

# Menu de fêtes

Un menu original pour les fêtes !

Mocktail de Noël

Salade faux gras et vinaigrette épicée

Vol au vent de fêtes sauce crémeuse

Les 13 desserts

# Mocktail de Noël

## Ingrédients (pour 4 verres)

- 500 ml de jus de pomme artisanal
- 250 ml de jus d'orange fraîchement pressé
- 1 citron vert (jus + quelques rondelles pour la décoration)
- 1 bâton de cannelle
- 1 étoile de badiane (anis étoilé)
- Quelques clous de girofle (optionnel)
- 250 ml d'eau gazeuse ou limonade artisanale
- Glaçons
- Quelques brins de romarin frais ou cranberries pour la décoration

## Préparation

### 1. Préparez le mélange parfumé

- Dans une casserole, versez le jus de pomme, le jus d'orange, le jus de citron vert, le bâton de cannelle et l'étoile de badiane.
- Faites chauffer à feu doux pendant 5 à 10 minutes pour infuser les épices, sans faire bouillir.
- Retirez du feu et laissez refroidir complètement.
- Une fois le mélange refroidi, filtrez-le à l'aide d'une passoire fine pour retirer les épices. Réservez au réfrigérateur pour qu'il soit bien frais.

### 2. Préparez vos verres :

- ajoutez quelques glaçons, une rondelle de citron vert, et éventuellement quelques cranberries ou un brin de romarin pour la décoration.
- Assemblez le cocktail
- Juste avant de servir, remplissez chaque verre à moitié avec le mélange parfumé. Complétez avec de l'eau gazeuse ou de la limonade artisanale pour apporter une touche pétillante.
- Servez et savourez
- Mélangez délicatement à l'aide d'une cuillère ou d'un bâton de cannelle pour ne pas dénaturer les bulles.

# Mocktail de Noël

Servez immédiatement et savourez cette boisson rafraîchissante et épicée, parfaite pour une ambiance conviviale ou festive !

# Salade faux gras et vinaigrette épicée

## Ingrédients (pour 4 verres)

### Pour la salade :

- 1 bloc de faux gras (disponible en épiceries bio ou vegan).  
Nous avons un coup de coeur pour le faux gras de Marie Sophie L (disponible sur Official Vegan Shop).
- 2 poires bien mûres
- 50 g de noix décortiquées
- 100 g de jeunes pousses (mâche, roquette ou mélange de salade)
- Quelques brins de ciboulette ou persil

### Pour la vinaigrette épicée :

- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 c. à café de miel ou sirop d'érable (pour adoucir)
- 1 pincée de paprika fumé
- 1 pincée de cannelle
- Sel et poivre

# Préparation

## 1. Préparez les ingrédients :

- Lavez les poires, épluchez-les si nécessaire, puis coupez-les en dés. Réservez.
- Concassez légèrement les noix si elles sont trop grosses.
- Lavez et essorez les jeunes pousses.

## 2. Préparez le faux gras :

- Découpez le faux gras en morceaux.
- Réservez au frais pour maintenir sa texture.

## 3. Préparez la vinaigrette :

- Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique.
- Ajoutez la moutarde à l'ancienne, le miel (ou sirop d'érable), le paprika et la cannelle.
- Fouettez bien jusqu'à obtenir une texture homogène. Salez et poivrez selon votre goût.

#### 4. Assemblez la salade :

- Disposez les jeunes pousses dans des assiettes individuelles ou un grand plat de service.
- Répartissez les dés de poires et les noix de manière homogène sur la salade.
- Ajoutez les morceaux de faux gras délicatement pour ne pas les écraser.
- Arrosez la salade avec la vinaigrette épicée.

#### 5. Décorez et servez :

- Parsemez de persil finement haché.
- Servez immédiatement avec du pain de campagne au levain.

# Vol-au-vent végétarien d'hiver aux champignons, olives vertes & sauce crémeuse

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour les vol-au-vent :

- 4 feuilletés en pâte feuilletée (disponibles en boulangerie ou au supermarché, ou faits maison)
- 400 g de champignons de saison (girolles, pleurotes, shiitakés, champignons de Paris, ou un mélange)
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 1 petit oignon jaune ou échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou de margarine végétale

Pour la sauce crémeuse :

- 200 ml de crème végétale (soja ou avoine)
- 100 ml de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de maïzena
- 1 c. à soupe de moutarde douce
- 1 pincée de noix de muscade
- Sel et poivre au goût



# Vol-au-vent végétarien d'hiver aux champignons, olives vertes & sauce crémeuse

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour la garniture :

- Quelques brins de persil frais ciselé
- 20 g de noisettes torréfiées
- 50 g de marrons

# Préparation

## 1. Préparez la garniture aux champignons :

- Nettoyez les champignons avec un chiffon humide et coupez-les en morceaux.
- Émincez l'oignon ou l'échalote, ainsi que l'ail.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide, puis ajoutez l'ail et les champignons.
- Laissez cuire 8 à 10 minutes en remuant, jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés et que leur eau de cuisson se soit évaporée.
- Coupez les olives vertes en rondelles et ajoutez-les aux champignons en fin de cuisson. Mélangez bien, puis réservez.

# Préparation

## 2. Préparez la sauce crémeuse :

- Dans une petite casserole, faites chauffer la margarine ou un filet d'huile d'olive à feu doux. Ajoutez la farine et mélangez pour former un roux.
- Versez progressivement le bouillon de légumes tout en fouettant pour éviter les grumeaux.
- Ajoutez la crème végétale, la moutarde, et une pincée de noix de muscade.
- Laissez épaissir à feu moyen, tout en remuant. Salez et poivrez selon votre goût.

## 3. Assemblez les vol-au-vent :

- Préchauffez votre four à 180°C pour réchauffer les feuilletés (5 minutes suffisent).
- Mélangez les champignons et les olives avec la sauce crémeuse, en veillant à bien les enrober.
- Remplissez chaque vol-au-vent avec la garniture chaude.
- Ajoutez les marrons émiettés, les noisettes, le persil et dégustez !



# Les 13 Desserts

Les 13 desserts accompagnent la tradition provençale au moment de Noël

- La pompe à huile : entre le pain et la brioche, elle est réalisée avec de l'huile d'olive, de la fleur d'oranger, de la cassonade et de la farine. Ce dessert symbolise la rupture du pain. Traditionnellement, c'est le présent du Pistachier, personnage typique de la crèche provençale.
- Les mendiants sont 4 différents types de fruits secs : les amandes, les figues, les noisettes ou noix, les raisins secs. Ils représentent les ordres monastiques.
- Le nougat : on en trouve trois sortes différentes, un blanc pour représenter le bien, un noir pour représenter le mal et un rouge. Le nougat blanc est souvent fourré avec des noisettes, le noir avec du miel et des amandes et le rouge avec de la rose et des pistaches.
- Les dattes symbolisent les cadeaux offerts par les Rois Mages venus d'Orient.

# Les 13 Desserts

Nous avons déjà neuf desserts qui constituent la base, suivis des variantes qui varient selon les goûts et les régions.

En Provence, nous poursuivons généralement avec :

- Les calissons, un dessert emblématique de Provence, qui se composent, entre autres, d'écorces d'oranges confites, d'amandes et d'un glaçage. À la place des calissons, on peut également opter pour de la pâte de coings, des pâtes de fruits ou encore des papillotes.
- Des fruits de saison : oranges ou clémentines, pommes ou poires, ainsi que des raisins tardifs.
- Un fruit exotique au choix, tel qu'un ananas, une mangue ou encore de la pâte de coing.

Et pour le 13ème dessert, chez nous, ce sont les Makrouts (petits gâteaux de semoule frits, farcis avec une pâte de dattes, et imbibés de miel), une recette transmise de génération en génération, préparée en famille quelques jours avant Noël !



La Bienfaisante

**Nous vous souhaitons de très  
belles fêtes !**

Aurélie & Christina