



# CUISINONS POUR DE BON

NOËL - 2022

MENU DE NOËL - VÉGÉTARIEN

# RECETTES POUR UN NOËL VÉGÉTARIEN

PHOTOS & RECETTES MARINE NEGLOT

Noël est la période de l'année où les Français sont les plus gourmands. Ils aiment bien manger, se faire plaisir et surtout faire plaisir à leurs proches autour d'un bon repas au moment des fêtes.

Pourdebon a réalisé pour vous 16 recettes de Noël végétariennes grâce à l'aide de ses producteurs et de leurs délicieux produits. Merci à tous ceux qui nous ont accompagnés pour cette édition !

## SOMMAIRE

- 02 Recettes végétariennes de Noël
- 03 Apéritifs
- 08 Entrées
- 13 Plats
- 18 Desserts

# *APÉRITIFS*



# Cigares au cantal

Nombre de personnes : 8  
Temps de préparation : 15 min  
Temps de cuisson : 15 min

## Ingrédients

- 12 feuilles de brick
- 200 grammes de cantal
- 1 oeuf battu

## Préparation

- Coupez vos feuilles de brick en deux.
- Repliez le côté rond, de manière à obtenir un grand rectangle.
- Coupez votre cantal en petits boudins d'environ 1,5 cm d'épaisseur.
- Déposez le petit boudin au centre de votre rectangle de feuille de brick.
- Enroulez-le dans cette dernière.
- Fixez l'extrémité avec un peu d'oeuf battu.
- Faites de même avec les autres morceaux.
- Déposez les cigares sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.
- Badigeonnez d'oeuf battu tous les côtés et enfournez pour une quinzaine de minutes à 210°C.
- Servez avec le fromage encore coulant.



# Croquettes de morbier

Nombre de personnes : 6  
Temps de préparation : 15 min  
Temps de cuisson : 5 min

## Ingrédients

- 300 grammes de morbier
- 1 oeuf
- 200 grammes de farine
- 200 grammes de chapelure
- huile neutre

## Préparation

- Préparez 3 récipients : un avec l'oeuf battu, un avec la farine et un avec la chapelure.
- Enlevez les croûtes du morbier et formez des boules de fromages en le réchauffant dans vos mains.
- Passez ces boules dans la farine, puis dans l'oeuf et enfin dans la chapelure.
- Faites chauffer l'huile et faites cuire vos croquettes de chaque côté, pour qu'elles soient bien dorées.
- Déposez-les sur du papier absorbant pour enlever le surplus de gras.
- Servez encore tièdes avec des pics.



# Dip de betterave

Nb de personnes : 4

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

## Ingrédients

- 4 betteraves entière cuites
- 125 g de graines de sésame blond (ou 2 cuillères à soupe de tahiné)
- 5 càs d'huile de sésame
- 1 filet d'huile d'olive
- 1/2 jus de citron
- sel et poivre

## Préparation

- Préparez d'abord la pâte de sésame ( vous pouvez aussi l'acheter toute faite sous le nom de « tahiné »)
- Répartissez les graines de sésame sur une plaque allant au four recouverte de papier sulfurisé.
- Faites cuire à 180°C pendant 5 minutes. A mi-cuisson retournez les graines pour obtenir une cuisson uniforme.
- Les graines doivent être légèrement dorées.
- Mixez les graines avec l'huile d'olive, jusqu'à l'obtention d'une purée épaisse.
- Ajoutez les betteraves coupées en morceaux, le jus d'un demi citron, le filet d'huile d'olive et mixez à nouveau.
- Salez et poivrez à votre convenance.

# Verrines raisins et chèvre

4 personnes

Préparation : 15 minutes

## Ingrédients

- 4 petits chèvre frais
- 1 càc de moutarde
- 1 càc de poivre
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- 5 càs d'huile d'olive
- 3 càs de vinaigre de cidre
- sel
- une belle grappe de raisin blanc

## Préparation

- Dans un bol, écrasez grossièrement les petits chèvres frais avec la moutarde et le poivre.
- Préparez une petite vinaigrette en mélangeant ensemble la moutarde à l'ancienne, l'huile d'olive et le vinaigre. Salez et poivrez à votre convenance.
- Rincez les raisins et coupez-les en deux.
- Déposez-les dans des verrines et ajoutez un peu de vinaigrette puis le chèvre frais.
- Réservez au frais jusqu'à la dégustation.



# ***ENTRÉES***

# Velouté de champignons aux châtaignes

Nombre de personnes : 6

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

## Ingrédients

- une quinzaine de châtaignes
- 1 échalote
- 1 càs d'huile d'olive
- 3 pommes de terre
- 250 grammes de pleurotes
- 250 grammes de chanterelles grises
- 250 grammes de pieds de mouton
- 250 grammes de trompettes de la mort
- 20 grammes de beurre demi-sel
- 10 cl de crème liquide entière
- sel
- poivre

## Préparation

- Incisez les châtaignes et faites-les cuire 20 min à 180°C. Laissez refroidir.
- Pendant ce temps, faites revenir l'échalote épluchée et émincée dans l'huile d'olive.
- Ajoutez les pommes de terre épluchées et coupées en petits dés, ainsi que les champignons lavés.
- Faites revenir pendant une dizaine de minutes à feu moyen avec le beurre demi-sel.
- Ajoutez de l'eau à hauteur et faites cuire pendant une quinzaine de minutes.
- Retirez les 3/4 de l'eau puis mixez. Ajoutez la moitié des châtaignes épluchées. Mixez encore une fois.
- Au moment de servir versez le velouté dans des bols et ajoutez des morceaux de châtaigne.



# Flan de carottes & chantilly au curry

Nb de personnes : 4  
Préparation : 10 min  
Cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 500 g de carottes
- 60 g de beurre
- 5 oeufs
- 70 g de farine
- 400 ml de lait
- 1 càs de noix de muscade
- 2 càs de crème fraîche
- Sel, poivre
- 20 cl de crème liquide
- 1 càs de curry en poudre
- quelques feuilles de basilic

## Préparation

- Faites cuire les carottes coupées en rondelles dans 1 litre d'eau bouillante salée pendant 20 minutes.
- Mélangez le lait, les oeufs, la farine, le sel, le poivre et la muscade. Mixez les carottes avec la crème fraîche, puis ajoutez les au précédent mélange.
- Beurrez votre moule et remplissez avec l'appareil. Faites cuire à 170°C pendant 25 minutes.
- Faites monter la crème en chantilly au robot, ajoutez le curry et continuez de mélanger. Salez et poivrez.
- Déposez la chantilly au curry sur les flans froids et servez avec une feuille de basilic en décoration.





# Terrine chèvre & betterave

Nb de personnes : 8

Préparation : 10 min

## Ingédients

- 2 lingots de chèvre
- 2 grosses betteraves cuites
- sel
- poivre
- baies roses
- ciboulette

## Préparation

- Filmmez un plat à terrine avec du film alimentaire.
- Coupez finement la betterave et les lingots de chèvre.
- Commencez par réaliser une couche de betteraves. Salez, poivrez et ajoutez quelques baies roses.
- Ajoutez ensuite des tranches de chèvre.
- Répétez l'opération en n'oubliant pas de bien tasser entre chaque couche, et saler et poivrer pour les betteraves.
- Filmmez et laissez prendre au réfrigérateur au moins 3h.
- Parsemez de ciboulette ciselée avant de servir.

# Feuilletés de poireaux au brie

Nombre de personnes : 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 35 minutes

## Ingrédients

- 3 poireaux
- 20 g de beurre
- 2 càs d'huile d'olive
- sel
- poivre
- une pâte feuilletée
- 70 g de brie
- 1 oeuf
- optionnel : gruyère, graines de pavot, graines de sésame...

## Préparation

- Retirez le haut du vert des poireaux et les radicelles. Coupez-les en tronçons puis en lamelles et rincez bien à l'eau claire pour retirer toutes les impuretés. Egouttez et réservez.
- Dans une poêle, faites chauffer le beurre et ajoutez-y les morceaux de poireaux. Faites cuire 5 min à feu moyen pour qu'ils colorent.
- Ajoutez l'huile d'olive, puis salez et poivrez. Laissez à couvert pendant 20 minutes en remuant de temps en temps.
- Versez les poireaux dans un saladier et laissez refroidir pour ne pas les ajouter sur la pâte, encore chauds ils risqueraient de la faire devenir trop molle.
- Préchauffez votre four à 200°C.
- Étalez votre pâte feuilletée et découpez-y 4 rectangles, vous pouvez utiliser les chutes pour réaliser des décorations sur vos feuilletés.
- Déposez deux à trois cuillères à soupe de poireaux au centre de vos feuilletés et ajoutez-y des morceaux de brie. Au choix, refermez deux ou quatre des coins du rectangle de votre feuilleté.
- Fouettez votre œuf avec un peu d'eau et badigeonnez vos feuilletés. Vous pouvez ajouter sur le dessus au choix un peu de gruyère, des graines de sésame ou de pavot par exemple.
- Faites cuire 15 minutes et dégustez chaud avec une salade verte.





# ***PLATS***

# Lasagnes butternut, chèvre et crumble de pain d'épices

Nombre de personnes : 6

Préparation : 30 min

Cuisson : 45 min

## Ingrédients

- 4 tranches de pain d'épices "Accompagnement de mets salés"
- un paquet de plaques à lasagnes
- une bûche de chèvre
- une courge butternut
- 1 oignon
- de l'huile d'olive
- sel et poivre
- 25 cl de lait
- une pincée de noix de muscade
- 50 grammes de beurre
- 50 grammes de farine
- 3 càs de crème fraîche
- 150 gr de parmesan râpé

## Préparation

- Pelez votre butternut et coupez-le en morceaux. Faites le revenir dans l'huile d'olive avec l'oignon. Mouillez d'eau à hauteur et faites cuire pendant 15 minutes. Mixez avec la crème fraîche, salez et poivrez.
- Préparez la béchamel. Dans une casserole déposez le beurre fondu. Ajoutez la farine et mélangez bien. Ajoutez le lait et portez à ébullition en fouettant. Ajoutez ensuite la muscade et le parmesan salez et poivrez. Réservez.
- Dans un plat à gratin déposez de la crème de butternut, une plaque de lasagnes, de la béchamel et du chèvre, répétez l'opération autant de fois que nécessaire.
- Finissez par des plaques de lasagnes, de la béchamel du parmesan et le pain d'épices émiétté.
- Faites cuire pendant 20 min à 180°C couvert d'aluminium.
- Enlevez le papier aluminium et faites gratiner environ 5/10 min.
- Servez chaud avec une salade !





# Gratin Dauphinois

Nb de personnes : 4

Préparation : 10 min

Cuisson : 1h05 min

## Ingrédients

- 1,5 kgs pommes de terre Charlotte
- 2 gousses d'ail
- 30 cl crème fraîche
- 100 gr beurre
- 1 L lait
- 1 càc de noix de muscade
- sel
- poivre

## Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Epluchez vos pommes de terre, rincez-les bien à l'eau froide puis découpez-les (à la mandoline de préférence pour avoir des tranches de même taille).
- Hachez l'ail finement après avoir retiré le bulbe.
- Dans une casserole, portez à ébullition de lait, l'ail, le sel, le poivre et la muscade.
- Ajoutez les tranches de pommes de terre et laissez cuire encore 15 minutes.
- Beurrez un plat à gratin.
- Egouttez vos pommes de terre, et placez-les dans le plat à gratin
- Ajoutez sur le dessus la crème fraîche et le beurre coupé en petits morceaux.
- Enfournez votre gratin dauphinois pour 50 minutes.
- Servez ce gratin dauphinois bien chaud en plat principal ou en accompagnement d'une viande rouge.

# Ravioles Chèvre Morilles

Nombre de personnes : 4

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

## Ingrédients

### Pâte à raviole

- 200 g de chèvre frais
- sel
- poivre
- quelques brins de ciboulette
- 10 càs de farine
- 1 œuf
- 1/2 verre d'eau

### Sauce

- une vingtaine de morilles
- 20 g de beurre doux
- 1 échalote
- 5 càs de crème fraîche
- Huile d'olive
- sel
- poivre
- 

## Préparation

### Pâte à ravioles

- Écrasez à la fourchette le chèvre frais, salez, poivrez
- Ajoutez un peu de ciboulette. Mélangez la farine et le sel ensemble dans la cuve de votre robot ou à la main dans un saladier.
- Ajoutez l'œuf, puis l'eau petit à petit en mélangeant la pâte. Vous devez obtenir une pâte homogène, pas trop humide.
- Farinez votre plan de travail et étalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, pour obtenir une pâte à ravioles d'environ 3 mm d'épaisseur.
- Découpez à l'aide d'un emporte-pièce rond une trentaine de cercles. Dans une quinzaine de cercles, déposez un peu de chèvre frais bien au centre. À l'aide de votre doigt, déposez un peu d'eau sur le rebord de la raviole et collez un second cercle par-dessus en appuyant bien sur les rebords pour les souder.
- Réservez.

### Sauce

- Nettoyez correctement les morilles.
- Faites revenir l'échalote coupée avec un peu d'huile d'olive
- Ajoutez les morilles et un morceau de beurre.
- Faites revenir une quinzaine de minutes. Ajoutez la crème, puis réservez.
- Faites bouillir 1 L d'eau bouillante salée pour la cuisson des pâtes. Ajoutez-y les ravioles. Elles sont cuites une fois qu'elles remontent à la surface (comptez quelques minutes). Égouttez les ravioles, versez-les dans la sauce et faites revenir le tout quelques minutes le temps de réchauffer la sauce. Servez chaud.





# Gratin de chou-fleur

Nombre de personnes : 6 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 50 minutes

## Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 2 gousses d'ail
- 1 L lait
- sel
- poivre
- 1 càc de curry
- 30 cl crème fraîche
- 100 gr beurre

## Préparation

- Préchauffez le four à 180°C.
- Retirez les feuilles du chou-fleur, puis coupez toutes les têtes.
- Hachez l'ail finement après avoir retiré le bulbe.
- Dans une casserole, portez à ébullition de lait, l'ail, le sel, le poivre et le curry. Ajoutez les morceaux de chou-fleur et laissez cuire encore 15 minutes.
- Beurrez un plat à gratin.
- Egouttez le chou-fleur, et placez-les dans le plat à gratin.
- Ajoutez sur le dessus la crème fraîche et le beurre coupé en petits morceaux. Enfourez votre gratin pour 50 minutes.

# ***DESSERTS***

# Poire pochée aux épices, chocolat et crumble de pain d'épices

Nombre de personnes : 2

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 min

## Ingrédients

- 2 poires
- 3 càs de mélange 4 épices
- 150 grammes de chocolat noir
- 10 cl de crème liquide
- 2 tranches de pain d'épices figes & floc de Gascogne

## Préparation

- Pelez, puis rincez vos poires. Faites bouillir un litre d'eau avec le 4 épices.
- Ajoutez vos poires et laissez pocher pendant 10 minutes.
- Déposez vos tranches de pain d'épices sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Faites griller pendant 10 min à 200°C.
- Sortez, émiettez et réservez.
- Dans une assiette creuse, déposez votre poire au centre, autour le pain d'épices émietté.
- Faites fondre au bain marie votre chocolat avec la crème liquide afin d'obtenir un mélange homogène.
- Versez le chocolat sur la poire au moment de servir.



# Brioche au safran

Nombre de personnes : 6

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

## Ingrédients

- 25 cl de lait
- 75 grammes de beurre
- 80 grammes de sucre
- 500 grammes de farine de farine
- 1 sachet de levure de boulanger
- une dizaine de filaments de safran
- 1 jaune d'oeuf
- 1 blanc d'oeuf
- 100 grammes de sucre glace

## Préparation

- Faites tiédir votre lait et ajoutez-y la levure et le safran, laissez infuser puis mélangez bien.
- Dans la cuve de votre robot, versez la farine et le sucre.
- Petit à petit, ajoutez le beurre fondu, puis le mélange lait/levure (en ayant enlevé au préalable les filaments de safran).
- Ajoutez une pincée de sel.
- Pétrissez pendant une dizaine de minutes.
- Recouvrez d'un torchon humide et laissez lever une heure.
- Découpez votre pâte en 3 pâtons.
- Prenez un morceau, pétrissez-le pour chasser l'air.
- Pliez-le en trois et faites-le rouler sur le plan de travail avec vos mains pour former un boudin.
- Tressez-les et déposez les dans un moule à cake.
- Laissez lever à nouveau 30 minutes.
- Préchauffez la four à 180°C.
- Diluez le jaune d'oeuf avec 1 cuillère à soupe d'eau et badigeonnez-en les petits pains.
- Faites cuire environ 20 min.
- Préparez le glaçage en mélangeant le blanc d'oeuf et le sucre glace, versez sur la brioche.



# Bûche chocolat vanille

Nombre de personnes : 8  
 Temps de préparation : 1h  
 Temps de cuisson : 2 min

## Ingrédients

### Mousse chocolat

- 220 grammes de chocolat noir
- 35 cl de crème liquide
- 2 oeufs
- 2 jaunes d'oeufs
- 100 grammes de sucre en poudre
- 8 cl d'eau
- 4 feuilles de gélatine

### Coeur vanille

- 3 jaunes d'oeufs
- 30 grammes de sucre
- 2 gousses de vanille
- 25 cl de lait demi écrémé
- 70 grammes de chocolat blanc
- 2 feuilles de gélatine

## Préparation

### Coeur vanille

- Mettez les feuilles de gélatine à tremper dans un grand volume d'eau froide.
- Faites chauffer le lait avec les gousses de vanille fendues en 2 et grattées.
- Mélangez les jaunes d'oeufs avec le sucre puis les ajouter au lait. Cuire à feu doux jusqu'à 85 °C.
- Versez ensuite cette crème anglaise sur le chocolat blanc et le laisser tiédir. Ajoutez les feuilles de gélatines puis mélanger au mixeur.
- Coulez cette préparation dans un moule à mini-bûche puis réservez au congélateur pendant au moins 6 h.

### Génoise chocolat

Séparez les blancs des jaunes. Dans un récipient fouettez les jaunes d'oeufs, le sucre et 3 càs d'eau tiède jusqu'à blanchiment.

Ajoutez le cacao amer, la maïzena et la farine. Mélangez juste pour les incorporer.

Dans un second saladier montez en neige les blancs d'oeufs avec une pincée de sel.

- Incorporez une partie des blancs d'oeufs dans le mélange jaunes d'oeufs et fouettez pour détendre l'appareil.

### Génoise chocolat

- 4 oeufs (gros)
- 125 grammes de sucre semoule
- 110 grammes de farine (type 55)
- 15 grammes de cacao
- Extrait de vanille

- Ajoutez le reste en 2-3 fois délicatement en utilisant une spatule.
- Versez sans attendre sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, étalez de façon homogène à l'aide d'une spatule. Faites cuire 12 min à 180°C. Laissez refroidir.

### Mousse chocolat

- Faites tremper la gélatine dans un grand volume d'eau très froide.
- Fouettez l'œuf entier et les jaunes. Cuisez l'eau et le sucre à 118 °C, puis versez ce sirop en filet sur les œufs et continuez à battre. Ajoutez les feuilles de gélatine pressées et fouettez jusqu'à complet refroidissement.
- Faites fondre le chocolat au bain-marie. Ajoutez ensuite 1/3 de la crème fouettée, puis incorporez délicatement la préparation précédente, et enfin le reste de la crème fouettée.
- Coulez la moitié de la mousse chocolat dans le moule à bûches. Déposez l'insert vanille au centre, puis une rectangle de génoise.
- Recouvrez le tout du reste de mousse. Terminez en posant un deuxième rectangle de génoise au chocolat. Réservez ensuite au congélateur durant une nuit.



- Pour la décoration, vous pouvez réaliser un glacage au chocolat, le surmonter de grués de cacao et de petites meringues

# Cheesecake au caramel

Nombre de personnes : 6/8  
Temps de préparation : 20 min  
Temps de cuisson : 12 min

## Ingrédients

### Pour la base

- 80 grammes de beurre fondu
- 200 grammes de petits biscuits au beurre

### Pour l'appareil

- 150 grammes de sucre
- 500 grammes de fromage frais de vache
- 250 grammes de mascarpone
- 4 oeufs
- 2 sachets de sucre vanillé
- 20 grammes de farine

### Pour le caramel

- 100 grammes de sucre en poudre

## Préparation

- Réduisez en miettes les petits beurrés, ajouter le beurre fondu préalablement au micro-ondes puis mélanger le tout.
- Déposez la préparation dans le fond d'un moule à charnière. Tassez bien le biscuit dans le fond du moule avec un verre par exemple.
- Placez au réfrigérateur pendant que vous préparez l'appareil.
- Avant de poursuivre la préparation, préchauffez votre four à 150°C
- Dans un saladier, fouettez le fromage frais. Ajoutez ensuite le mascarpone, le sucre, le sucre vanillé et la farine. Le mélange doit devenir lisse.
- Ajoutez ensuite les oeufs un à un en mélangeant bien entre.
- Ajoutez cette préparation dans le moule et lissez le dessus.
- Enfournez 45 minutes (tout dépend de votre four, il faut que le cheesecake ai gonflé et que le centre ne bouge presque plus lorsque l'on secoue le moule). Pour les 10 dernières minutes, recouvrez le cheesecake de papier aluminium pour éviter que le dessus ne grille trop.
- Laissez-le ensuite dans le four éteint pendant 1H.
- Placez ensuite au réfrigérateur pour une nuit au minimum, 24h dans l'idéal avant de le démouler.
- Faites fondre le sucre à feu moyen dans une poêle, une fois que le caramel se forme, Versez en filet sur le cheesecake afin d'obtenir une petite croûte craquante.
- Vous pouvez ajouter un peu de poudre d'or pour une version festive !

