuillère à soupe.
- Disposer dans un plat beurré. Mouiller à l'eau bouillante salée 2 mn.
- Pocher 2 mn.
- Égoutter.
- Servir comme accompagnement dans un potage.



0 0 0 0 0 2 4

© 2020 - Association Onco-Partage - AGS
Image : 123RF - Droit d'auteur : MONICA ROA SZWARCBERG