



ATELIER CUISINE DU 18 JUIN 2012 « DÉJEUNER DEHORS »

MOSAÏQUE DE CANAPÉS APÉRITIF

Ingrédients pour 4 personnes

- 6 tranches de pain de mie
- 4 cuillères à café de tapenade d'olives noires
- 2 brins de persil plat
- 1 citron
- 2 tomates
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 16 câpres
- 1 oignon rouge
- 4 feuilles de basilic
- 4 cuillères à soupe de lentilles cuites
- 50 gr de lardons
- 2 champignons de Paris
- 2 olives noires
- 4 feuilles de sauge
- 20gr de filet de merlan
- 1 feuille de salade
- 10gr de fromage râpé
- vinaigre balsamique
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- Taillez les tranches de pain de mie en carrés égaux et faites-les griller.
- Tartinez 1 petit canapé avec 1 cuillère à café de tapenade, décorez avec de fines tranches de citron et une feuille de persil
- Couvrez un canapé de dés de tomate assaisonnés d'huile d'olive et de vinaigre balsamique. Posez un filet d'anchois, 3 à 4 câpres, des dés d'oignon rouge et une feuille de basilic. Poivrez.
- Mixez 1 cuillère à soupe de lentilles cuites avec ¼ de tomate épépinée, un filet d'huile, du sel et du poivre. Etalez sur un canapé. Décorez de petits dés de tomate, de persil haché et de lentilles.
- Taillez en petits dés 3 à 4 lardons, 2 champignons et 2 olives noires. Faites frire 1 minute à l'huile d'olive. Ajoutez une pincée de sauge hachée. Etalez sur un canapé et décorez de sauge fraîche.
- Mêlez 1 cuillère à café de merlan cuit et écrasé, 2 olives noires hachées, de l'huile d'olive, du jus de citron, sel et poivre. Etalez sur un canapé de pain de mie. Décorez avec de la salade et un filet d'anchois.
- Frottez d'ail et de tomates fraîches un canapé. Poudrez d'une cuillerée de fromage râpé. Gratinez légèrement. Décorez de fines lamelles d'olives.

MINI TARTARE DE FETA

Ingrédients pour 4 personnes

- ½ concombre
- 2 tomates
- 100gr de fêta
- 10 feuilles de basilic
- ½ citron
- sel poivre

Préparation

Mélangez dans un saladier le concombre épluché et taillé en petits dés, les tomates coupées en petits cubes, la fêta en dés, les feuilles de basilic ciselées, le jus de citron le sel et le poivre. Remuez bien et servez dans des cuillères chinoises ou des petites verrines.

CROSTINI DE TOMATE AU PESTO ET AU JAMBON CRU

Ingrédients pour 4 personnes

- 30 tranches de pain de campagne
- 10 tomates cerise
- 1 tranche fine de jambon cru
- 1 bouquet de basilic
- 25 gr de pignons de pin
- 15gr de parmesan râpé
- 20cl d'huile d'olive
- sel

Préparation

Faites le pesto, mixer ensemble le basilic, l'ail et les pignons. Versez dans un saladier et ajoutez en remuant à la fourchette, le parmesan et l'huile d'olive. Faites griller les tranches de pain, badigeonnez-les d'huile d'olive Posez dessus des lamelles de jambon Taillez les tomates en deux, posez-les sur le jambon et tartinez de pesto.

BOUCHÉE DE LAITUE À LA MOUSSE DE SAUMON

Ingrédients pour 4 personnes

- 100gr de saumon cuit
- 80gr de beurre
- 1 citron
- 1 laitue
- 1 botte de ciboulette
- origan en poudre
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Mixez le saumon avec l'huile d'olive, le beurre mou, l'origan, le jus de citron, le sel et le poivre. Garnissez-en le creux des feuilles de laitues et décorez avec la ciboulette ciselée

CHAMPIGNONS FARCIS À L INDIENNE

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 champignons de Paris
- 1 oignon
- ½ carotte
- 1 côte de céleri branche
- 40 gr de raisin sec
- 80gr de riz basmati
- 2 cuillères à café rase de curry
- 4 brins de persil plat
- huile d'olive
- sel fin

Préparation

Dans un verre gradué, mesurez le volume de riz. Portez à l'ébullition 2 fois le volume de riz d'eau salée. Ajoutez une cuillère à café de curry et les raisins secs. Couvrez et laissez cuire à feu très doux 12 minutes.

Hachez le céleri, l'oignon et la demi carotte. Faites-les colorer dans un peu d'huile d'olive. Saupoudrez du reste de curry, remuez 1 minute, ajoutez le riz cuit et égoutté et le persil ciselé puis laissez refroidir.

Nettoyez les champignons, ôtez les pieds et gardez-les pour une autre recette, farcissez les chapeaux avec le riz et servez frais.

MINI CLAFOUTIS DE COURGETTES À LA SAUGE

Ingrédients pour 4 personnes

- 25 cl de lait
- 3 œufs
- 10 feuilles de sauge
- 5 petites courgettes
- sel et poivre

Préparation

Fouettez le lait avec les œufs et les feuilles de sauge ciselées, salez et poivrez. Taillez les courgettes en fines rondelles que vous rangerez verticalement au fond des mini moules. Répartissez la pâte et faites cuire 20 minutes au four à 180°. Servez froid ou tiède.

DÉCLINAISON DE VERTS

Ingrédients pour 4 personnes

- | | |
|--|---|
| ➤ 8 tranches de magret de canard séché | ➤ huile de noix |
| ➤ 200gr de fèves | ➤ 150 gr de fromage frais type St Moret |
| ➤ 50gr de petits pois | ➤ 2 échalotes |
| ➤ 1 oignon nouveau | ➤ 1 citron |
| ➤ 1 branche de menthe | ➤ quelques brins de ciboulette |
| ➤ 20 gr de pistaches | ➤ sel, poivre |

Préparation

Ecossez les fèves puis plongez-les dans de l'eau bouillante salée. A la reprise de l'ébullition comptez 1 à 2 minutes puis refroidissez les dans de l'eau glacée. Égouttez-les puis enlevez leur peau. Réservez-les dans un saladier.

Faites cuire les petits pois 5 minutes dans de l'eau bouillante. Rafraîchissez-les à l'eau glacée puis ajoutez-les aux fèves

Epluchez et hachez l'oignon. Lavez et hachez la menthe. Hachez les pistaches Ajoutez tous ses ingrédients aux fèves et petits pois, assaisonnez avec l'huile de noix du sel et du poivre. Hachez les échalotes et la ciboulette, mélangez avec le fromage blanc et le jus de citron. Répartissez dans le fond des verrines, disposez dessus le mélange petits pois et les tranches de magrets. Dégustez bien frais

KEFTAS AU BOULGHOUR

Ingrédients pour 4 personnes

- 300gr d'agneau haché
- 100gr de boulghour
- 2 oignons
- 1 cuillère à café de graine de coriandre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de paprika
- ½ cuillère à café de cumin moulu
- 1 bouquet de persil plat
- Huile de friture
- sel et poivre
- 2 yaourts brassés
- 1 citron
- 2 échalotes
- 1 petit piment haché

Préparation

Mélangez le boulghour et les graines de coriandre écrasées. Couvrez avec 10 cl d'eau bouillante et laissez gonfler 15 minutes.

Faites suer les oignons hachés à la poêle. Ajoutez un tiers de la viande et laissez cuire 5 minutes en remuant.

Mixez finement le boulghour avec la viande cuite, le reste de viande crue, le cumin, le paprika, du sel et du poivre et incorporez le persil finement ciselé.

Façonnez des boulettes de la taille d'une noix et faites-les cuire dans l'huile de friture jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez-les sur du papier absorbant puis enfilez-les sur des piques en bois.

Battez les deux yaourts avec un filet de jus de citron, les échalotes hachées et le piment. Servez frais avec les brochettes chaudes.

SALADE DE PENNE RIGATE

Ingrédients pour 4 personnes

- 100 gr de penne
- 100 gr de haricots verts
- 1 tomate
- 50 gr de jambon sec en tranches fines
- 50 gr de mozzarella
- 100 gr de pignons de pin
- 3 branches de basilic
- Pour la vinaigrette : vinaigre balsamique, huile d'olive sel, poivre

Préparation

Faites cuire à l'eau bouillante salée les penes, rafraîchissez-les et égouttez-les. Faites de même avec les haricots puis taillez-les en petits bâtonnets.

Taillez en petits cubes les tomates, la mozzarella et le jambon.

Dans une poêle faites griller à sec les pignons sans trop les colorer.

Faites une vinaigrette avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Mélangez tous les ingrédients dans un grand saladier et réservez au frais.

COUSCOUS SUCRÉ

Ingrédients pour 4 personnes

- 160gr de semoule à couscous
- 120gr de fraises
- 3 sachets de sucre vanillé
- 2cuillère à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 2 oranges
- 6 framboises
- 6 feuilles de menthe
- 40gr d'abricots secs

Préparation

Faites bouillir 30 cl d'eau et versez-la sur la semoule. Laissez-la gonfler, vérifiez la cuisson, ajoutez de l'eau si nécessaire et laissez refroidir. Lavez et coupez quelques fraises en fines lamelles que vous placerez sur la paroi des verrines. Coupez le reste des fraises en petits morceaux, en mettant de coté quelques quartiers pour le décor

Sucrez la semoule, ajoutez l'eau de fleur d'oranger, les fraises coupées en petits morceaux, les abricots secs grossièrement hachés. Répartissez la semoule aux fruits dans les verrines et réservez-les au frais. Pressez les oranges et conservez le jus au frais.

Au moment de servir, arrosez le couscous de jus d'orange et décorez de quartiers de fraises, d'une framboise et d'une petite feuille de menthe.

SALADE DE FRUITS GRILLÉS AU YAOURT GREC

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 citron vert
- 1 orange
- 2 tranches d'ananas
- 1 poire
- 2 pommes
- 1 banane
- 2 fruits de la passion
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- ½ gousse de vanille
- 40gr de beurre
- 400gr de yaourt grec

Préparation

Levez les zestes du citron et de l'orange puis pressez-les. Réalisez un sirop avec 10 cl d'eau, le jus des agrumes et les zestes, la cassonade et la demi-gousse de vanille. Ajoutez la pulpe des fruits de la passion au sirop et réservez au frais.

Epluchez et coupez en gros cubes le reste des fruits. Faites sauter ces morceaux 8 à 10 minutes (jusqu'à légère coloration) . Mélangez les fruits avec le sirop et réservez au frais.

Servez accompagnés de yaourt grec fouetté

SANGRIA BLANCHE

Ingrédients pour 4 personnes

- 2l de vin blanc
- 20cl de jus de citron
- 20 cl de rhum
- 10cl de jus de citron vert
- 10 cl de liqueur de pêche
- 1 bâton de cannelle
- 1 gousse de vanille
- 3 clous de girofle
- 50 cl de limonade
- 100gr de pommes
- 100 gr de poire
- 100 gr d'ananas
- 100 gr de pêche

Préparation

Epluchez et taillez les fruits en petits morceaux. Mettez dans un grand saladier les fruits, la cannelle, les clous de girofle, la vanille et tous les liquides. Laissez reposer au réfrigérateur une demi-journée et servir frais dans des verres givrés.

SANGRIA VERTE

Ingrédients pour 4 personnes

- 1l de vin blanc
- 10cl de rhum blanc
- 5 cl de sirop de sucre de canne
- 3 kiwis
- 3 brins de menthe
- 1 citron vert

Préparation

Versez le vin blanc, le sirop et le rhum dans un saladier. Ajoutez les kiwis pelés et coupés en tranches. Ajoutez les brins de menthe et le citron en quartiers. Laissez reposer 5 heures au réfrigérateur et servez frais dans des verres givrés.