RECETTES DE NOËL FACILES – VERSION DÉTAILLÉE

1. Saumon rôti miel-citron (4 personnes)

Ingrédients :

- 1 beau filet de saumon (800 g)
- 2 c. à soupe de miel liquide
- Le jus d’un citron + un peu de zeste
- 1 c. à soupe d’huile d’olive
- Sel, poivre
- Quelques brins d’aneth ou persil

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Mélangez miel, citron, huile, sel et poivre.
3. Placez le saumon sur une plaque recouverte de papier cuisson.
4. Badigeonnez généreusement avec la marinade.
5. Cuisez 15–18 minutes selon l’épaisseur. Le saumon doit rester légèrement rosé.
6. Ajoutez l’aneth juste avant de servir.

---

2. Velouté de potimarron express (4 à 6 personnes)

Ingrédients :

- 1 potimarron moyen (1 kg)
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon
- 20 cl de lait de coco
- Sel, poivre
- 1 pincée de muscade

Préparation :

1. Coupez le potimarron en morceaux (inutile de retirer la peau).

2. Faites revenir l’oignon dans un peu d’huile.

3. Ajoutez le potimarron + le cube de bouillon et couvrez d’eau.

4. Cuisez 20 minutes jusqu’à ce que les morceaux soient tendres.

5. Mixez et ajoutez le lait de coco.

6. Rectifiez l’assaisonnement avec sel, poivre et muscade.

---

3. Poulet rôti façon fête (4 à 6 personnes)

Ingrédients :

- 1 poulet fermier entier
- 40 g de beurre mou
- 1 gousse d’ail écrasée
- 1 c. à café d’herbes de Provence
- Sel, poivre
- 3 carottes, 3 pommes de terre, 1 oignon

Préparation :

1. Préchauffez le four à 190°C.

2. Mélangez beurre, ail, herbes, sel et poivre.

3. Massez le poulet avec ce mélange (dessus et sous la peau si possible).

4. Coupez les légumes et placez-les dans un plat.

5. Posez le poulet dessus et enfournez 1h15, en arrosant toutes les 20 minutes.

6. Laissez reposer 10 minutes avant de découper.

---

4. Poires rôties au chocolat et noisettes (4 personnes)

Ingrédients :

- 4 poires mûres mais fermes
- 80 g de chocolat noir
- 1 c. à café de vanille liquide
- 1 c. à soupe de sucre ou miel

- Noisettes concassées

- 1 petit verre d’eau

Préparation :

1. Préchauffez le four à 180°C.

2. Coupez les poires en deux et retirez le cœur.

3. Déposez-les dans un plat avec un fond d’eau.

4. Ajoutez miel/vanille dans les cavités.

5. Cuisez 20–25 minutes.

6. Faites fondre le chocolat et nappez les poires à la sortie du four.

7. Saupoudrez de noisettes concassées.

Bonne préparation et joyeuses fêtes !