



CHRISTMAS MENU

*Recettes de Noël
Forever*



RECETTES

pour un Noël réussi



Entrées

Fromage de chèvre gratiné au sirop d'ail et de miel

Salade de mâche aux noix

Crème d'Aloe et avocat

Plats principaux

Dinde de Noël

Pâte feuilletée fourrée avec noix du Brésil
et canneberges

Filet de saumon festif

Rôti de bœuf avec pommes de terre caramélisées

Dessert

Forever Ultra Vanilla Kaiserschmarrn

Pain d'épices Forever Ultra Chocolat

Crumble de Spéculos

Boissons

Punch Forever

Punch Forever pour enfants

Shake au strudel de pommes Forever

Merry Christmas!



FROMAGE DE CHÈVRE GRATINÉ

au sirop d'ail et de miel

Ingédients

4 gousses d'ail
50 g de noix
4 tiges de romarin
150 g **FOREVER BEE HONEY**

400 ml de jus de raisin blanc
1 pincée de sel
20 g de biscuits Amarettini
8 petites tranches de fromage de chèvre

4 c.s. d'huile d'olive
Poivre noir
Pain blanc

Préparation

Éplucher les gousses d'ail, rôtir les cerneaux de noix dans une poêle jusqu'à ce qu'ils soient dorés et retirer les aiguilles de romarin des tiges.

Faire chauffer **FOREVER BEE HONEY** et ajouter l'ail. Faire revenir les gousses dans le miel pendant quelques minutes à feu moyen et ajouter le jus de raisin.

Ajouter les aiguilles de romarin au liquide et laisser bouillir à feu doux. Après environ 15 à 30 minutes, il devrait prendre une consistance sirupeuse.

Verser le sirop dans un tamis et laisser refroidir. Émietter les Amarettini.

Placer du papier sulfurisé sur une plaque de cuisson et y déposer le fromage de chèvre. Saupoudrer le fromage de chèvre avec de l'huile d'olive, du poivre et des morceaux d'Amarettini.

Faire chauffer le fromage à 200 degrés pendant 8 minutes jusqu'à ce qu'il devienne tiède.

Pour servir, disposer le fromage de chèvre sur une assiette et verser dessus le sirop et les noix grillées.

Le pain blanc frais est un bon accompagnement.



Portions



Temps de préparation env. 45 minutes





SALADE DE MÂCHE

aux noix

Ingrédients

4 poignées de mâche
2 poignées de roquette
1 petit oignon
8 tomates cocktail
½ Concombre

2 poignées de noix
2 c.s. d'huile
6 c.s. de vinaigre balsamique blanc
4 c.s. **FOREVER ALOE PEACHES™**
2 c.c. **FOREVER BEE HONEY**

Une pincée de sel et de poivre
60 g de parmesan, râpé grossièrement
1 poivron (selon le goût)

Préparation

Tout d'abord, faire griller les noix dans une poêle sans matière grasse pendant environ 5 minutes, puis les laisser refroidir. Nettoyer la roquette, enlever les tiges dures et laver la roquette avec de la mâche. Bien drainer.

Couper maintenant l'oignon en petits dés, couper les tomates en quatre et le concombre en petits morceaux. Au choix, ajouter un poivron de plus et le couper en morceaux.

Mélanger les feuilles de salade avec l'oignon, le concombre et le poivron et les mettre dans deux assiettes. Garnir avec les tomates.

Mélanger l'huile, de vinaigre, **FOREVER BEE HONEY**, **FOREVER ALOE PEACHES™**, le sel et le poivre et verser la vinaigrette sur la salade à l'aide d'une cuillère.

Pour terminer, garnir la salade avec les noix et ajouter le parmesan râpé.



Portions



Temps de préparation env. 20 minutes

CRÈME D'AVOCAT ET ALOË

Ingédients

2 avocats mûrs

1 oignon

2 c.s. **FOREVER ALOE VERA GEL™**

½ c.c. poudre de paprika

½ c.c. poudre de cumin

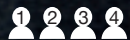
Jus d'un citron vert

Sel naturel

Poivre

Préparation

Mettre l'oignon dans le mixeur et mixer brièvement. Retirer ensuite la chair de l'avocat et la mélanger avec les épices restantes et le gel d'Aloe Vera, puis mixer le tout. Servir avec du pain frais.



Portions



Temps de préparation env. 30 minutes





DINDE DE NOËL

Ingredients

4 oranges
4 oignons
2 tiges de romarin
4 tiges d'origan
1 dinde (environ 3 - 3,5 kg)

Sel
Poivre
100 g de beurre fondu
1 kg de pommes de terre cireuses
1 kg de mini-carottes

100 ml de vin blanc sec
1 c.s. **FOREVER BEE HONEY**
2-3 c.s. **FOREVER ALOE PEACHES**

Préparation

Préchauffer le four à 180°C en bas et en haut.

Pour la garniture, bien peler les oranges, découper les filets et les couper en morceaux. Éplucher les oignons et les couper en dés grossiers. Rincer les herbes, les secouer, retirer les feuilles et les hacher grossièrement. Mélanger avec les oignons et les oranges et assaisonner avec du sel et du poivre. Laver la dinde et la sécher en la tapotant, puis assaisonner l'intérieur et l'extérieur avec du sel et du poivre et la remplir avec le mélange préparé. Lier la dinde avec de la ficelle de cuisine. Placer dans une rôtissoire beurrée, la poitrine vers le haut, et couvrir la dinde d'une feuille d'aluminium. Placer dans le four préchauffé pendant 2 à 2,5 heures (étagère du bas). Pendant la cuisson, badigeonner la dinde de temps en temps avec le reste du beurre fondu et, si nécessaire, ajouter un peu d'eau. Pendant les 45 dernières minutes environ, enlever la feuille d'aluminium et laisser dorer la peau.

Peler les pommes de terre, les couper en deux et les répartir autour de la dinde pendant les dernières 40 minutes environ. Assaisonner avec du sel et du poivre. Nettoyer les carottes et les faire mijoter dans 2 cuillères à soupe de beurre pendant 2 à 3 minutes en remuant. Ensuite, déglacer avec le vin et laisser évaporer pendant environ 5 minutes. Ajouter **FOREVER BEE HONEY** et **FOREVER ALOE PEACHES™**, remuer et assaisonner selon goût.

Sortir la dinde du four, enlever la ficelle de cuisine et disposer Bon appétit de la part de: une assiette avec les pommes de terre et les carottes.



Portions



Temps de préparation env. 1 heure (plus temps de cuisson)

PÂTE FEUILLETÉE

fourré aux noix du Brésil et aux canneberges

Ingrédients

450 g de pâte feuilletée

3 œufs

2 gros oignons

125 g beurre

500 g de noix du Brésil finement moulues

250 g de chapelure de pain blanc

4 c.s. jus de citron

250 g de canneberges

2 c.s. **FOREVER POMESTEEN POWER®**

1 citron non traité

70 g **FOREVER BEE HONEY**

2 à 4 c.s. de porto

25 g de persil frais

Au choix ajouter du thym, noix de

muscade, marjolaine, clous de girofle en poudre, cannelle, sel et poivre

Préparation

Tout d'abord, préchauffer le four à 200°C.

Hacher les oignons et les faire revenir dans le beurre pendant environ 10 minutes jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides. Retirer du feu et incorporer les noix du Brésil, la chapelure, le thym, 3 cuillères à soupe de jus de citron, 2 œufs, la poudre de clous de girofle, la cannelle, la noix de muscade, ainsi que le poivre et le sel.

Pour la garniture: mélanger la chapelure de pain blanc, le persil, le zeste de citron, 1 cuillère à soupe de jus de citron, le thym, la marjolaine, les oignons râpés et 75 g de beurre jusqu'à obtenir un mélange homogène. Assaisonner au goût. Étaler la pâte feuilletée sur une partie enfarinée du plan de travail et couper la pâte feuilletée dans la forme souhaitée. Tout d'abord, placer la garniture dans les formes découpées, puis envelopper le mélange de noix. Badigeonner les bords des poches de pâte avec du blanc d'œuf, les fermer et faire des trous d'aération sur le dessus. Enfin, badigeonner la surface avec un jaune d'œuf et faire cuire à four chaud pendant 30 minutes.

Pour la sauce: dans une casserole, porter à ébullition 8 c. à soupe d'eau et 2 c. à soupe de **FOREVER POMESTEEN POWER®** avec les baies et laisser mijoter pendant environ 10 minutes. Ajouter ensuite le sucre et faire cuire jusqu'à ce que les cristaux soient dissous. Retirer la casserole du feu et assaisonner avec un peu de porto, du poivre et du sel.

Les carottes et les choux de Bruxelles cuits à la vapeur conviennent particulièrement bien comme accompagnement.



Portions



Temps de préparation env. 1 heure (plus temps de cuisson)





FILET DE SAUMON FESTIF

Ingédients

4 filets de saumon avec peau
8 grosses pommes de terre
400 g de chicorée
2 grandes oranges
300 ml de jus d'orange
70 g de beurre ramolli

2 EL **FOREVER BEE HONEY**
1 c.c. de gingembre en poudre
2 étoiles d'anis étoilé
4 clous de girofle
4 gousses d'ail
1 pincée de cannelle

4 c.s. d'huile
Un peu de sel
Un peu de poivre
De la ciboulette
Un peu de paprika en poudre

Préparation

Nettoyer la chicorée, détacher les feuilles et les faire tremper dans de l'eau tiède pendant environ 30 minutes, puis les sécher et les couper en lamelles. Fileter l'orange et la mettre de côté. Caraméliser légèrement le beurre et **FOREVER BEE HONEY**. Verser le jus d'orange, ajouter les clous de girofle, le gingembre, l'anis étoilé et une pincée de cannelle et faire bouillir légèrement pendant environ 10 minutes au niveau 3.

Préchauffer le four à 110°.

Beurrer une cocotte et y placer les filets de saumon, la peau vers le bas. Badigeonner de beurre, de sel et de poivre. Bien recouvrir le plat avec une feuille d'aluminium. Faire cuire au four pendant environ 20 minutes jusqu'à ce que la peau se détache très facilement du filet.

Ajouter la chicorée à la sauce et mélanger pendant quelques minutes. Ensuite, ajouter les filets d'orange.

Maintenant, laver et peler les pommes de terre et les couper en dés. Dans un bol, mélanger l'huile, le sel, les gousses d'ail pressées et la poudre de paprika.

Faire ensuite chauffer l'huile dans une poêle et y faire cuire les dés de pommes de terre jusqu'à ce qu'ils soient croustillants, les retirer du feu et servir.

Enlever la peau du filet de saumon et assaisonner avec un peu de sel et de poivre. Disposer les filets de saumon sur les plats avec les endives, la sauce et décorer avec de la ciboulette.



Portions



Temps de préparation env. 1 heure 10 minutes

RÔTI DE BŒUF

avec pommes de terre caramélisées

Ingrédients

Rôti:	Pommes de terre:	Sauce persil:	Sel
1,2 kg d'épaule de bœuf	1 kg de pommes de terre	1 piment	Poivre
Sel	25 g de beurre	1 bouquet de persil	
Poivre	40 g de FOREVER BEE HONEY	½ gousse d'ail	
2 c.s. d'huile		8 c.s. d'huile d'olive	
1 gousse d'ail		6 c.s. de vinaigre de vin blanc	

Préparation

Préchauffer le four à 160 degrés (circulation d'air non recommandée).

Avec un petit couteau bien aiguisé, retirer les parties épaisses des tendons de la viande. Frictionner tout autour avec du sel et du poivre. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire rôtir la viande jusqu'à ce qu'elle soit chaude de tous les côtés. Couper la gousse d'ail en deux dans le sens de la largeur. Ensuite, placer la viande et les deux moitiés de gousse d'ail dans une rôtissoire, ajouter un peu d'eau et faire cuire au four chaud dans la partie inférieure du four pendant 2,5 heures. Laisser reposer pendant 15 minutes avec la porte du four légèrement ouverte. Servir avec le jus de cuisson de la viande.

Faire cuire les pommes de terre dans de l'eau salée et les peler à chaud et laisser refroidir.

Mélanger le miel et le beurre dans une poêle à feu doux, puis ajouter les pommes de terre et les faire caraméliser jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées de tous les côtés. Si l'on le souhaite, on peut aussi ajouter une tige de romarin.

Couper le piment en deux dans le sens de la longueur et retirer les graines. Couper le piment en lanières, enlever les feuilles de persil des tiges et les hacher grossièrement. Dans un bol, presser l'ail des peaux. Bien mélanger avec l'huile et le vinaigre. Ajouter du poivre et du persil, saler et poivrer selon le goût.

Conseil: on peut laisser reposer le rôti dans le four pendant environ 15 minutes sans problème. Entre-temps, le jus de la viande peut bien se répandre et le rôti peut se refroidir, cela le rends plus facile à couper. Autre avantage: en attendant, il est possible de préparer des sauces et des accompagnements et tout peut être servi au même temps de manière détendue.



Portions



Temps de préparation env. 90 minutes (plus le temps de cuisson)





Forever Ultra Vanilla KAISERSCHMARRN

Ingredients

Deux portions de **FOREVER ULTRA™
VANILLA SHAKE MIX**

4 œufs - seulement le blanc d'œuf
230 g de flocons d'avoine

1 banane
1 c.c. de cannelle
50 ml de lait d'amande
Graisse d'huile de noix de coco

2 c.s. **FOREVER BEE HONEY**
Fruits et raisins secs pour la garniture

Préparation

Bien mélanger tous les ingrédients, sauf le blanc d'œuf, dans un mixeur. Dans un autre bol, monter les blancs d'œufs en neige et incorporer avec le reste de la pâte pour qu'elle monte bien. Faire chauffer de l'huile de noix de coco dans une poêle à feu moyen. Verser la pâte dans la poêle et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que le dessous soit légèrement bruni et tourner plusieurs fois jusqu'à ce que tout soit légèrement bruni. Couper en morceaux tout de suite. Garnir avec des fruits ou des raisins secs et ajouter 2 cuillères à soupe de **FOREVER BEE HONEY**.



Portions



Temps de préparation env. 20 minutes

PAIN D'ÉPICES

Forever Ultra Chocolate

Ingrédients

2 œufs (taille moyenne)
60 g de noisettes moulues
50 g d'amandes moulues

50 g **FOREVER ULTRA™ CHOCOLATE
SHAKE MIX**
30 g de **FOREVER BEE HONEY**

1 c.c. d'épices à pain d'épices
1 c.c. de levure en poudre
50 g de couverture de chocolat noir

Préparation

Préchauffer le four à 180 degrés avec circulation d'air. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Fouetter les œufs avec une fourchette. Bien mélanger d'abord avec le **FOREVER ULTRA™ CHOCOLATE SHAKE MIX** pour qu'il n'y ait pas de grumeaux. Ensuite, ajouter tous les autres ingrédients, sauf la couverture au chocolat, et mélanger à nouveau avec une fourchette.

Avec les mains, former environ 20 petites boules ou 12 gros pains d'épices, les aplatir un peu et les faire cuire au four à 180 degrés pendant 10 minutes.

Pendant que le pain d'épices refroidit, faire fondre le chocolat au bain-marie et l'étaler en fine couche sur les boules/pain d'épices à l'aide d'un pinceau. En option, décorer avec des noix.

12 Pains d'épices



Temps de préparation env. 30 minutes





CRUMBLE

de Spéculos

Ingredients

Pour le crumble de Spéculos:

170 g de farine
80 g de beurre, froid
50 g de **FOREVER BEE HONEY**
½ c.c. cannelle
1 c.c. d'épice Spéculos
Quelques framboises et myrtilles
pour la décoration
1 pincée de sel

Pour les cerises:

300 g de cerises dénoyautées
100 ml de jus de cerises
2 étoiles d'anis étoiles
1 c.c. de cannelle
40 g de **FOREVER BEE HONEY**
1 c.c. d'amidon de maïs

Pour la crème:

250 g de Mascarpone
350 g de yaourt naturel, 3,5% de matière
grasse
2 c.c. de sucre
1 c.s. **FOREVER POMESTEEN POWER®**
1 c.s. de jus de citron

Préparation

Préchauffer le four à 200°C en haut et en bas. Recouvrir une plaque de cuisson de papier sulfurisé.

Pour le crumble: mettre tous les ingrédients dans un bol et mélanger rapidement pour obtenir une pâte homogène, émietter la pâte sur la plaque de cuisson et faire cuire au four pendant cinq à huit minutes jusqu'à ce qu'elle soit dorée.

Pour les cerises: porter le jus de cerises à ébullition avec de l'anis étoilé, de la cannelle et **FOREVER BEE HONEY**. Dissoudre l'amidon de maïs dans un peu d'eau et l'incorporer à la masse en ébullition. Ajouter les cerises et laisser refroidir.

Pour la crème: mélanger le mascarpone avec le yaourt nature, une cuillère à soupe de jus de citron, **FOREVER BEE HONEY** et **FOREVER POMESTEEN POWER®**.

Répartir les 2/3 du crumble refroidi dans les verres. Verser une partie de la crème sur le mélange, recouvrir de cerises et remplir à nouveau avec la crème. Enfin, ajouter les cerises restantes et garnir avec le reste du crumble, décorer avec des framboises et des myrtilles.



Portions



Temps de préparation env. 35 minutes

PUNCH

Forever

Ingrédients

1 l d'eau
1 sachet de thé épicé
80 ml de jus d'orange
70 ml **FOREVER POMESTEEN POWER®**
1 bâton de cannelle
35 ml de **FOREVER BEE HONEY**
Quelques rondelles de citron ou d'orange pour la décoration

Préparation

Porter l'eau à ébullition dans une casserole ou idéalement dans une marmite à punch et laisser infuser le sachet de thé épicé (environ 20 min.). Ajouter les autres ingrédients et laisser à nouveau infuser. Assaisonner et ajouter les autres ingrédients selon le goût. Ensuite, servir dans des verres à punch avec les rondelles de citron ou d'orange.



Portions



Temps de préparation env. 30 minutes





PUNCH

Forever pour enfants

Ingrédients

1 sachet de thé épicié
1 litre de jus de pomme
Un peu de **FOREVER BEE HONEY**
Quelques tranches de pommes pour la décoration

Préparation

Mélanger 1 litre de jus de pomme chaud avec un sachet de thé épicié. Si nécessaire, le punch peut également être sucré avec **FOREVER BEE HONEY** - selon le goût.



Portions



Temps de préparation env. 5 minutes

Shake au STRUDEL DE POMME FOREVER

Ingrédients

4 portions **FOREVER ULTRA™ VANILLA SHAKE MIX**
300 ml de jus de pomme
100 ml d'eau
1 pincée de cannelle
½ pomme

Préparation

Peler la pomme et la couper en petits morceaux. Mixer les autres ingrédients pendant 20 à 30 secondes dans un mixeur à la puissance maximale, puis verser directement dans deux verres.

Garnir avec les morceaux de pomme, un peu de cannelle et si nécessaire un bâton de cannelle.



Portions



Temps de préparation env. 5 - 10 minutes







Guten Appetit • Bon appétit • Buon Appetito • Enjoy your meal

Bon appétit de la part de:



**2020
FOREVER
RECETTES DE NOËL**

Forever Living Products Germany GmbH | München
Forever Living Products Austria GmbH | Hagenbrunn
Forever Living Products Switzerland GmbH | Frauenfeld


FOREVER®
THE ALGAE VERA COMPANY