



Santra Plus
Prévention • Santé • Travail

MES IDÉES RECETTES POUR UN REPAS À PICORER !



Apéritif dinatoire, buffet, plateau télé...

COMPOSITION

Lors des repas moins traditionnels, il faut y retrouver les mêmes composantes que dans un repas traditionnel à savoir :

Une source de protéine :

Viande, poisson, œuf, légumineuses...

- Jambon blanc ou fumé, poulet...
- Houmous
- Oeufs, œufs de caille
- Haddock, saumon, truite, thon...



Une source de bon gras :

- Huiles végétales
- Olives
- Avocat
- Oléagineux sans sel ajouté



Une source de féculent :

- Farine
- Pâte feuilletée, brisée...
- Pain complet, céréales..



Une source de légumes ou fruits :

- Crudités
- Cuidités
- Salades
- Fruits



Proposez avec modération les aliments types chips, biscuits apéritifs, saucissons, charcuteries, pâtés...

ASTUCES

Ajoutez à votre plateau de fromage, des raisins, des tomates cerises, des noix, des olives...

LES TARTINADES

RECETTES POUR 4 PERSONNES



A servir avec du pain complet ou
aux céréales, des gressins,
des crackers, des bâtonnets de légumes...



Guacamole

- 2 avocats mûrs
- 1 citron pressé
- 1 tomate en dés
- 1 oignon émincé
- Sel et Paprika

Ecrasez l'avocat puis ajoutez le jus de citron, les dés de tomate, l'oignon émincé, le sel et le poivre et tout mélanger.

Houmous

- 200g pois chiches en boite
- 1/2 citron pressé
- 1 cès d'huile de sésame
- 1 cès de tahin
- 1 gousse d'ail
- Eau
- Cumin et Sel



Placez les pois chiches égouttés dans un mixeur avec les autres ingrédients sauf l'huile de sésame. Mixez le tout et incorporez petit à petit l'huile jusqu'à l'obtention d'une texture homogène.

A décliner avec de la purée de betteraves, de poivrons...



Tzatziki

- 1 concombre
- 1 yaourt à la grecque
- Menthe fraîche
- 1 gousse d'ail
- Sel et Poivre

Râpez le concombre et le faire dégorger 15 min. Le mettre dans un bol, ajoutez l'ail écrasé, la menthe hachée, mettre le yaourt, le sel et le poivre, remuez et conservez au frais.

Rillettes de thon

- 1 boite de thon
- 100g de yaourt à la grecque
- 1 échalotte
- 1/2 citron pressé



Dans un bol, émiettez le thon et y ajouter le yaourt, l'échalotte émincée et le jus du demi citron. Mélangez et conservez au frais.

A décliner avec des boîtes de sardines, maquereaux...



Tapenade

- 150g d'olives dénoyautées
- 1 cès d'huile d'olive
- 4 filets d'anchois
- 2 cès de câpres
- 1 gousse d'ail

Dans un mixeur, ajoutez tous les ingrédients et mixez assez fin.

Tomates séchées

- 12 tomates séchées
- 250g de fromage blanc
- 1 cès de colza



Dans un mixeur, ajoutez tous les ingrédients et mixez jusqu'à obtenir un mélange onctueux.



Caviar d'aubergine

- 1 aubergine
- 1 tomate
- 1 citron pressé
- 1 gousse d'ail
- 1 cùs d'huile d'olive
- Sel et Poivre

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et mettez-les au four (180°C) pendant 30 minutes. Ajoutez la tomate durant le dernier quart d'heure. Après cuisson, dans un bol, écrasez la chair d'aubergine et la tomate et ajoutez l'ail écrasé, l'huile et le jus de citron.

Courgette grillée et ricotta

- 1 courgette
- 1 oignon
- 100g de ricotta
- Sel et Poivre



Epluchez et coupez la courgette et l'oignon en cubes. Enfournez à 180°C pendant 30 min. Laissez refroidir. Mixez la courgette cuite et l'oignon avec la ricotta et assaisonnez.

A décliner avec d'autres légumes



Guacamole de Brocoli

- 1/2 brocoli
- 1/2 tomate
- 1/2 oignon
- 1/2 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 cùs d'huile d'olive
- Sel, Poivre et Coriandre

Faites cuire les fleurettes de brocoli dans de l'eau et les mixer avec l'huile, le jus de citron et l'ail. Coupez tomate et l'oignon en petits cubes et les incorporer à la préparation mixée. Assaisonnez avec sel, poivre et coriandre.

Crème de feta

- 200g feta
- 80g yaourt grec
- ½ gousse d'ail
- 2 cùs miel



Mixez tous les ingrédients.

A PIOCHER

RECETTES POUR 4 PERSONNES



Avec les doigts, des pics, en brochettes...



Wraps au saumon

- 2 galettes wrap
- 4 tranches de saumon fumé
- 1 carré frais
- Radis
- Quelques pousses d'épinard

Etalez 1/2 carré frais sur chaque galette et ajoutez le saumon fumé, quelques tranches de radis et des pousses d'épinards. Roulez le tout et découpez des tronçons.

A décliner à volonté : salade, jambon, crabe, poivrons, avocat, sauce fromage blanc + curry...

Brochettes

- Jambon de parme - Melon
- Tomate cerise - Mozzarella
- Comté - Raisin
- Crevette - Poivron mariné
- Pastèque - Feta
- Courgette - Mozzarella - Pesto
- Ananas - Crevette - Chorizo



Sur un cure dent et en fonction de vos goûts, créez vos brochettes !



Toasts chèvre-figue

- Pain complet
- 1/2 buche de chèvre
- 4 figues
- Thym

Découpez des fines tranches de pain complet et y ajoutez du fromage de chèvre. Mettre au four 3 minutes à 200°C. Sortez du four et ajoutez quelques rondelles de figues et du thym.

Pois chiches grillés

- 1 conserve de pois chiches cuits
- Epices aux choix
- Huile d'olive



Sur une plaque de cuisson, déposez les pois chiches égouttés et sechés. Ajoutez un filet d'huile d'olive et les épices de votre choix. Mélangez. Enfournez à 180°C durant 20-25 min en mélangeant de temps en temps.



Champignons au fromage frais

- 12 champignons frais
- 1 pot de fromage à tartiner ail et fines herbes

Enlevez la queue et fourrez les champignon avec du fromage frais ail et fines herbes. A servir cuit ou crus.

Sucettes de tomates cerises

- 160g de tomates cerises
- 6 càs de vinaigre balsamique chaud
- Graines de sésame



Faire chauffer dans une casserole le vinaigre balsamique. Piquez les tomates cerises sur un cure dent et les plonger quelques secondes dans le vinaigre chaud puis dans un bol de graines de sésames.



Mini cakes

- 1 poivron
- 50g de chorizo
- 70g de fêta
- 2 œufs
- 100g de yaourt à la grecque
- 100g de farine complète
- 1 càc de levure chimique
- Sel, Poivre et Thym

Faites revenir à la poêle le poivron et le chorizo en dés. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Remplir au 3/4 les moules à mini cakes et enfournez 10 min à 180°C.

A décliner : petits pois - lardons, courgette / thon...

Astuce : une courgette râpée et égouttée introduite dans la pâte à cake passe inaperçue une fois cuit !



Madeleines jambon-pistache

- 100g de pistaches sans sel ajouté
- 4 tranches de jambon
- 4 œufs
- 150g de farine complète
- 100g de ricotta
- 1 sachet de levure chimique

Concassez finement les pistaches et coupez le jambon en dés. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients. Remplir au 3/4 les moules à madeleines et enfournez 8-10 min à 200°C.

A décliner selon vos envies ou le contenu de vos placards.



Muffin aux légumes

- 180g de farine complète
- 50g de parmesan
- ½ sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 200g de légumes d'été cuits
- 2 càs d'huile d'olive
- Origan

Mélangez tous les ingrédients dans un bol. Versez la préparation dans des moules à muffins. Faites cuire pendant 20min à 180°C.

Frites de légumes

- Panais
- Betterave
- Carotte
- Courge



Epluchez et coupez les légumes en bâtonnets. Déposez les sur une plaque, ajoutez un filet d'huile d'olive et des épices et enfournez 25 min à 180°C en remuant de temps en temps.

Croissants

- 1 pâte feuilletée
- Sauce tomate - Jambon - Gruyère
- Chèvre - Miel
- Pesto vert
- Boudin noir - Pomme
- Saumon - épinard
- Oignon - cumin...



Coupez 24 triangles sur la pâte feuilletée. Ajouter la garniture de votre choix... Roulez les parts de la partie la plus large vers la plus fine et enfournez 15-20 min à 180°C.

Quartiers de pomme et fromage

- Pomme
- 40g de fromage frais
- Noix
- Ciboulette



Lavez, épluchez et coupez la pomme en quartiers fins. Ajoutez du fromage frais sur la moitié d'un quartier. Mettre des morceaux de noix concassées sur le fromage frais et un peu de ciboulette ciselée.



Bouchées à la truite fumée

- 4 tranches de pain complet
- 2 tranches de truite fumée
- 50g d'œufs de truite
- 1 carrés frais
- Aneth

Mélangez l'aneth et les carrés frais. Répartissez sur 4 tranches de pain. Déposez les tranches de truite fumée puis les œufs de truite. Recouvrez avec les 4 autres tranches de pain. Coupez les sandwiches en bouchées.



Tortilla de légumes

- 300g de petits pois carottes
- 1 oignon
- 6 œufs
- 2 càs de lait
- Sel et Poivre

Emincez l'oignon et mettez-le à blondir doucement dans une poêle. Ajoutez les petits pois carottes. Dans un saladier, mélangez les œufs et le lait, salez et poivrez. Versez le contenu du saladier dans la poêle avec les légumes. Laissez cuire puis retirez du feu. Découpez la tortilla en morceaux et servez chaud ou froid.



Blinis de légumes

- 250g de purée de légumes de votre choix
- 2 œufs
- 100g de farine complète
- 2 càc de levure chimique

Battez la purée de légumes avec les œufs. Incorporez la farine et la poudre à lever et mélangez. Dans une poêle chaude, légèrement huilée, cuire les blinis de chaque côté pendant 3 à 4 min. Servir chaud ou tiède.



Courgette panée

- 1 courgette
- 8 càs de chapelure
- 5 càs de farine complète
- 1 œuf
- 5 càs de parmesan

Découpez la courgette en bâtonnet. Roulez chaque bâtonnet dans la farine, puis dans l'œuf battu et dans le mélange parmesan / chapelure jusqu'à bien les enrober. Les enfourner 10-15 min à 200°C.



Poivrons marinés

- 3 poivrons
- 1 gousse d' ail
- Sel et Poivre

Laver les poivrons et les cuire au four environ 40 min à 180°C en les retournant de temps en temps. Retirer la peau puis ouvrir les poivrons en deux pour en ôter les graines. Les tailler en fines lamelles. Les assaisonner d'ail haché, sel et poivre et laisser mariner 1 heure au frais.



Chips de betterave

- 2 betteraves crues
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel

Éplucher les betteraves et les trancher très finement à l'aide d'une mandoline. Placer les tranches espacées les unes des autres sur une assiette recouverte de papier absorbant. Badigeonner chaque tranche d'huile d'olive et saler. Faire cuire 3 fois 2 minutes en passant l'assiette au four micro-ondes.

A décliner : carottes, panais...



Mini cakes figues-feta-romarin

- 3 œufs
- 150g de farine complète
- 1/2 sachet de levure chimique
- 150g de feta en morceaux
- 200g de figues
- 50g de fromage râpé
- 100 ml d'huile d'olive
- 125 ml de lait
- 3 càs de sirop d'érable
- Romarin, Sel, Poivre

Dans un saladier mélangez les œufs, farine, levure chimique et le sirop d'érable. Versez au fur et à mesure l'huile et le lait tout en continuant de mélanger. Ajoutez le romarin, la feta et les figues coupées en dés. Incorporez le fromage râpé, le sel et le poivre. Remplir les moules au 3/4 et enfournez 10min à 190°C.



Mini gaufres au poulet

- 100g de blanc de poulet
- 8cl de lait
- 200g de patate douce
- 70g de farine complète
- 20g de beurre
- 2 œufs
- Persil, Sel et Poivre

Épluchez et coupez la patate douce en dés. Faites-la cuire et réduisez en purée. Faites cuire les blancs de poulet puis effilocher-les. Dans un saladier, mettez tous les ingrédients. Laissez reposer 30 minutes. Faites cuire la pâte dans un gaufrier.



Petites tatin d'échalotes

- 1 pâte feuilletée
- 8 échalotes
- 4 càc de miel
- 8 càc de vinaigre balsamique
- 4 càs d'huile d'olive
- Thym

Épluchez puis taillez les échalotes en deux dans la longueur. Dans chaque moule à tartelette, déposez 1 càc de miel, ajouter 2 càc de vinaigre, 1 càs d'huile, parsemez de 2 brins de thym effeuillé. Déposez 4 demi-échalotes dans chaque moule. Découpez des disques un peu plus grand que la taille des moules à tartelettes, recouvrir chaque moule, repliez les bords vers l'intérieur, piquez la pâte à la fourchette. Enfourner 20 min à 190°C.



Cannelés saumon

- 170g farine
- 100g saumon fumé coupés en dés
- 700g fromage râpé
- 12cl lait
- 10g huile
- 5 Vache qui rit
- 3 œufs
- 7g levure chimique
- Thym - Sel

Mélangez les œufs avec la farine, la levure et le sel. Incorporez le lait, les fromages fondus puis l'huile. Ajoutez le fromage râpé, les dés de saumon fumé et le thym. Versez la préparation dans des moules à cannelés en silicone. Enfournez dans un four préchauffé à 180 °C pendant 15 min.



Roulés concombre saumon

- 1 concombre
- 1 citron
- 2 échalotes
- 4 tranches de saumon fumé
- 150 g de fromage frais
- Aneth - Ciboulette

Dans un bol, mélangez le fromage frais, herbes, échalotes et le jus de citron.

Lavez le concombre sans l'éplucher.

Avec un économie, découpez des lamelles dans le sens de la longueur. Coupez des lamelles de saumon de la même taille que celles du concombre.

Sur une planche à découper, superposez une lamelle de saumon sur une lamelle de concombre et déposez un peu de fromage frais sur toute la longueur. Roulez le tout et piquez avec un cure-dent.

Abricots farcis

- 4 abricots
- 1/2 boite de thon au naturel (70 g environ)
- 75 g de fromage frais
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Quelques feuilles d'estragon



Lavez, coupez les abricots en deux et les dénoyauter. Ciselez finement les feuilles d'estragon. Dans un bol, mélangez le thon avec le fromage frais et y ajouter l'estragon et le piment d'Espelette. Garnissez les abricots de cette préparation.



Bouchées de radis

- 1/2 radis noir
- 8 œufs de caille
- 50 g de fromage frais
- 1/2 botte de ciboulette
- Sel et Poivre
- Vinaigre blanc

Tailler le radis en rondelles fines. Mélanger la ciboulette et le fromage frais. Saler et Poivrer.

Faire pocher les oeufs → Casser les œufs dans un récipient avec 2 cuillerées à soupe de vinaigre blanc. Réserver à température ambiante pendant 5 minutes. Porter à ébullition une casserole d'eau salée. Créer un tourbillon à l'aide d'un fouet et déposer les œufs un par un dans le tourbillon. Laisser cuire 40s environ. Les récupérer à l'écumoire puis les plonger dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Déposer les oeufs pochés sur du papier absorbant.

Déposer une cuillérée à café de fromage frais à la ciboulette sur les rondelles de radis en formant un petit creux. Déposer un œuf de caille poché sur chaque bouchée.

Samoussas melon-chèvre

- 1/2 melon
- 5 feuilles de brick
- 100 g de chèvre
- 1 citron
- Quelques pignons de pins
- Quelques feuilles de menthe
- Sel et Poivre
- 10 g de beurre fondu



Couper le melon en petits cubes. Faire torréfier les pignons de pins. Couper le chèvre en petits morceaux. Couper les feuilles de brick en bandes. Déposer sur une bande quelques cubes de melon, des morceaux de chèvre frais, des pignons de pin et de la menthe. Arroser d'un peu de jus de citron. Saler, poivrer.

Rabattre délicatement le tout de façon à former un triangle. Refermer le triangle en rabattant le dernier pan à l'intérieur du samoussa. Enduire les samoussas au pinceau de beurre fondu et enfourner pendant 10 à 15 minutes à 180°C.



Cookies au parmesan

180g de farine de petit épeautre
60g de parmesan
2 càc de levure chimique
2 œufs
45g de tomates séchées
2 càs d'huile d'olive
Origan

Dans un saladier, mélangez les ingrédients secs, puis les œufs, les tomates séchées coupées finement et l'origan. Formez des petites boulettes avec la pâte et les mettre sur une plaque de cuisson recouverte d'un papier cuisson. Enfournez 10 à 12 min à 200°C.

Brochettes de tofu



2 pavés tofu nature
1 gousse ail
2 càs de sauce soja sucrée ou salée
2 de càs nuoc-mâm
1 càs d'huile de sésame

Éplucher et hacher finement l'ail. Dans un saladier, le mélanger avec les autres ingrédients. Couper les pavés de tofu en rectangles de 1.5 cm de largeur. Faire mariner 30 minutes le tofu. Piquer le tofu sur des piques à brochettes. Allumer le barbecue ou le four sur grill, les faire dorer en les retournant de temps en temps.



Mini Falafels

180g de pois chiches
1/2 oignon émincé
1 gousse d'ail hachée
1 càs de farine de pois chiche
1 càc de cumin moulu
1 œuf
Huile
Persil ciselé - Sel - Poivre

Dans un mixeur, versez les pois chiches rincés, l'œuf, l'oignon, l'ail, le persil, le cumin, le sel et le poivre. Mixez pour obtenir une pâte homogène. Ajoutez progressivement un peu de farine pour ajuster la texture (la pâte ne doit pas être collante). Avec vos mains, formez de petites boules. Faites chauffer l'huile de friture dans une poêle et faites-y cuire les falafels pendant 5min sur chaque face. Déposez-les ensuite sur du papier absorbant pour éviter le surplus d'huile.

Petites tatin de tomates



1 pâte feuilletée
Tomates cerises
4 càc de miel
Moutarde
Herbes de provence

Couper les tomates en deux. Dans chaque moule à tartelette, déposez 1 càc de miel et les herbes de Provence. Déposez les tomates. Découpez des disques un peu plus grand que la taille des moules à tartelettes, et badigeonner un peu de moutarde sur la face interne. Recouvrir chaque moule, repliez les bords vers l'intérieur, piquez la pâte à la fourchette. Enfourner 20 min à 190°C.

A servir avec un peu de stracciatella et du jambon de parme.

LES VERRINES

RECETTES POUR 4 PERSONNES



**Fraîches et jolies pour mettre
l'accent sur les légumes**



Gaspacho

- 2 poivrons
- 1 concombre
- 6 tomates
- Oignon / Ail
- 1 tranche de pain
- Huile d'olive
- Sel, Poivre et Piment

Coupez les tomates, les poivrons, le concombre, l'oignon et l'ail. Passez le tout au mixer. Ajoutez le pain et mixez une nouvelle fois.

Assaisonnez avec sel, poivre, piment et un filet d'huile d'olive. Laissez reposer au frais au minimum 2 heures.

Tiramisu aux légumes

- 1 poivron
- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 tomate
- Huile d'olive
- Mascarpone
- Epices au choix



Mousse de radis

- 1/2 botte de radis
- 2 càs de fromage blanc
- 75ml de crème liquide
- 1/2 échalotte
- Ciboulette
- Sel et Poivre

Mixez l'échalotte, les radis, la crème liquide et le fromage blanc. Assaisonnez de sel et de poivre. Répartissez dans des verrines avec un brin de ciboulette pour la décoration.

Soupe de petits pois

- 370g de petits pois congelés
- 1 échalote
- Menthe fraîche
- 0.5L de bouillon de légumes
- 10 cl de crème fraîche liquide



Hachez finement les échalotes et faites les blondir. Ajoutez le litre de bouillon. Dès l'ébullition, ajoutez les petits pois. Laissez cuire 15 min. Ajoutez quelques feuilles de menthe et mixez. Ajoutez la crème. Répartissez dans des verrines et laissez refroidir.



Soupe courgette pesto

- 1 courgette
- 1 càs de pesto vert
- 1/2 oignon
- Bouillon de légumes
- Poivre

Epluchez et coupez les courgettes en cubes. Emincez l'oignon. Mettez les légumes dans une casserole avec 1L de bouillon de légume. Portez à ébullition, puis laissez frémir 15 min. Mixez après cuisson. Ajoutez le pesto, mélangez et répartissez dans des verrines et laissez refroidir.



Verrine crevette

- 200g de crevette
- 1 avocat
- 1 mangue
- Jus de citron

Coupez les mangues, les avocats et les crevettes en petits dés. Ajoutez un filet de jus de citron sur les dés d'avocats. Dans les verrines, ajoutez quelques morceaux d'avocat, puis de mangue puis de crevettes. Réservez au réfrigérateur.



Verrine betterave

- 1 betterave
- 3 càs de fromage de chèvre frais
- 1 càs de crème fraîche
- Basilic - Sel - Poivre

Epluchez la betterave cuite, coupez-la et mixez-la avec la crème fraîche. Ajoutez le fromage de chèvre, quelques feuilles de basilic, du sel et du poivre et mixez à nouveau. Répartissez dans des verrines et réservez au réfrigérateur.



Soupe de pastèque

- 1/2 pastèque
- 1 citron pressé
- Menthe fraîche

Coupez des morceaux de pastèque. Mixez les avec le jus d'un citron et quelques feuilles de menthe fraîche. Répartissez dans des verrines et réservez au réfrigérateur. Au moment de servir, vous pouvez ajouter une feuille de menthe pour la décoration.



Verrine ricotta, melon et jambon cru

1/2 melon
Quelques tomates cerises
200g de ricotta
4 tranches de jambon cru
2 càs d'huile d'olive
Basilic, Sel et Poivre

Prélevez des billes de melon et coupez les tomates cerises en 2. Dans un saladier, fouettez la ricotta, l'huile d'olive, sel et poivre. Versez cette préparation dans le fond des verrines. Ajoutez les billes de melon, tomates cerises, quelques feuilles de basilic et une fine tranche de jambon cru.

Soupe pomme et gingembre

2 pommes Granny Smith
1 branche de céleri
1 petit morceau de gingembre frais
4 crevettes roses décortiquées
1/2 citron
4 feuilles de menthe
1 pincée de sel
1 c à s d' huile d'olive

Peler et couper les pommes, le céleri et le gingembre. Les mixer avec la menthe et ajouter le jus de citron et une pincée de sel. Répartir la boisson dans 4 verres à jus de fruit. Piquer les crevettes sur des pics en bois et les déposer sur les verres.



Crème brûlée salée

2 poivrons rouges
1 tomate
2 branches de thym
1 bulbe de fenouil
1 càs d' huile d'olive
50 cl de crème liquide
15 cl de lait
8 jaunes d'œuf
Sel et Poivre

Faire griller les poivrons et la tomate au four. Retirer la peau et déposer dans un saladier. Ajouter le lait, la crème et les jaunes d'œufs. Mixer. Saler, poivrer et réserver au frais. Tailler finement le fenouil, le faire sauter à la poêle avec l'huile d'olive. Répartir le fenouil dans 4 moules à crème brûlée et verser la préparation au poivron par-dessus. Cuire au four au bain-marie à 100°C durant 40 à 45 minutes.



Panna cotta d'asperges

250 g d' asperges vertes
50 cl de crème liquide entière
1 pincée de piment d'Espelette
2 feuilles de gélatine
2 branches de basilic
2 branches de menthe
1 branche d' aneth
1 càs d' huile d'olive
1 càc de vinaigre balsamique
Sel et Poivre



Couper les asperges grossièrement et les cuire à l'eau bouillante environ 15 min. Les plonger dans une eau glacée et réserver. Dans un grand bol d'eau froide, faire ramollir les feuilles de gélatine. Dans une casserole, faire bouillir 1/4 de la crème. Couper le feu. Ajouter la gélatine pour la faire fondre. Ajouter ensuite les asperges et le reste de crème. Mixer, passer au chinois, saler et poivrer. Répartir la préparation dans des verres et laisser refroidir.

A PARTAGER

RECETTES POUR 8 PERSONNES



Convivial et souvent plus rapide
à préparer



Tarte soleil

2 pâtes feuilletées

Option 1 : pesto vert ou rosso

Option 2 : sauce tomate + herbes de Provence

Option 3 : chèvre + tomate séchées
(mixer le tout)

Répartir la garniture (option au dessus) sur la pâte en laissant une marge de 1,5 cm sur les bords. Humidifier la bordure de la pâte avec un peu d'eau, puis recouvrir de la seconde pâte en appuyant légèrement avec les doigts. Placer un verre au centre de la tarte, face vers le bas. À l'aide d'un petit couteau, découper en quatre en partant du centre. Découper 6 bandelettes de pâte dans chaque quartier. Retirer le verre, puis torsader délicatement les petites bandelettes en partant du centre vers l'extérieur et en faisant plusieurs tours. Badigeonner de l'oeuf battu , parsemer de quelques graines de sésame, puis enfourner pendant 30-35 minutes à 180°C

Vous pouvez également mettre plusieurs garnitures sur un seule tarte !

Focaccia

10 grammes de levure fraîche de boulanger émiettée

330 grammes d'eau (tiède)

500 grammes de farine type 45

45 grammes d'huile d'olive

8 grammes de sel

1 càc de sel

Romarin



Dans la cuve du robot, mélanger la levure à 300g d'eau tiède, la farine, 15g d'huile et le sel. Pétrissez longuement à vitesse lente jusqu'à obtenir une pâte bien souple. Mettez la pâte en boule, huilez-la légèrement, et déposez-la dans un saladier, puis couvrez et laissez reposer 10min. Déposez délicatement la pâte sur du papier sulfurisé, le tout posé sur une plaque et laissez lever encore 10min. Etalez la pâte à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, sans appuyer pour ne pas détruire les bulles d'air. Laissez à nouveau détendre 20min. Dans un petit bol, mélangez 30gr d'eau, 30gr d'huile d'olive. Au bout des 20min, faites des trous avec les doigts en appuyant fortement, et versez l'émulsion huile/eau sur la pâte, avec une cuillère afin que tous les trous soient bien remplis et laissez à nouveau lever 20min (saupoudrez de romarin si vous le souhaitez et de fleur de sel). Enfournez 20 min à 200°C.



Bruschetta

La base : pain à bruschetta ou pain complet ou pain aux céréales...

Mozzarella
Nectarine
Jambon de Bayonne

Fromage à tartiner
Saumon fumé
Aneth
Jus de citron

Sauce tomate
Jambon
Champignon
Emmental râpé

Pesto
Dés de tomate
Roquette

Fromage chèvre
Poivron mariné
Miel
Thym

Sauce tomate
Aubergine grillée
Pancetta
Tomates séchées

Fromage à tartiner
Thon
Capres
Concombres en tagliatelle

Guacamole d'avocat
Crevette
Radis

A manger froide ou à faire griller au four.

Vous pouvez frotter le pain avec un gousse d'ail épluchée.

Vous pouvez parsemer d'oignons frits, de noix concassées, de sesame...

BOISSONS



Au verre ou en carafe, de jolies boissons à proposer pour ajouter de la fraîcheur



Au verre

Cocktail melon

1/4 melon
1 citron vert
Eau gazeuse
Feuilles de menthe

Couper le melon en 4, l'épépiner et mixer la chair d'un quart. Le passer dans une passoire fine. Dans un grand verre, ajouter 1,5 cùs de jus de citron, 4 cùs de purée de melon et l'eau gazeuse. Mettre quelques feuilles de menthe.

A la carafe

Cocktail pomelo

1 pomelo
1 branche de romarin frais
1 L d'eau de coco



Couper le pomelo en fines rondelles et les placer au fond de la carafe avec la branche de romarin. Ajouter l'eau de coco et laisser infuser au moins 1 heure au frais avant consommation.



Au verre

Virgin Mojito

1 cl de sirop de canne
4 cl de jus de concombre fraîchement centrifugé
1 rondelle de concombre
1 trait de jus de citron vert
10 cl d'eau gazeuse
Feuilles de menthe fraîche

Piler quelques glaçons dans un verre. Ajouter le jus de citron vert et les feuilles de menthe. Verser le sirop de canne et jus de concombre. Additionner d'eau gazeuse. Remuer à l'aide d'une cuillère et décorer d'une rondelle de concombre.

A la carafe

Cocktail agrumes



2 oranges
1 pomelo
4 clémentines
2 cùs de miel liquide
4 feuilles de menthe fraîche

Ouvrir tous les fruits en deux et les presser. Mélanger tous les jus de fruits dans une carafe et ajouter le miel. Mélanger avec une grande cuillère et ajouter les feuilles de menthe.



A la carafe

Eau infusée

Eau
Fruits / Légumes / Herbes aromatiques de votre choix
Sachets d'infusion de votre choix

Laissez infuser les fruits / légumes / herbes aromatiques et/ou les sachets d'infusion dans une carafe d'eau au moins 1h (au frais de préférence).

A la carafe

Carotte



2 carottes
1 orange
1 citron
Eau

Mixer les carottes avec le jus d'orange et de citron. Passer au chinois et récupérer le jus. Le placer dans une carafe et compléter avec de l'eau. Réserver au frais.



A la carafe

Fruits rouges - Hibiscus

100g de fraises
50g de framboises
1 sachet d'infusion hibiscus
Eau

Écrasez les fruits rouges. Infusez le sachet dans de l'eau chaude pendant 10 min. Laissez refroidir. Dans une carafe, mélanger les fruits rouges et l'eau infusée et mettre au frais.



Au verre

Anti-inflammatoire

3cm de gingembre frais râpé
1 cuillère à café de curcuma frais râpé
1 citron jaune
1 orange
Eau gazeuse
Miel (facultatif)

Râpez le gingembre et le curcuma, pressez les agrumes, infusez le tout dans de l'eau chaude, filtrez et complétez d'eau gazeuse.



Au verre

Verveine

4 feuilles de verveine citronnelle fraîches ou 1 sachet d'infusion verveine
1 citron vert
1 étoile de badiane
Eau gazeuse

Infusez la verveine et la badiane, pressez le citron vert, filtrez et complétez d'eau gazeuse.



A la carafe

Mangue - Ananas

1 mangue
200 ml de jus d'ananas (pur jus sans sucres ajoutés)
1 citron vert
Eau pétillante

Pelez la mangue et dégagez la chair et mettre dans un blender. Ajoutez le jus d'ananas et le jus de citron vert. Mixez l'ensemble. Allongez à l'eau gazeuse selon la texture désirée.



Au verre

Pomme

5 à 7 cl de jus de pomme (pur jus sans sucres ajoutées)
Feuilles de menthe
1 citron vert
Eau gazeuse

Découpez le citron vert en fines tranches, mettez-les dans le verre et les écraser avec un pilon. Ajoutez quelques feuilles de menthe fraîche et écrasez-les délicatement. Versez le jus de pomme et ajoutez de la glace pilée. Couvrez avec de l'eau pétillante et décorez avec du citron vert et de la menthe.



A la carafe

Pêche

1 sachet de thé blanc
2 pêches
Eau

Peler les pêches et les écraser en purée. Laisser infuser le sachet de thé avec de l'eau, la purée de pêches et des glaçons dans une carafe au moins 1h au frais.