



ATELIER CUISINE DU 29 JUIN 2009 «GARDEN PARTY»

ASSORTIMENT DE VERRINES SALÉES

MOUSSE DE COURGETTES TOMATE BASILIC

Ingrédients pour 10 personnes

- 4 petits courgettes
- 1 bouquet de persil plat
- 1 bouquet de basilic
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 1 tomate
- 2 blancs d'œuf
- huile d'olive
- sel, poivre ciboulette pour le décor

Préparation

- Faites revenir avec de l'huile d'olive les échalotes et les courgettes préalablement lavées et coupées en petit cubes, leur faire rendre leur eau et les laisser un peu dorer
- Réserver quelques jolies branches de persil pour le décor mixer ensemble le basilic le persil et l'ail ajouter aux courgettes et faire rissoler le tout 5 minutes laisser refroidir Mixer le tout sans en faire de la purée il faut qu'il reste quelques morceaux de courgettes (on peut les écraser à la fourchette)
- Monter les blancs d'œufs en neige très ferme avec un peu de sel
- Mélanger délicatement les œufs en neige avec la préparation de courgettes. Avec une poche à douille(ou une cuillère à soupe) verser doucement dans les verrines aux $\frac{3}{4}$. Réserver au frais
- Monder la tomate et la couper en petits dés en enlevant son jus et ses pépins, déposer quelques cubes de tomates dans les verrines sur les courgettes, décorer avec le reste de persil et 2 brins de ciboulette. Réserver au frais jusqu'à dégustation

PERLES DU JAPON AU SAUMON FUMÉ ET GUACAMOLE

Ingrédients pour 10 personnes

- 200 g de perle du japon
- 1 cl d'huile d'olive
- 6 tranches de saumon fumé
- 6 beaux avocats
- 1 pincée de cumin en poudre
- 1 jus de citron
- sel et poivre
- aneth

Préparation

- Cuire les perles du japon 15 mn dans l'eau bouillante puis les rincer à l'eau froide. Mélanger avec l'huile et la moitié du jus de citron, saler poivrer et réserver au frais
- Couper le saumon en petits dés
- Eplucher les avocats et les mixer avec le reste du jus de citron, le cumin, du sel et du poivre
- Monter les verrines en alternant une couche de guacamole, une couche de perles du Japon, les dés de saumon. Décorer avec un brin d'aneth. Réserver au frais

TABOULÉ ET FROMAGE FRAIS AU CITRON

Ingrédients pour 10 personnes

- 200 g de taboulé
- 200gr de fromage frais type st moret
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- Baie rouge

Préparation

- Remplir de moitié les verrines de taboulé .
- Historier le citron et le tailler en petits dés, les mélanger avec le fromage frais et finir de remplir les verrines
- Décorer avec des feuilles de menthe et un peu de baie rouge

CRABE AUX AGRUMES

Ingrédients pour 10 personnes

- 100gr de miettes de crabes
- 1 orange
- 1 pamplemousse rose
- 2 citrons verts
- paprika
- 2 gouttes de tabasco
- sel, poivre

Préparation

- Prélevez les suprêmes du pamplemousse, des citrons et de l'orange
- Dans une casserole, faites chauffer les suprêmes et leurs jus avec le paprika et le Tabasco. Assaisonnez
- Répartissez la préparation dans des verrines et laissez prendre au réfrigérateur
- Déposez une cuillère à café de miettes de crabe sur chacune des verrines avant de servir

ASSORTIMENT DE CUILLÈRES

LENTILLES AUX SAINT JACQUES

Ingrédients pour 10 personnes

- 100 g de lentilles sèches
- 4 à 8 noix de Saint Jacques (selon les appétits)
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- vinaigre (au choix)
- sel

Préparation

- Préparez la salade de lentilles, en les faisant cuire comme sur le paquet (généralement 30 minutes dans 3 fois leur volume d'eau salée). Laissez tiédir puis assaisonnez en sel, huile et vinaigre jusqu'à convenance (attention au vinaigre, il contraste délicieusement avec les Saint-Jacques mais il ne faut pas en mettre trop non plus au risque de couvrir leur goût)
- Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et jetez-y l'ail finement coupé pour le faire revenir à feu doux (attention à ne pas le laisser brûler).
- Ajoutez les Saint-Jacques et faites les revenir quelques minutes de chaque côté le temps qu'elles colorent
- Posez les Saint-Jacques sur les lentilles et dégustez immédiatement.

Pour finir... Vous pouvez préparer les lentilles à l'avance, mais si vous les mettez au frigo, sortez-les quelques heures avant de les servir pour ne pas qu'elles soient trop froides

CUILLÈRE CRAQUANTE

Ingrédients pour 10 personnes

- 75 gr de Carré frais
- 20 g de chèvre frais
- 2 cuillères à soupe de jus et pulpe de pamplemousse
- 1 cuillère à café de graines de pavot bleu

- 1 cuillère à café de miel crémeux
- quelques feuilles de roquette
- 20 g de crottin de chèvre
- fines lamelles de saumon fumé (entre 20 et 30 g)

Préparation

- Assouplir le Carré frais et le chèvre frais avec le jus et la pulpe de pamplemousse. Ajouter le miel crémeux et les graines de pavot bleu. Bien mélanger. Ajouter ensuite le crottin de chèvre en miettes dans la préparation
- Déposer une belle feuille de roquette sur une cuillère, puis une quenelle de préparation, recouvrir d'une fine lamelle de saumon fumé joliment découpée. On peut éventuellement décorer d'un brin d'aneth, de coriandre ou autre aromate
- Réserver au frais

BOUCHÉES DE COURGETTES À LA MOUSSE DE CRABE

Ingrédients pour 10 personnes

- 5 petites courgettes
- 20cl de crème liquide
- 100gr de chair de crabe en conserve
- 2 c. à soupe d'huile d'olives
- jus d'1 citron vert
- 1 botte de ciboulette
- sel poivre
- paprika
- piment d'Espelette

Préparation

- Laver les courgettes. Avec une mandoline ou d'un couteau, prélever des lanières fines. Les plonger dans l'eau bouillante salée pendant 1 minute, les rafraîchir et les conserver sur du papier absorbant
- Mettre de côté les 20 plus beaux brins de ciboulette et ciseler le reste. Réserver 1 cuillère à soupe de ciboulette ciselée
- Mettre la crème liquide dans un saladier et placer au congélateur
- Egoutter la chair de crabe et émietter dans un saladier. Ajouter le jus de citron, l'huile, et la ciboulette ciselée. - Saler, poivrer et ajouter 1 pincée de piment d'Espelette
- Sortir la crème du congélateur et monter au fouet la crème liquide comme une chantilly. Puis incorporer délicatement la chair de crabe assaisonnée. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire
- Enrouler chaque lanière de courgette sur elle-même de manière à réaliser de petits puits. Maintenir le tout avec un brin de ciboulette noué. Garnir de mousse de crabe. Décorer en ajoutant une pincée de paprika et une pincée de ciboulette ciselée

ASSORTIMENT DE MINI-BROCHETTES

MINI-BROCHETTES D'AGNEAU AUX ÉPICES, ABRICOTS MOELLEUX ET MUSCAT

Ingrédients pour 10 personnes :

- 500 g de gigot d'agneau
- 125 g d'abricots secs
- feuilles de menthe hachée
- sel et poivre noir

Pour la crème au muscat :

- 3 c. à soupe de fromage blanc à 30%
- 1 c. à soupe de muscat

Pour la marinade :

- 10 cl de muscat
- 1 gousse d'ail pilé
- 2 c. à soupe de yaourt
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à café de cumin en poudre
- 1 c. à café de coriandre
- 1/2 c. à café de paprika
- 1 pincée de piment d'Espelette

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients de la marinade dans un saladier.

- Tailler l'agneau en petits cubes.
- Ajouter l'agneau, veiller à ce que la marinade couvre entièrement la viande.
- Couvrir le saladier et laisser au réfrigérateur pendant 1 heure.
- Dans le saladier de marinade, ajouter les abricots et la menthe, saler, poivrer et bien mélanger le tout.
- Retirer les morceaux d'agneau et les abricots et les enfiler sur huit brochettes.
- Mélanger le fromage blanc et le Pineau pour obtenir une crème homogène.
- Faire griller les brochettes d'agneau 8 minutes au gril à température maximale, en les retournant de temps en temps.
- Servir aussitôt avec la crème de pineau.

MELON MAGRET FUMÉ

Ingrédients pour 10

- 1 melon
- 20 tranches magret fumé

Préparation

- A la cuillère parisienne, lever des boules de melon
- Piquez-les sur un bâtonnet en bois avec une lamelle de filet de magret de canard fumé

TANDORI DE VOLAILLE

Ingrédients pour 10

- 200gr de blanc de volaille
- 250 gr d'ananas
- Tandori
- huile d'arachide
- graine de sésame

Préparation :

- Détaillez les cubes d'ananas et de volaille
- Piquez sur des brochettes en alternant viande et fruit
- Préparez une marinade en mélangeant l'huile et le tandori
- Déposez-y les brochettes et faites les mariner pendant une ½ heure
- Roulez les brochettes dans les graines de sésame
- Cuisez-les dans une poêle, réservez et servez froid

ASSORTIMENT DE PETITES PIÈCES

BOUCHÉE AUX PIGNONS, BASILIC ET PARMESAN

Ingrédients pour 10

- 1 œuf
- 120 g de farine
- 2 cuillère à café de levure chimique
- 1 yaourt nature
- 30 g de Parmesan
- 30 g de pignons de pin grossièrement broyés mais pas écrasés
- 4 cuillères à soupe de basilic frais haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café rase de sel

Préparation

- Préchauffer le four à 200°C. Mélanger tous les ingrédients secs ainsi que les feuilles de basilic
- A part, battre le yaourt avec l'huile d'olive.
- A part, battre légèrement l'oeuf.
- Mélanger brièvement les 3 préparations ensemble à la fourchette
- Répartir dans des moules en silicone (madeleines, mini-muffins...) et enfourner pour 10 minutes environ.

MUFFIN JAMBON FUMÉ TOMATES SECHÉES

Ingrédients pour 12 personnes :

- 200 g de farine
- 10 cl de lait concentré non sucré
- 10 cl d'huile d'olive
- 4 œufs
- 150 g de jambon fumé
- 100 g d'emmental râpé
- une dizaine de tomates séchées
- 1/2 sachet de levure chimique
- sel et poivre

Préparation

- Préchauffez le four à 220°C (thermostat 7). Dans un saladier, mélangez la farine, la levure, le lait concentré, l'huile d'olive et les oeufs.
- Réduisez les tomates séchées en purée au mixeur. Incorporez à la pâte et mélangez.
- Salez, poivrez puis ajoutez le jambon et le fromage. Si vous le souhaitez, ajoutez du basilic ciselé. Mélangez délicatement.
- Graissez un moule à muffins et versez-y la pâte. Enfouez 40 minutes environ.
- Surveillez bien la cuisson. Si les muffins ont tendance à dorer trop vite, couvrez-les d'aluminium.
- Sortez du four, démoulez et servez.

BOUCHONS AU ROQUEFORT

Ingrédients pour 10

- 1 œuf
- 75 g de Roquefort
- 25 de gruyère râpé
- 1 cuillère à café de levure chimique
- 25 ml d'huile de tournesol
- 65 g de farine
- 50 ml de lait
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C.
- Mélanger la farine, le sel et le fromage râpé.
- Faire fondre à feu doux le Roquefort dans le lait chaud.
- Mélanger ensuite la farine, le lait au Roquefort, l'oeuf et l'huile.
- Verser la préparation dans de petits moules en silicone,
- Faire cuire une dizaine de minutes, jusqu'à ce que le dessus soit joliment doré.
- Démouler et déguster tiède ou froid.

WRAPS AU SAUMON

Ingrédients pour 10 personnes :

- 4 galettes de maïs
- 200 gr de fromage blanc
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 petit oignon
- 1 bouquet de ciboulette
- 2 carottes
- 4 belle feuilles de salade

Préparation

- Râpez les carottes
- Hachez finement la ciboulette et les oignons
- Emincez la salade
- Taillez le saumon fumé en lamelles
- Mélanger tous ces ingrédients avec le fromage blanc, assaisonnez de sel et de poivre du moulin
- Mettez à plat les galettes de maïs, tartinez-les avec la préparation au fromage blanc puis roulez-les sur elles-même et emballez-les dans du film étirable et réservez-les au frais minimum 2h
- Suivant l'utilisation désirée, on taillera des morceaux de diverse grosseur (petites tranches d'1cm pour des canapés d'apéritif, plus gros tronçons pour une entrée, etc..)

Variantes : on peut remplacer le saumon fumé par des tranches de jambon blanc.

DIPS

Les dips sont des sauce à déguster froides dans lesquelles on trempe chips, tortillas, petits légumes, gressins, tuiles, etc....

GUACAMOLE DE LÉGUMES

Ingrédients :

- légumes variés (artichauts, haricots verts, champignons de Paris, poivrons, aubergines) frais, surgelés ou déjà cuits
- 1 oignon blanc (gros)
- 1/2 bouquet de coriandre fraîche
- 1 tomate mondée 1 jus de citron jaune
- 1 jus de citron vert
- sel, poivre
- tabasco (1 cuillère à café)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche liquide
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuiller à soupe d'épices pour guacamole

Préparation

- Cuire tous les légumes à l'eau salée ensemble ou séparément, en prenant soin de les tremper dans un saladier d'eau très froide pour arrêter la cuisson et conserver la couleur - Laisser bien refroidir.
- Couper l'oignon et la tomate en petits morceaux, hacher la coriandre.
- Mettre tous les ingrédients dans un mixer et mixer pour obtenir un appareil homogène - Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- Mettre au réfrigérateur jusqu'à utilisation, recouvert d'un film alimentaire.

DIP AU CURRY

Ingrédients

- 2 tasses de mayonnaise
- 30 ml de ketchup
- 45 ml de miel
- 2 cuillères à soupe rases de curry
- 7 gouttes de tabasco

Préparation

- Travailler la mayonnaise seule afin que le mélange avec les autres ingrédients soit plus efficace.
- Rajouter petit à petit tous les autres ingrédients.
- Rectifier selon le goût désiré (plus ou moins épicé ou sucré).

TUILE DE PARMESAN

Ingrédients

- 150gr parmesan
- 1 cuillère à soupe de farine
- 2 cuillères à soupe de ciboulette
- 100g de gruyère râpé

Préparation

- Râpez finement le parmesan. Lavez, séchez et hachez la ciboulette. Dans un saladier, mélangez le parmesan, le gruyère râpé, 2 cuillères à soupe de ciboulette et la farine.
- Faites chauffer une petite poêle à feu moyen sans matière grasse. Saupoudrez légèrement de parmesan et laissez fondre 2 à 3 minutes environ. Dès que le fromage commence à se colorer, retirez la tuile à l'aide d'une spatule fine et posez-la sur une bouteille pour lui donner une forme courbe.
- Servez froid.

SABLÉS AU ROQUEFORT

Ingrédients pour environ 30 à 40 petits sablés

- 100 g de roquefort
- 100 g de farine 80 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de polenta ou de blé dur (pour le côté sablé)

Préparation

- Mélangez tous les ingrédients dans un saladier jusqu'à obtenir une boule
- Façonnez des petits boudins de 10 cm de long sur 5 cm de diamètre environ (ça doit vous en donner environ 4)
- Emballez-les dans du papier film et placez-les au réfrigérateur pour une heure
- Sortez les boudins du réfrigérateur, retirez le film et découpez-les en rondelles de 1 cm
- Placez les rondelles sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites cuire à 180°C pendant 20 minutes
- Laissez refroidir les sablés (sur une grille de préférence)

VERRINES FACON PLATEAU DE FROMAGES

Ingrédients :

- 1 petit pot de confit d'ananas
- 1 petit pot de confit de vin blanc
- 1 petit pot de confiture de cerises noies
- 100 g de roquefort
- 150 g de comté
- 150 g de fromage de brebis
- Piques en bois

Préparation :

Coupez les fromages en dés.

Comptez 3 verrines par personne à composer de la manière suivante :

1 cuillère à café de confit au vin et quelques dés de roquefort

1 cuillère à café de confiture d'ananas et quelques dés de comté

1 cuillère à café de confiture de cerises noires et quelques dés de fromage de brebis

Servez avec des piques en bois et des petites cuillères.

Pour le confit de vin :**Ingrédients**

- 650 g de sucre spécial confiture
- 2 bonnes pincées de cannelle
- 1 bouteille de blanc de 75cl
- 1 anis étoilé

Préparation :

- Verser le vin dans une casserole ou une bassine à confiture. Porter à ébullition.

- Flamber avec de grandes allumettes

- Ajouter sucre, anis étoilé, cannelle. Porter à l'ébullition pendant 2 minutes. Enlever l'anis étoilé. L'écume disparaîtra d'elle-même. Laisser cuire à feu doux. Remuer régulièrement. Cuire pendant 20 à 30 minutes à partir de l'ébullition. A l'aide d'une louche remplir de confiture bouillante, les pots et aussitôt les retourner à l'envers jusqu'au lendemain, vous éviterez de les stériliser. Remettre à l'endroit au bout de ce temps.

Confit d'ananas**Ingrédients :**

- 1 petit ananas
- 300 g de sucre
- 30 cl d'eau

Préparation :

- Peler l'ananas et couper en tranches

- Pendant ce temps, verser l'eau et le sucre dans une marmite à confiture. Porter à ébullition puis ajouter les tranches d'ananas.

- Baisser le feu de façon à ce que le sirop frémisses et laisser confire au moins 1 heure, en remuant régulièrement.

- Selon l'épaisseur des tranches, poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les tranches d'ananas soient confites et le sirop épais

ASSORTIMENT DE DESSERTS

VERRINE À LA MANGUE ET AU CITRON VERT

Ingrédients pour 10

- 3 mangues
- 1 citron vert
- 100 g de sucre
- 100 g de fromage blanc en faisselle
- 15 cl de crème fraîche liquide
- 25 g de sucre glace

Préparation :

- Épluchez et récupérez la chair des mangues. Passez-la au mixeur et versez le tout au fond des verrines.
- Réalisez un caramel avec le sucre et un fond d'eau, puis ajoutez la crème, faites bouillir jusqu'à épaississement.
- Versez le tout sur la purée de mangue et mettez au réfrigérateur.
- Râpez le zeste du citron vert et mélangez-le avec le fromage blanc et le sucre glace. Versez le fromage blanc sur le caramel.
- Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

VERRINE AUX FRAISES, MASCARPONE ET ABRICOTS SECS

Ingrédients pour 10:

- 250 g de fraises
- 1 pot de mascarpone
- 10 cl de crème fouettée
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 12 abricots secs

Préparation :

- Lavez, puis équeutez et coupez les fraises en petits dés. Coupez les abricots secs en petits dés.
- Mélangez le mascarpone avec la crème fouettée, le sucre glace et les abricots.
- Remplissez des verres en alternant des couches de fraise et des couches de mascarpone aux abricots. Servez les verrines bien froides.

VERRINE AU LEMON CURD ET PURÉE DE FRAMBOISES

Ingrédients pour 10 :

- 80 g de framboises
- 2 oeufs
- 100 g de sucre
- le jus de 2 citrons jaunes

Préparation :

- Battez 50 g de sucre avec 2 oeufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis rajoutez le jus de citron. Portez à ébullition dans une casserole
- Répartissez votre préparation au citron dans 4 verres et mettez au réfrigérateur pendant 2 h
- Conservez 4 framboises pour la décoration et écrasez les autres à la fourchette avec 50 g de sucre.
- Répartissez la purée de framboises sur le lemon curd, surmontez le tout d'une framboise et servez.

CERISES D'AMOUR

Ingrédients pour 10

- 250 g de tomates cerises
- perles multicolores piques en bois

Pour le caramel :

- 125 g de sucre semoule
- 5 cl d'eau
- quelques gouttes de jus de citron

Préparation :

- Rincer les tomates cerises, puis les essuyer. Planter dans chaque tomate un pique en bois
- Mettre le sucre, l'eau et le citron dans une casserole, faire cuire jusqu'à obtention d'un caramel blond doré. Plonger le fond de la casserole dans de l'eau froid

- Prendre chaque tomate par le pique, puis la plonger dans le caramel. Déposer les tomates sur une assiette remplie de perles multicolores
- Laisser refroidir avant de déguster

BOISSONS

CHABLIS CUP AUX FRAMBOISES

Ingrédients pour 10 :

- 1 litre de chablis
- 1 verre à liqueur de cognac
- 1 verre à liqueur de sirop de framboise
- 1 branche de mélisse
- 200gr de framboises fraîches

Préparation :

- Mélangez tous les ingrédients sauf les framboises dans un grand saladier et mettez au frais pendant 2h
- Incorporez les framboises au moment de servir.

SANGRIA DU VERGER (SANS ALCOOL)

Ingrédients pour 10

- 2 litres d'eau
- 2 sachets d'infusion verveine ou verveine sèche
- 500 gr de sucre
- 4 pommes
- 4 poires
- 4 pêches
- 8 abricots
- 1 jus de citron
- 2 bouchons de fleur d'oranger

Préparation :

- Faites bouillir l'eau et le sucre jusqu'à dissolution complète du sucre, ajoutez la verveine et laissez infuser 10 mn.
 - Pelez les pêches et coupez-les dans un grand bol. Filtrez et versez sur les pêches l'infusion encore chaude.
 - Laissez reposer jusqu'à parfait refroidissement
 - Environ 1 heure avant de servir, épluchez et taillez les pommes, les poires. Citronnez-les et ajoutez-les dans le bol avec les pêches
 - Lavez et coupez les abricots en petits quartiers et ajoutez-les aux autres fruits. Ajoutez la fleur d'oranger
- Si vous possédez une cuillère parisienne qui permet de tailler les fruits en petites boules, utilisez-la : votre sangria n'en sera que plus jolie*