



# Menu de crise

Les temps sont durs mais la table de Noël ne doit pas en pâtir ! Pour vous aider à garnir votre table des fêtes, Lyon Chez Moi a demandé à Frédéric Berthod, chef étoilé au restaurant 33 Cité (Cité Internationale) et ancien de l'équipe Paul Bocuse, de nous concocter un menu plat et dessert pour 4 personnes pour un budget d'une trentaine d'euros. Régalez-vous !



## Suprêmes de Volaille fermier Gourmand farci aux morilles et foie gras



### Ingrédients et coût moyen.

- 4 filets de volaille fermier sans peau environ 500 grs (10,95€)
  - 20 gr morilles sèches (2,00€)
  - 60 gr de foie gras cru (2,40€)
  - 2 cl vin blanc (0,30€)
  - ½ échalote (0,20€)
  - 1,5 kilo de gratin de cardon (moins de 10€)
- Total : environ 25€

### Préparation

- Faire gonfler 20 gr de morilles séchées dans l'eau
- Filtrer l'eau des morilles au filtre à café et conserver cette eau.
- Découper des bâtons de foie gras d'environ 15 grs chacun
- Dans une petite casserole faire revenir au beurre les morilles avec un peu d'échalote
- Découper dans l'épaisseur les filets de volaille, déposer les morilles froides et hachées, et le bâton de foie gras et rouler le tout dans un papier film
- Cuire dans de l'eau pas trop chaude pendant 10mn
- Rôtir les ballotins de volailles au beurre
- Et faire un petit jus en déglacent les sucs avec une goutte de vin blanc et l'eau des morilles
- Trancher le ballotin un peu épais et servir avec un gratin de cardons à la moelle
- Pour le gratin de cardon, compter 1,5 kilo car réduit il restera environ 700 grammes - moins de 10€

## Ananas rôti aux épices et Glace vanille, éclats de marrons glacés



### Ingrédients et coût moyen.

- Un ananas frais (1,99€)
  - ½ l glace vanille (1,50€)
  - 1 gousse de vanille (2,00€)
  - 100 grs de marrons glacés en morceaux (1,32€)
  - 2 anis étoilés (0,50€)
  - ½ bâton de cannelle (0,50€)
  - 50 grs de beurre (0,60€)
  - 50 grs de sucre (0,30€)
- Total : 8,71€

### Préparation

- Eplucher l'ananas et le découper en huit.
- Dans une sauteuse, faire revenir du sucre avec du beurre.
- Ajouter une gousse de vanille, l'anis étoilé et le ½ bâton de cannelle.
- Une fois le caramel obtenu, ajouter les ananas, une goutte d'eau. Couvrir et laisser cuire.

### Conseils

- Ne pas trop faire cuire les ananas
- Servir l'ananas tiède avec un cordon de jus de cuisson
- Ajouter la glace vanille ainsi que des éclats de marrons glacés
- Régalez-vous !
- Coût total 4 personnes : moins de 35€.