Sans cuisson

Pour cuisiner sans stresser

CLOROPHYL EDITIONS

Sans cuisson

Pour cuisiner sans stresser

CLOROPHYL EDITIONS

Sommaire

Trucs et astuces 4

Entrées

- Carpaccio de courgettes à la feta 6
- Concombre farci au chèvre 8
- Dips de légumes à la sauce aux herbes 10
- Gaspacho aux légumes croquants 12
- Guacamole 14
- Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron 16
- Petites tartines du berger 18
- Rillettes de truite poivrées à la ciboulette 20
- Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges 22
- Salade de crudités 24
- Salade grecque 26
- Salade thaï 28
- Saumon mariné au citron vert 30
- Tartare de céleri aux poires et au roquefort 32
- Terrine aux deux tomates 34
- Tomates farcies au jambon de Parme 36

Plats

- Carpaccio de bœuf 38
- Carpaccio de sardines aux herbes 40
- Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées 42
- Fajitas aux légumes 44
- Mille-feuille de truite fumée aux épinards 46
- Pan bagnat 48

- Sandwich-club 50
- Sandwichs crudités jambon 52
- Sandwichs scandinaves 54
- Tartare de bœuf 56
- Tartare de thon au citron vert 58
- Terrine de saumon au fromage frais 60

Desserts

- Abricots au lait d'amande 62
- Brochettes de fruits et mousse au citron 64
- Brousse aux fruits rouges 66
- Crèmes de poires au gingembre 68
- Granité à la fraise 70
- Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72
- Mousses au citron et au mascarpone 74
- Mousses de ricotta aux fruits rouges 76
- Petites mousses de fraises glacées 78
- Petits-suisses aux fraises 80
- Salade de fruits exotiques vanillée 82
- Salade de fruits frais 84
- Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges 86
- Tartare de mangue et d'ananas 88
- Tiramisu 90

Index

- Alphabétique 92
- Par ingrédients 94

Trucs et astuces

Pour cuisiner sans stresser

S'organiser, faire les courses

- **Avocat :** l'avocat est un fruit qui mûrit une fois récolté. Achetez-le sans tâches noires et pressez légèrement près de l'attache pour vérifier la maturation. Pour le faire mûrir, placez-le dans un sachet en papier avec des bananes, l'éthylène dégagé accélère la maturation, c'est efficace ! Pour le peler, réchauffez l'avocat entre vos mains quelques instants, vous ôterez la peau plus facilement. Pour qu'il ne noircisse pas, citronnez-le aussitôt après l'avoir coupé. *Guacamole – Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron – Pan bagnat – Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges.*
- **Fraises :** pour conserver les fraises plus longtemps, sortez-les de leur barquette, posez-les dans un plat sans les entasser et couvrez-les de papier absorbant ou d'un torchon. Ne les placez pas au réfrigérateur, elles perdraient toute leur saveur. *Petits-suisses aux fraises – Salade de fruits frais – Petites mousses glacées de fraises – Brochettes de fruits et mousse au citron.*
- **Sardines :** l'été est la saison de la sardine fraîche, profitez-en ! Riche en vitamines, en sels minéraux et en oméga 3, la sardine s'adapte à toutes les envies: grillée, en filets marinés, panné puis frite, en rillettes... Choisissez-la ferme, à l'œil brillant. Videz-la en entaillant le ventre, rincez légèrement sous un filet d'eau froide et consommez-la rapidement. *Carpaccio de sardines aux herbes.*
- **Mesclun :** d'origine niçoise, le mesclun est un mélange de jeunes pousses de salades. Laitue, scarole, batavia, feuille de chêne, romaine entrent traditionnellement dans sa composition. Si on y trouve parfois des pousses d'épinards, la roquette et le cerfeuil sont les incontournables pour relever sa saveur. Conservez-le dans un sachet en papier et lavez-le au dernier moment. *Petites tartines du berger – Carpaccio de bœuf – Pan bagnat – Tartare de bœuf.*

Du côté de la cave*

- Quel vin pour accompagner les plats froids ? Longtemps décriés, les rosés reprennent des lettres de noblesse. Jeunes, vifs et fruités, les rosés accompagnent très bien les salades en s'accordant avec la vinaigrette. Servis dès l'apéritif, ils permettent de rester sur la même note tout au long du repas. En général bon marché, ils sont toujours synonymes de vacances et de convivialité. Choisissez-les jeunes (moins de 3 ans) afin de préserver leur goût fruité et leur couleur vive et servez-les bien frais entre 8 et 10 °C afin de bien faire ressortir leurs arômes.

Gagner du temps

- **Agrumes :** pour obtenir le maximum de jus, roulez les agrumes sur le plan de travail en pressant avec la paume de la main, puis pressez-les. *Salade de fruits frais – Saumon mariné au citron vert – Tartare de mangue et d'ananas.*
- **Chantilly :** pour monter rapidement une chantilly, utilisez impérativement de la crème fraîche liquide très froide. Placez le saladier, la crème et les fouets du batteur au congélateur, 15 minutes avant de battre. *Petites mousses de fraises glacées*. Pensez aussi à la crème chantilly toute prête en bombe en accompagnement d'une glace ou d'une salade de fruits, elle amusera tous les convives. *Salade de fruits frais.*
- **Carpaccio :** pour couper des lamelles fines de bœuf, la meilleure technique consiste à enrouler la viande dans du film alimentaire en serrant bien, puis à la placer 30 minutes au congélateur. *Carpaccio de bœuf*. Pour trancher des noix de St-Jacques en lamelles, placez-les sur une planche à découper et appuyez légèrement dessus avec la paume de la main. *Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées.*

* Les vins sont donnés à titre de suggestion. L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. À consommer avec modération.

Remplacer un ingrédient

- **Mascarpone :** ingrédient incontournable du tiramisu, si vous n'avez pas de mascarpone, vous pouvez le remplacer (sans le dire aux puristes) par de la faisselle ou du fromage blanc mélangé à de la crème fraîche très épaisse. *Tiramisu – Mousses au citron et au mascarpone.*
- **Brousse :** la brousse est un fromage au lait de vache ou de brebis, non salé et égoutté. Vous pouvez la remplacer par de la faisselle bien égouttée ou par de la ricotta. *Brousse aux fruits rouges.*
- **Truffe :** n'hésitez pas à remplacer la truffe par de l'huile de truffe. C'est presque aussi parfumé et bien plus accessible ! Utilisez aussi l'huile de truffe pour donner des saveurs italiennes à vos plats de pâtes ou à vos salades. *Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées.*
- **Café :** vous n'avez pas de café corsé ? Mettez quelques grains de gros sel dans le filtre. Le sel rehausse aussi le goût de la vanille. *Tiramisu – Salade de fruits exotiques vanillée.*

Cuisiner en avance

- **Herbes** (persil, ciboulettes, coriandre, basilic...) : congelez le reste des bouquets non utilisé dans des bacs à glaçons, puis placez-les dans des sacs plastiques, vous aurez toujours des herbes en avance. *Carpaccio de sardines aux herbes – Tartare de thon au citron vert – Tomates farcies au jambon de Parme.*
- **Céleri :** s'il vous reste des feuilles de céleri, vous pouvez les sécher au micro-ondes en les plaçant avec un peu d'eau dans une assiette recouverte de film alimentaire. Une fois sèches, réduisez-les en poudre et conservez-les dans un bocal hermétique. Elles parfumeront agréablement vos soupes et gratins toute l'année. *Dips de légumes à la sauce aux herbes – Gaspacho aux légumes croquants – Tartare de céleri aux poires et au roquefort.*

Réussir à coup sûr

- **Herbes :** quel plaisir l'été d'avoir des herbes fraîches à portée de la main ! C'est pourtant si facile en les cultivant sur son balcon ou sur le rebord d'une fenêtre. Il suffit d'une jardinière, de quelques pots en terre posés sur un lit de gravier et de limiter l'ensoleillement direct afin que vos herbes ne grillent pas. Les herbes les plus courantes et les plus faciles à cultiver sont le persil, la ciboulette et le romarin. Testez aussi le romarin, la sauge, l'estragon, le basilic et la sarriette. *Carpaccio de sardines aux herbes – Terrine de saumon au fromage frais.*
- **Guacamole :** pour que le guacamole ne noircisse pas, l'astuce consiste à placer le noyau de l'avocat au centre de la préparation. N'oubliez pas de le retirer avant de servir ! *Guacamole.*
- **Pêches :** pour que les pêches conservent leur couleur, il suffit de les faire pocher très rapidement dans de l'eau bouillante additionnée de citron. *Brochettes de fruits et mousse au citron.*
- **Fruits :** citronnez la chair des bananes et des avocats dès qu'ils sont coupés afin d'éviter qu'ils ne noircissent. *Mousses à la fleur d'oranger – Fajitas aux légumes – Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet au citron – Pan bagnat – Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges.*
- **Endives :** évitez de les laver, quand vous le pouvez, car l'eau les rend amères. Jetez les premières feuilles et essuyez-les avec du papier absorbant. *Salade de crudités.*
- **Crevettes :** pour que les crevettes décortiquées soient plus savoureuses, faites-les mariner ½ heure dans un peu de porto ou de cognac. *Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron – Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges – Sandwich-club.*
- **Sandwich :** pour conserver un maximum de fraîcheur à vos sandwichs, entourez-les d'abord d'une feuille de papier absorbant, puis de papier d'aluminium et conservez-les au réfrigérateur. *Pan bagnat – Sandwich-club – Sandwichs scandinaves – Sandwichs crudités jambon.*

Carpaccio de courgettes à la feta

Préparation **10 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 courgettes
- 3 tomates
- 2 tiges de menthe
- 18 olives noires dénoyautées
- 150 g de feta
- 5 cl d'huile d'olive
- Le jus d'un citron
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

- Lavez soigneusement les tomates et les courgettes. Coupez-les en tranches très fines.
- Émiettez la feta. Coupez les olives en petites lamelles.
- Répartissez les tranches de tomates et de courgettes dans un grand plat. Parsemez-les de lamelles d'olives et de feta émiettée.
- Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive. Salez et poivrez. Lavez, séchez et effeuillez la menthe.
- Décorez de feuilles de menthe et servez aussitôt ou réservez au frais sous film alimentaire.

Vin conseillé St-Véran à 12 °C

Concombre farci au chèvre

Préparation **10 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 2 concombres
- 8 petits fromages de chèvre frais
- 10 brins de ciboulette
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de paprika
- 1 cuill. à café de baies roses concassées
- Sel, poivre

- Lavez et ciselez la ciboulette.
- Mettez les fromages de chèvre dans le bol d'un mixeur. Mixez rapidement et mettez la préparation dans un saladier. Ajoutez l'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Coupez les concombres en tronçons de 5 cm, puis évidez-les légèrement à l'aide d'une petite cuillère. Posez-les debout dans un plat.
- Garnissez-les de préparation au fromage de chèvre. Saupoudrez-en un tiers de paprika, le deuxième tiers de ciboulette et le reste de baies roses.
- Mettez au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Bourgogne-Aligoté à 9 °C

Dips de légumes à la sauce aux herbes

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 4 grosses carottes
- 3 branches de céleri
- 3 yaourts veloutés
- 1 concombre
- 1 botte de radis
- 1 bouquet de menthe
- 250 g de tomates cerises
- 3 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
- Sel, poivre

- Fouettez les yaourts et la crème fraîche à la fourchette dans un grand bol. Ajoutez du sel et du poivre.
- Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe. Ajoutez-la dans le yaourt à la crème, mélangez et réservez au frais.
- Épluchez les carottes et lavez le concombre, le céleri, les radis et les tomates. Coupez les carottes, le concombre et les branches de céleri en longs bâtonnets.
- Répartissez les bâtonnets de légumes, les radis et les tomates cerises dans des petits bols ou des verres.
- Servez les légumes crus avec la sauce bien froide.

Vin conseillé Cassis blanc à 9 °C

Gaspacho aux légumes croquants

Préparation **20 min** Difficulté ★★ Budget ⬭

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 1 kg de tomates pelées
- 150 g de croûtons à l'ail
- 2 branches de céleri
- 1 tranche de pain de mie
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 2 cuill. à soupe de vinaigre de vin
- Le jus d'un citron
- Quelques gouttes de tabasco
- Sel, poivre

- Retirez la croûte de la tranche de pain de mie. Pelez le concombre et coupez-le en deux. Détaillez une des deux moitiés en tous petits dés, coupez l'autre en morceaux.
- Lavez, épépinez et coupez les poivrons en tous petits dés. Lavez et coupez le céleri branche en tous petits dés. Réservez les petits dés de concombre, de poivrons et de céleri au frais dans des petits bols.
- Mettez les tomates pelées, les morceaux de concombre et le pain de mie dans le bol d'un mixeur. Ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et le tabasco.
- Faites tourner jusqu'à obtention d'une soupe épaisse. Salez, poivrez et versez la soupe dans des verres. Placez au frais pendant au moins 2 heures.
- Servez très frais accompagné des petits dés de légumes variés et des croûtons à l'ail.

Vin conseillé Tavel à 9 °C

Guacamole

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 4 avocats bien mûrs
- 2 radis
- 1 oignon blanc
- 1 gousse d'ail
- 1 cuill. à café de tabasco
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre blanc moulu

- Retirez la peau et les noyaux des avocats. Coupez-les en morceaux, mettez-les dans un plat et arrosez-les d'un peu de jus de citron.
- Pelez et hachez finement l'oignon blanc et la gousse d'ail.
- Mettez l'avocat, le reste de jus de citron, l'oignon blanc, l'ail et le tabasco dans le bol d'un mixeur. Salez, poivrez et faites tourner jusqu'à obtention d'une purée fine. Versez dans un bol, couvrez de film alimentaire et placez 1 heure au frais.
- Épluchez et lavez les radis. Coupez-les en rondelles fines.
- Décorez la crème d'avocat de rondelles de radis et servez très frais avec de fines tranches de pain grillé.

Vin conseillé Mâcon-Villages à 12 °C

Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 gros pamplemousses roses
- 3 avocats
- 3 tiges de menthe
- 1 citron jaune
- 30 crevettes roses
- ½ l de sorbet au citron
- Sel, poivre

- Coupez les pamplemousses en deux. Évidez-les à l'aide d'un couteau à lame recourbée. Réservez les coques des pamplemousses et coupez la chair en petits morceaux.
- Décortiquez les crevettes. Pressez le jus du citron. Lavez, séchez et effeuillez la menthe.
- Ouvrez les avocats et retirez les noyaux. Prélevez des petites billes dans la chaire des avocats à l'aide d'une cuillère parisienne. Arrosez-les d'un peu de jus de citron pour qu'elles ne noircissent pas.
- Dans un saladier, mélangez la chair de pamplemousse, les billes d'avocats, les crevettes décortiquées et les feuilles de menthe. Arrosez du reste de jus de citron. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Remplissez les coques de pamplemousses de salade, ajoutez une boule de sorbet au citron et servez aussitôt.

Vin conseillé Alsace-Riesling à 9 °C

Petites tartines du berger

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 6 tranches de pain de campagne
- 3 petits fromages de chèvre très frais
- 3 tranches fines de jambon de Bayonne
- 3 tiges de persil plat
- 2 pincées de paprika
- 1 petite poignée de mâche
- 1 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Coupez les tranches de pain de campagne en deux. Lavez, essorez et séchez la mâche. Lavez, séchez, effeuillez et hachez finement le persil.
- Écrasez les fromages de chèvre à la fourchette dans un bol avec l'huile d'olive et le persil. Salez et poivrez.
- Taillez les tranches de jambon en lanières.
- Posez les tranches de pain dans un grand plat. Couvrez-les de feuilles de mâche, puis de préparation au fromage et saupoudrez de paprika.
- Disposez les lanières de jambon par-dessus le tout et servez bien frais.

Vin conseillé Coteaux du Languedoc blanc à 11 °C

Rillettes de truite poivrées à la ciboulette

Préparation **10 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de filets de truite
- 3 petits-suisses
- 1 petite boîte d'œufs de truite
- Le jus d'un citron
- 4 cuill. à soupe de ciboulette ciselée
- 3 cuill. à soupe de crème fraîche
- 1 cuill. à café de moutarde
- 1 cuill. à café de poivre moulu
- Sel

- Mixez par à-coups les filets de truite.
- Ajoutez, dans l'ordre, les petits-suisses, la crème fraîche, la moutarde et le jus de citron.
- Versez dans un saladier, ajoutez la ciboulette et le poivre moulu. Mélangez bien à la fourchette et salez.
- Répartissez les rillettes dans des petits ramequins et placez-les au frais, couverts de film alimentaire, pendant 1 heure.
- Décorez d'œufs de truite et servez avec des tartines de pain de campagne légèrement grillées.

Vin conseillé Entre-deux-Mers à 9 °C

Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget

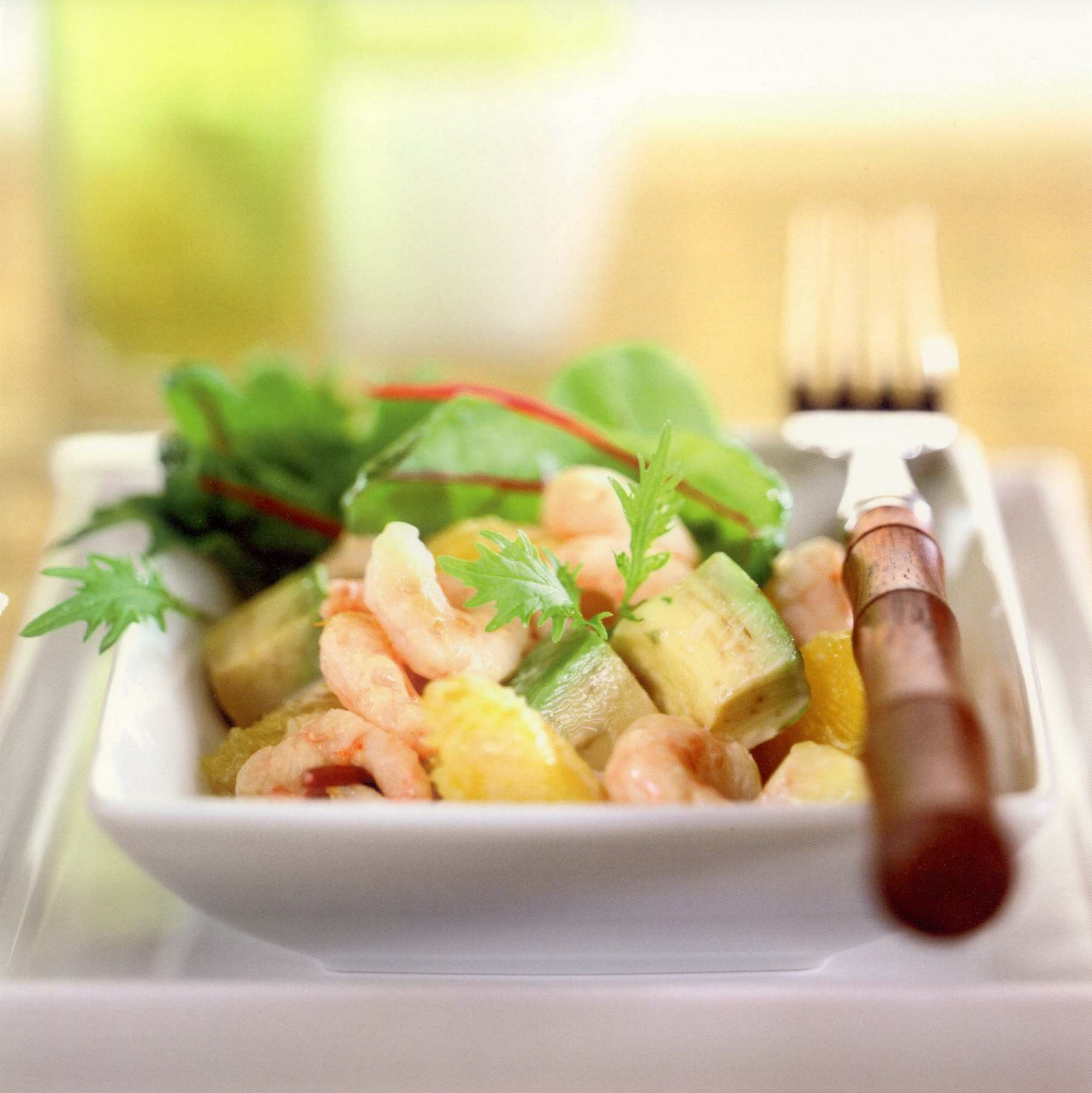
Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 avocats
- 3 oranges
- 2 tiges de cerfeuil
- 1 poignée de roquette
- 30 crevettes roses
- Le jus d'un citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

- Pelez les oranges à vif. Détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame d'un couteau à dents entre les fines membranes les séparant. Travaillez au-dessus d'un saladier afin de récupérer le jus des oranges. Coupez les quartiers en deux. Réservez-les au frais, ainsi que le jus.
- Décortiquez les crevettes. Lavez, séchez et effeuillez le cerfeuil. Lavez et séchez la roquette.
- Ouvrez les avocats en deux, retirez les noyaux et la peau. Coupez la chair en petits cubes. Mettez-les dans un saladier et arrosez d'un filet de jus de citron, en réservant le reste de jus.
- Ajoutez les quartiers d'oranges et les crevettes dans le saladier. Arrosez de jus d'orange, du reste du jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Ajoutez la roquette et le cerfeuil dans la salade, mélangez rapidement et répartissez dans des assiettes. Servez aussitôt.

Vin conseillé Gros Plant du Pays nantais à 9 °C



Salade de crudités

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 carottes
- 3 endives
- 3 pommes vertes
- 1 concombre
- 6 brins de persil
- 20 radis
- 6 cuill. à soupe de crème liquide légère
- 3 cuill. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

- Pelez et émincez finement les carottes. Lavez le concombre, coupez-le en deux, puis en demi-rondelles fines.
- Lavez les pommes, coupez-les en quatre, retirez le cœur et les pépins et émincez-les en tranches fines. Lavez les endives et émincez-les finement. Nettoyez les radis et coupez-les en rondelles.
- Mélangez tous les légumes et les pommes dans un saladier.
- Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Fouettez la crème à la fourchette avec le jus de citron et le persil haché. Salez et poivrez.
- Versez la sauce sur la salade et mélangez bien. Répartissez dans des assiettes et servez aussitôt.

Vin conseillé Les Baux de Provence rosé à 9 °C

Salade grecque

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 200 g de boulgour cuit
- 150 g de feta
- 50 g d'olives noires dénoyautées
- 50 g d'olives vertes dénoyautées
- 4 tiges de menthe
- 2 concombres
- 2 poivrons rouges
- 2 oignons violets
- 5 cuill. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Mettez le boulgour dans un saladier.
- Coupez la feta en petits cubes. Pelez et coupez les concombres en tous petits dés. Lavez, épépinez et coupez les poivrons en tous petits morceaux.
- Pelez et émincez très finement les oignons. Coupez les olives vertes et noires en petites rondelles fines.
- Lavez, séchez, effeuillez et ciselez très finement la menthe.
- Mélangez tous les ingrédients dans le saladier, salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Palette rosé à 9 °C

Salade thaï

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 2 concombres
- 2 petits piments rouges
- 2 mangues pas trop mûres
- 6 tiges de coriandre
- 5 cuill. à soupe d'huile d'arachide
- 2 cuill. à soupe de vinaigre de Xérès
- 2 cuill. à soupe de cacahuètes
- Sel, poivre

- Lavez soigneusement les concombres. Coupez-les en deux, puis en demi-rondelles fines et mettez-les dans un saladier.
- Épluchez les mangues et coupez-les en petits cubes. Lavez, épépinez et émincez très finement les piments. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la coriandre.
- Ajoutez les cubes de mangues, la coriandre et le piment dans le saladier.
- Émulsionnez le vinaigre avec l'huile, du sel et du poivre. Versez la sauce sur la salade, mélangez bien et réservez au frais.
- Concassez finement les cacahuètes. Parsemez-en la salade et servez bien frais.

Vin conseillé Anjou blanc sec à 9 °C

Saumon mariné au citron vert

Préparation 15 min Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de filets de saumon sans peau et sans arêtes
- 6 citrons verts
- 2 petits oignons blancs
- 5 cl d'huile d'olive
- Fleur de sel

- Lavez et séchez les citrons. Coupez-en deux en rondelles fines et étalez-les dans un grand plat.
- Prélevez le zeste des quatre autres citrons avec un zesteur et pressez ensuite leur jus. Pelez et émincez finement les oignons.
- Découpez les filets de saumon en petites lamelles avec un couteau à grande lame. Posez les lamelles de saumon cru sur les rondelles de citrons. Salez légèrement.
- Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive, puis parsemez de zeste de citron et d'oignons émincés. Placez au frais pendant 30 minutes au maximum.
- Servez avec des tranches de pain de mie toastées.

Vin conseillé Menetou-Salon blanc à 9 °C

Tartare de céleri aux poires et au roquefort

Préparation 20 min Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 boule de céleri-rave
- 2 poires
- 2 citrons
- 12 petites feuilles de céleri-branche
- 6 cerneaux de noix
- 150 g de roquefort
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

- Épluchez, râpez, puis hachez très finement le céleri.
- Pelez les poires, retirez les cœurs et coupez-les en tous petits dés. Émiettez grossièrement le roquefort.
- Pressez les citrons. Filtrez le jus et fouettez-le avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.
- Mettez le hachis de céleri dans un saladier. Ajoutez les dés de poires et arrosez du mélange huile d'olive-jus de citron. Mélangez bien et répartissez dans six ramequins. Placez au frais pendant 1 heure.
- Au moment de servir, parsemez de roquefort et décorez de cerneaux de noix et de feuilles de céleri-branche.

Vin conseillé Pacherenc du Vic Bilh moelleux à 7 °C

Terrine aux deux tomates

Préparation **25 min** Difficulté ★★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 1 kg de tomates pelées
- 250 g de tomates confites
- 30 cl de bouillon de légumes
- 6 tranches fines de jambon cru
- 6 feuilles de gélatine
- 1 morceau de parmesan jeune
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 1 petit bouquet de basilic
- Sel, poivre

- Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Coupez les tomates en quartiers et les tomates confites en petites lamelles. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez les herbes.
- Mettez toutes les tomates dans un saladier et ajoutez les herbes. Salez, poivrez et mélangez bien.
- Faites fondre la gélatine en fouettant dans le bouillon de légumes chaud. Coupez le parmesan en très fines lamelles à l'aide d'un économe. Versez le bouillon gélifié sur les tomates et mélangez.
- Chemisez une terrine de film alimentaire. Versez dans le fond la moitié de la préparation à la tomate. Placez au frais 10 minutes. Étalez par-dessus les tranches de jambon cru, puis les lamelles de parmesan. Versez le reste de préparation à la tomate et remettez au frais pendant au moins 2 heures.
- Démoulez la terrine dans un plat et décorez de copeaux de parmesan et de brins de ciboulette avant de servir.

Vin conseillé Minervois rosé à 9 °C

Tomates farcies au jambon de Parme

Préparation **20 min** Difficulté ★★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 12 petites tomates
- 6 tranches fines de jambon de Parme
- 3 tiges de petit basilic
- 100 g de petites olives noires de Nice
- 4 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

- Lavez et séchez les tomates. Coupez les chapeaux et réservez le tout au frais sous film alimentaire.
- Évidez délicatement les tomates, sans les abîmer, avec une petite cuillère. Réservez au frais les coques vides sous film alimentaire. Concassez grossièrement la pulpe de tomate.
- Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Réservez douze jolis petits bouquets pour la décoration et hachez finement le reste. Ajoutez le hachis dans la tomate concassée, ainsi que les olives et un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Coupez les tranches de jambon en deux dans la longueur.
- Remplissez les coques de tomates de concassé de tomates aux olives et au basilic. Ajoutez les lanières de jambon et décorez de bouquets de basilic.
- Émulsionnez l'huile d'olive et le vinaigre balsamique avec du sel et du poivre. Arrosez les tomates de vinaigrette, posez les chapeaux par-dessus et servez bien frais.

Vin conseillé Bordeaux Supérieur rouge à 15 °C

Carpaccio de bœuf

Préparation **20 min** Difficulté ★★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 750 g de filet de bœuf de 1ère qualité
- Huile d'olive
- Fleur de sel
- Poivre concassé

- Emballez le filet de bœuf dans du film alimentaire en serrant bien aux deux extrémités. Placez-le au congélateur 1 heure.
- Avec un couteau à lame très tranchante, découpez le filet de bœuf congelé en très fines lamelles et posez-les entre deux feuilles de film alimentaire.
- Aplatissez-les au maximum en appuyant dessus avec la lame du couteau et placez-les au frais.
- Disposez les lamelles de bœuf dans une grande assiette. Salez, poivrez et arrosez d'un filet d'huile d'olive.
- Réservez au frais couvert de film alimentaire jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Coteaux d'Aix-en-Provence rosé à 9 °C

Carpaccio de sardines aux herbes

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 36 filets de sardine sans arêtes
- 5 tiges de persil plat
- 4 tiges de cerfeuil
- 3 tiges de coriandre
- 5 cl d'huile d'olive
- Le jus d'un demi-citron
- Fleur de sel
- Poivre

- Lavez, séchez, effeuillez et hachez grossièrement les herbes.
- Disposez une couche de filets de sardine dans un plat. Salez, poivrez, parsemez d'herbes hachées et arrosez d'huile d'olive.
- Recommencez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Placez au frais pendant 1 heure.
- Servez frais arrosé de quelques gouttes de jus de citron, avec des tartines de pain grillées.

Vin conseillé Graves blanc à 9 °C

Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 18 noix de St-Jacques
- 80 g d'amandes effilées
- 3 cl d'huile d'olive
- 2 cl d'huile de noisette
- 1 lamelle de truffe
- Le jus d'un demi-citron
- Fleur de sel
- Poivre

- Mélangez les deux huiles. Hachez finement la lamelle de truffe. Ajoutez-la aux deux huiles. Réservez à température ambiante.
- Nettoyez soigneusement les noix de St-Jacques et séchez-les dans du papier absorbant. Avec un couteau à longue lame fine, émincez-les.
- Répartissez les noix de St-Jacques émincées dans six assiettes. Filtrez l'huile et ajoutez le jus de citron.
- Arrosez le carpaccio d'huile parfumée au jus de citron. Salez, poivrez et couvrez les assiettes de film alimentaire. Mettez-les au frais pendant ½ heure.
- Au dernier moment, parsemez les noix de St-Jacques d'amandes effilées et servez aussitôt.

Vin conseillé Chablis à 9 °C

Fajitas aux légumes

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 12 tortillas
- 12 brins de ciboulette
- 3 avocats
- 3 oignons blancs
- 2 poivrons rouges
- 2 poivrons verts
- Le jus d'un demi-citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Pour la sauce :

- 2 yaourts veloutés
- 1 gros bouquet de ciboulette
- Quelques gouttes de tabasco
- Sel

- Lavez tous les légumes. Épépinez et coupez les poivrons en lanières fines. Pelez et émincez les oignons.
  Pour la sauce : lavez, séchez et ciselez finement la ciboulette. Dans un bol, mélangez-la aux yaourts en ajoutant du sel et le tabasco. Réservez au frais.
- Épluchez les avocats, retirez les noyaux et coupez la chair en lamelles.
- Mettez tous les légumes dans un plat et arrosez-les de jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Lavez et séchez la ciboulette.
- Étalez les tortillas sur le plan de travail. Garnissez-les de légumes, puis roulez les tortillas sur elles-mêmes en enfermant les légumes à l'intérieur. Nouez-les avec un brin de ciboulette.
- Servez aussitôt avec la sauce au yaourt, à la ciboulette et au tabasco.

Vin conseillé Lirac rosé à 10 °C

Mille-feuille de truite fumée aux épinards

Préparation **45 min** Difficulté Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 20 tranches de truite fumée
- 4 feuilles de gélatine
- 200 g de pousses d'épinards
- 150 g de crème fraîche épaisse
- 20 cl de crème fraîche liquide
- 1 cuill. à soupe de graines de pavot
- Sel, poivre

- Lavez et séchez les pousses d'épinards. Faites ramollir les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Chemisez un moule à cake, aux parois amovibles, de film alimentaire. Parez une douzaine de tranches de truite fumée à la mesure du moule. Réservez-les.
- Mettez les parures de truite, ainsi que les tranches restantes, dans un mixeur. Ajoutez la crème fraîche épaisse, salez, poivrez et mixez jusqu'à obtention d'une crème homogène. Faites fondre la gélatine essorée dans une cuillère à soupe d'eau très chaude.
- Versez la crème de truite dans un saladier. Ajoutez la gélatine fondue et les graines de pavot, puis mélangez bien. Montez la crème liquide en chantilly, salez et poivrez bien, puis incorporez-la à la crème de truite.
- Disposez une couche de crème de truite dans le fond du moule. Recouvrez de pousses d'épinards, salez et poivrez légèrement, puis ajoutez deux ou trois tranches de truite fumée. Montez ainsi la terrine jusqu'à épuisement des ingrédients et en finissant par de la truite.
- Placez au frais pendant au moins 2 heures.
- Démoulez le mille-feuille dans un plat et servez aussitôt coupé en tranches.

Vin conseillé Sauvignon à 9 °C

Pan bagnat

Préparation **45 min** Difficulté ★★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 pains ronds
- 3 tranches de saumon fumé
- 3 avocats
- 2 pommes
- 2 courgettes
- 2 citrons
- 2 tiges de menthe
- 1 petit bouquet de ciboulette
- 1 tige d'aneth
- 150 g de chair de crabe
- 125 g de feta
- 3 cuill. à soupe de mayonnaise
- 2 cuill. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuill. à café de baies roses
- 1 cuill. à café de poivre concassé
- Sel, poivre

Lavez, séchez et effeuillez les herbes. Ciselez la menthe et la ciboulette. Pressez les citrons. Pelez et mixez les avocats avec la moitié du jus de citron. Salez, poivrez et ajoutez les baies roses et l'aneth. Réservez au frais.

Coupez le saumon en lanières. Émiettez la chair de crabe dans un saladier. Lavez et coupez les pommes en petits dés. Ajoutez-les au crabe, arrosez du reste de jus de citron, puis incorporez la mayonnaise, la ciboulette et le poivre concassé. Mélangez et réservez au frais.

Lavez et coupez les courgettes en rondelles très fines Coupez la feta en petits dés. Mélangez la feta, les courgettes, la menthe, l'huile d'olive, du sel et du poivre.

Coupez les pains en deux. Garnissez-en deux de guacamole et de saumon fumé, deux autres de préparation au crabe et les deux derniers de préparation aux courgettes.

Réservez au frais enveloppé dans du film alimentaire et servez très frais.

Vin conseillé Sancerre blanc à 11 °C

Sandwich-club

Préparation **20 min** Difficulté ★★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 9 tranches de pain de mie aux céréales
- 9 tranches de pain de mie
- 30 crevettes roses décortiquées
- 6 tranches de jambon cru
- 3 carrés de fromage frais
- 1 botte de radis
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Quelques feuilles de salade
- Quelques pluches de cerfeuil
- Quelques feuilles de basilic
- Beurre
- Sel, poivre

- Lavez et épluchez les radis, puis coupez-les en rondelles. Ciselez la ciboulette. Lavez, séchez et émincez les feuilles de salade.
- Écrasez le fromage frais à la fourchette. Salez, poivrez et ajoutez la ciboulette ciselée. Mélangez bien.
- Beurrez toutes les tranches de pain de mie. Faites trois sandwichs au jambon cru et à la salade, trois autres aux crevettes et à la salade, et enfin trois derniers au fromage frais et aux radis. Pour un même sandwich, selon vos goûts, utilisez une ou deux variétés de pain de mie. Coupez tous les sandwichs en deux dans la diagonale.
- Empilez les sandwichs trois par trois en les maintenant avec un pic en bois.
- Servez bien frais décoré de pluches de cerfeuil et de feuilles de basilic.

Vin conseillé Bordeaux blanc sec à 9 °C

Sandwichs crudités jambon

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 3 baguettes bien fraîches
- 3 tomates
- 6 tranches de jambon blanc
- 6 tranches de jambon cru
- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 12 feuilles de batavia
- 12 tranches fines de gruyère
- 75 g de beurre

- Lavez les tomates, le concombre, le poivron et la salade. Émincez le concombre, épépinez et émincez le poivron, puis coupez les tomates en tranches.
- Coupez les baguettes en deux dans la longueur, puis en deux dans l'épaisseur, sans séparer les deux moitiés. Beurrez-les.
- Répartissez les feuilles de salade, les tranches de tomates, les rondelles de concombre et de poivron à l'intérieur des sandwichs.
- Ajoutez deux tranches de jambon cru ou cuit et deux tranches de gruyère.
- Servez aussitôt les sandwichs ou réservez-les au frais bien emballés dans du papier d'aluminium.

Vin conseillé Saumur-Champigny à 16 °C

Sandwichs scandinaves

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 9 pains ronds scandinaves
- 6 bâtons de surimi
- 6 feuilles de batavia
- 3 tranches de saumon fumé
- 1 bouquet de ciboulette
- ½ concombre
- 3 cuill. à soupe de crème fraîche épaisse
- 2 cuill. à soupe de jus de citron
- Sel, poivre

- Lavez soigneusement le concombre et coupez-le en rondelles fines. Coupez le surimi en petits morceaux. Émincez les tranches de saumon fumé. Lavez, séchez et ciselez la batavia.
- Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Fouettez la crème avec le jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez la ciboulette.
- Séparez la sauce dans deux saladiers. Ajoutez dans l'un des saladiers le saumon fumé, la moitié de la salade et du concombre, puis dans l'autre saladier le reste du concombre et de la batavia et les morceaux de surimi. Mélangez.
- Coupez les pains scandinaves en deux. Montez les sandwichs en alternant une tranche de pain, une couche de préparation au saumon, une tranche de pain et une couche de préparation au surimi. Terminez par une tranche de pain.
- Emballez les sandwichs dans du film alimentaire et mettez-les au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Muscadet-Sèvre et Maine à 9 °C

Tartare de boeuf

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 1 kg de steak haché grossièrement
- 1 bouquet de persil plat
- 3 oignons blancs
- 6 œufs
- 3 cuill. à soupe de câpres
- 2 cuill. à soupe de ketchup
- ½ cuill. à café de tabasco
- Sel, poivre

- Lavez, séchez et effeuillez le persil. Pelez les oignons et coupez-les en petits morceaux.
- Hachez séparément au couteau le persil et les oignons.
- Dans un bol, mélangez bien le tabasco et le ketchup. Salez et réservez.
- Répartissez la viande dans six assiettes légèrement creuses. Disposez autour des petits tas de persil et d'oignons hachés, ainsi qu'une demi-cuillerée de câpres.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Posez ensuite sur chaque portion de viande une demi-coquille avec le jaune dedans. Poivrez. Servez immédiatement avec la sauce tabasco-ketchup.

Vin conseillé Chinon rouge à 16 °C

Tartare de thon au citron vert

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 800 g de thon rouge
- 4 citrons verts
- 1 pain de campagne
- 1 gros bouquet de ciboulette
- 2 cuill. à soupe de moutarde à l'ancienne
- Quelques feuilles de persil plat
- Sel

- Coupez le thon en morceaux, puis hachez-le grossièrement au couteau. Mettez-le dans un plat.
- Pressez le jus de trois citrons. Versez-le dans un bol, salez et ajoutez la moutarde. Fouettez bien. Versez cette préparation sur le thon et mélangez bien.
- Lavez, séchez et ciselez la ciboulette. Ajoutez-la dans le tartare. Rectifiez l'assaisonnement, puis mélangez bien. Couvrez de film alimentaire et placez au frais pendant 30 minutes.
- Pendant ce temps, lavez et séchez le dernier citron, puis coupez-le en rondelles très fines.
- Au moment de servir, répartissez le tartare de thon sur des tranches de pain de campagne légèrement toastées, décorez de rondelles de citron vert et servez aussitôt décoré de feuilles de persil.

Vin conseillé Pouilly-Fuissé à 13 °C

Terrine de saumon au fromage frais

Préparation **25 min** Difficulté ★★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 18 tranches de saumon fumé
- 4 tiges de persil plat
- 2 feuilles de gélatine
- 1 tomate
- 1 bouquet de ciboulette
- 250 g de fromage frais de type St-Moret
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuill. à café de baies roses concassées
- Quelques feuilles de basilic
- Sel, poivre

Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Lavez, séchez et ciselez finement le persil et la ciboulette. Lavez et coupez la tomate en tranches. Lavez et séchez le basilic. Faites fondre la gélatine dans une cuillère à soupe d'eau très chaude, en fouettant. Versez ensuite la gélatine fondue dans la crème liquide en mélangeant bien.

Dans un saladier, écrasez le fromage à la fourchette. Ajoutez la crème liquide, les baies roses et les herbes ciselées, et mélangez bien. Salez et poivrez abondamment.

Chemisez une terrine de film alimentaire. Disposez une couche de saumon fumé dans le fond de la terrine. Recouvrez-la de la moitié de la préparation au fromage frais. Lissez bien.

Recouvrez d'une couche de saumon fumé, couvrez-la du reste de fromage frais et terminez par le reste de saumon fumé. Tassez bien en tapant doucement le fond de la terrine sur le plan de travail. Placez au frais pendant au moins 1 heure.

Au moment de servir, démoulez la terrine dans un plat et décorez-la de tranches de tomate et de feuilles de basilic.

Vin conseillé Bergerac blanc sec à 9 °C

Abricots au lait d'amande

Préparation 15 min Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 500 g d'abricots au sirop
- 100 g d'amandes mondées et concassées
- 60 g de sucre en poudre
- ½ l de lait
- 1 cuill. à soupe de fleurs de lavande
- 12 tiges de lavande pour la décoration

- Versez le lait dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le sucre et les amandes concassées. Mixez jusqu'à obtention d'un mélange mousseux.
- Versez dans une carafe, ajoutez les fleurs de lavande et laissez reposer 30 minutes.
- Égouttez les abricots et mettez-les dans un saladier.
- Arrosez-les du lait d'amande à la lavande et placez au frais pendant au moins 2 heures.
- Répartissez les abricots dans six coupes, arrosez du lait d'amande à la lavande et servez aussitôt, parsemé de glace pilée et décoré de tiges de lavande.

Vin conseillé Coteaux du layon à 7 °C

Brochettes de fruits et mousse au citron

Préparation **40 min** Difficulté ★★ Budget ⬭

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 250 g de fraises
- 2 oranges
- 2 pêches jaunes
- 2 poires
- 1 ananas
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- ½ boîte de lait concentré non sucré
- 2 cuill. à soupe de sucre vanillé
- 2 cuill. à soupe rase de sucre glace

Versez le lait concentré dans un saladier. Pressez le citron et filtrez le jus dans un autre saladier. Placez le lait concentré et le jus de citron au réfrigérateur.

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe. Pelez les poires et les pêches, et coupez-les en quartiers. Lavez, équeutez et coupez les fraises en deux dans la hauteur. Pelez les oranges à vif, puis détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame d'un couteau entre les fines membranes les séparant. Épluchez l'ananas et coupez-le en quatre dans la hauteur, puis en petits triangles.

Piquez tous les morceaux de fruits sur des brochettes en les alternant. Posez les brochettes dans une assiette et saupoudrez-les de sucre vanillé. Réservez-les au frais sous film alimentaire.

Fouettez le lait concentré au batteur électrique jusqu'à ce qu'il ait la consistance d'une chantilly. Versez alors le jus de citron tout doucement, en continuant de fouetter. Quand la mousse est bien prise, saupoudrez de sucre glace et mélangez délicatement avec une cuillère en bois.

Répartissez immédiatement la mousse au citron dans des verres. Parsemez de menthe ciselée, puis piquez les brochettes dans les verres. Servez aussitôt.

Vin conseillé Jurançon moelleux à 7 °C

Brousse aux fruits rouges

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 6 faisselles de brousse (fromage de brebis de Provence)
- 2 citrons
- 225 g de framboises
- 150 g de groseilles
- 150 g sucre cristallisé
- 75 g de cassis
- 75 g de myrtilles

- Égrainez les groseilles et les cassis. Pressez les citrons et filtrez le jus.
- Mettez les groseilles, les cassis, les framboises et les myrtilles dans un saladier. Saupoudrez-les de sucre cristal, ajoutez le jus de citron et mélangez bien.
- Laissez macérer pendant 30 minutes au frais.
- Démoulez les brousses dans six petites assiettes. Couvrez-les de fruits rouges et arrosez de jus.
- Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

Vin conseillé Cabernet d'Anjou moelleux à 11 °C

Crèmes de poires au gingembre

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 225 g de fromage blanc
- 50 g de gingembre confit
- 6 cuill. à soupe de sucre glace
- 3 poires
- 3 blancs d'œufs

- Pelez les poires. Coupez-les en quatre et retirez le cœur et les pépins. Mixez la chair finement. Mélangez la purée de poires et le fromage blanc, puis réservez.
- Montez les blancs en neige. Quand ils sont bien fermes, ajoutez le sucre glace tout en continuant à fouetter.
- Mélangez délicatement le fromage blanc aux poires et les blancs en neige. Répartissez dans six coupes et réservez au frais.
- Émincez finement le gingembre confit.
- Au moment de servir, parsemez les mousses de poires de gingembre et servez très frais.

Vin conseillé Muscat de St-Jean de Minervois à 8 °C

Granité à la fraise

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 600 g de fraises
- 40 cl de sirop de sucre
- 2 branches de verveine

- Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la verveine.
- Lavez, séchez et équeutez les fraises. Réservez-en quelques-unes pour la décoration.
- Mettez les fruits dans le bol d'un mixeur. Versez le sirop de sucre et faites tourner jusqu'à obtention d'une purée fine.
- Versez dans un bac et placez au congélateur pendant 3 heures, en remuant à la fourchette toutes les demi-heures pour éviter la cristallisation.
- Servez le granité dans des verres et décorez de fraises entières et de feuilles de verveine.

Vin conseillé Blanquette de Limoux à 7 °C

Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits

Préparation 30 min Difficulté ★★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

Pour la mousse :

- 1 boîte de lait concentré non sucré
- 5 cl de fleur d'oranger
- 4 cuill. à soupe de sucre glace

Pour la salade de fruits :

- 3 kiwis
- 2 mangues
- 2 bananes
- Le jus d'un citron
- 80 g de copeaux de noix de coco
- 2 cuill. à soupe de sucre en poudre
- 1 cuill. à café de vanille en poudre

- Versez le lait concentré dans un saladier. Placez-le au frais, ainsi que les fouets du batteur électrique et la fleur d'oranger, pendant au moins 2 heures.
- Préparez la salade de fruits. Pelez tous les fruits, puis coupez les mangues en lamelles, les kiwis en quartiers et les bananes en rondelles. Mettez-les dans un saladier. Arrosez de jus de citron et saupoudrez de sucre et de vanille. Mélangez et répartissez dans six coupelles. Placez au frais.
- Au moment de servir, fouettez le lait concentré jusqu'à ce qu'il prenne la consistance d'une chantilly.
- Versez alors l'eau de fleur d'oranger, en fouettant sans arrêt. Saupoudrez ensuite de sucre glace et mélangez délicatement avec une spatule en bois.
- Répartissez la mousse dans six coupes. Parsemez la salade de fruits de copeaux de noix de coco et servez aussitôt.

Vin conseillé Coteaux de l'Aubance à 9 °C

FRANCE

Mousses au citron et au mascarpone

Préparation **20 min** Difficulté ★★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g de mascarpone
- 180 g de sucre en poudre
- 4 oeufs
- 3 citrons
- 1 pincée de sel
- Feuilles de menthe pour la décoration

- Pressez le jus des citrons.
- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Versez doucement le jus de citron en fouettant sans arrêt, puis ajoutez le mascarpone et fouettez bien.
- Montez les blancs en neige avec le sel. Quand ils sont bien fermes, incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone.
- Répartissez les mousses dans six coupes et placez-les au frais pendant au moins 2 heures.
- Au moment de servir, décorez de feuilles de menthe.

Vin conseillé Haut Montravel moelleux à 7 °C

Mousses de ricotta aux fruits rouges

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 250 g ricotta
- 250 g de fraises
- 200 g de framboises
- 100 g de sucre en poudre
- 50 g de sucre glace
- 4 blancs d'œufs
- Le jus d'un citron vert
- Quelques feuilles de menthe

- Versez la ricotta dans un saladier. Ajoutez le sucre en poudre et mélangez bien.
- Fouettez les blancs d'œufs. Quand ils sont bien fermes, ajoutez le sucre glace en pluie, en continuant à fouetter. Incorporez-les délicatement à la ricotta.
- Répartissez la mousse dans six coupes et placez-les au frais pendant au moins 2 heures.
- Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en quatre. Mettez les fraises et les framboises dans un saladier avec les feuilles de menthe. Arrosez du jus de citron et mélangez bien. Réservez au frais.
- Au moment de servir, répartissez les fruits rouges sur les mousses et servez aussitôt en décorant de feuilles de menthe.

Vin conseillé Clairette de Die à 7 °C

Petites mousses de fraises glacées

Préparation 25 min Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 500 g de fraises
- 100 g de sucre glace
- 10 cl de crème liquide
- 3 blancs d'œufs
- 2 citrons verts
- 1 pincée de sel
- Quelques framboises fraîches pour la décoration

- Pressez le jus des citrons. Lavez et équeutez les fraises. Mixez les fraises avec le jus de citron jusqu'à obtention d'une purée fine.
- Montez la crème en chantilly. Quand elle commence à prendre, ajoutez le sucre petit à petit.
- Mélangez délicatement la chantilly à la purée de fraises.
- Montez les blancs en neige avec le sel. Quand ils sont très fermes, incorporez-les délicatement à la crème aux fraises en prenant garde de ne pas casser les blancs.
- Répartissez la mousse dans six coupelles et placez au frais pendant au moins 2 heures. Servez décoré de framboises fraîches.

Vin conseillé Saumur blanc mousseux à 9 °C

Petits-suisses aux fraises

Préparation 25 min Difficulté ★★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 petits-suisses
- 18 petites fraises
- 1 feuille de gélatine
- 50 g de sucre en poudre

Pour le coulis :

- 100 g de framboises fraîches
- 100 g de groseilles
- 50 g de cassis
- 5 cl de sirop de sucre

- Mettez les framboises, les groseilles, les cassis et le sirop dans un mixeur et faites tourner jusqu'à obtention d'un coulis. Versez-le dans un bol et réservez-le au frais, couvert de film alimentaire. Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide. Essorez-la et faites-la fondre dans une cuillère à soupe d'eau très chaude.

- Lavez, équeutez et coupez les fraises en deux dans la hauteur. Réservez-les au frais. Démoulez les petits-suisses dans un saladier. Lavez soigneusement les petits pots et chemisez-les de papier sulfurisé.

- Saupoudrez les petits-suisses de sucre, mélangez, puis ajoutez la gélatine fondue. Mélangez bien.

- Placez les demi-fraises dans les pots en faisant reposer la partie coupée de la fraise contre la paroi.Versez ensuite délicatement les petits-suisses dans les pots.Tapez doucement le fond des pots sur le plan de travail, puis placez au frais 1 heure.

- Démoulez les petits-suisses dans six assiettes et servez avec le coulis de fruits rouges.

Vin conseillé Vouvray mousseux à 9 °C

Salade de fruits exotiques vanillée

Préparation **20 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 6 clémentines
- 4 kiwis
- 3 oranges
- 2 pamplemousses
- 1 ananas
- 3 cuill. à soupe de cassonade
- 2 cuill. à café rases de vanille en poudre

- Pelez tous les fruits à vif. Coupez les kiwis en rondelles. Séparez les quartiers de clémentines et coupez-les en deux.
- Détachez les quartiers d'oranges et de pamplemousses en passant la lame d'un couteau entre les fines membranes les séparant. Coupez chaque quartier en trois.
- Coupez l'ananas en quartiers fins, puis en petits cubes.
- Mélangez tous les fruits dans un saladier. Saupoudrez de vanille et de cassonade, et mélangez délicatement. Placez au frais pendant au moins 1 heure.
- Servez très frais.

Vin conseillé Bonnezeaux à 7 °C

Salade de fruits frais

Préparation **30 min** Difficulté ★ Budget

Les Ingrédients
pour 6 personnes

- 350 g de fraises
- 200 g de litchis frais
- 50 g de sucre en poudre
- 3 oranges
- 3 kiwis
- 3 bananes
- 2 pamplemousses
- 2 citrons jaunes
- 2 citrons verts

- Lavez les citrons. Prélevez les zestes et émincez-les finement. Pressez le jus des citrons verts et jaunes.
- Pelez les pamplemousses et les oranges à vif. Détachez les quartiers les uns des autres en passant la lame d'un couteau entre les fines membranes les séparant. Travaillez au-dessus d'un saladier afin de récupérer le jus. Réservez les quartiers d'agrumes au frais.
- Dans un grand bol, mélangez le jus des citrons et le jus de pamplemousse et d'orange. Ajoutez le sucre en poudre et les zestes de citrons. Mélangez bien et réservez.
- Lavez et équeutez les fraises, puis coupez-les en deux. Épluchez les kiwis et émincez-les en quartiers fins. Épluchez les litchis et dénoyautez-les. Pelez les bananes et coupez-les en rondelles.
- Mettez tous les fruits dans un saladier et arrosez-les du jus d'agrumes aux zestes de citrons. Mélangez délicatement. Placez au frais pendant au moins 1 heure avant de répartir dans des verres et de servir.

Vin conseillé Crémant de Bourgogne à 7 °C

Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges

Préparation 20 min Difficulté ★★ Budget

Les Ingrédients

pour 6 personnes

Pour le sorbet :

- 700 g de fraises
- 300 g de framboises
- 45 cl de sirop de sucre
- Le jus d'un citron

Pour le coulis :

- 400 g de fruits rouges mélangés
- 100 g de sucre en poudre

Pour la décoration :

- Feuilles de menthe

1. Préparez le sorbet : lavez les fraises et séchez-les. Passez les fraises et les framboises au moulin à légumes, grille fine.
2. Mélangez la purée de fruits, le sirop de sucre et le jus de citron.
3. Versez la préparation dans une sorbetière et turbinez. Quand le sorbet est pris, versez-le dans un bac, couvrez et placez au congélateur pendant au moins 2 heures.
4. Préparez le coulis : mettez tous les fruits dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le sucre et 5 cl d'eau. Faites tourner jusqu'à obtention d'un coulis. Réservez sous film alimentaire.
5. Servez le sorbet en quenelles, arrosé de coulis et décoré de feuilles de menthe.

Vin conseillé Montlouis sur Loire mousseux à 9 °C

Tartare de mangue et d'ananas

Préparation **15 min** Difficulté ★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 3 citrons verts
- 2 mangues
- 1 ananas
- Poivre vert du moulin
- Fleur de sel

- Épluchez l'ananas et les mangues.
- Coupez l'ananas en quatre, retirez le cœur et coupez la chair en tous petits dés. Coupez la chair des mangues en tous petits dés.
- Mettez les fruits dans un saladier. Pressez le jus des citrons.
- Arrosez les fruits de jus de citron. Donnez deux tours de moulin à poivre et parsemez de trois pincées de fleur de sel. Mélangez bien. Placez 30 minutes au frais.
- Répartissez le tartare de fruits dans des coupes et servez accompagné de sablés au citron.

Vin conseillé Muscat de Rivesaltes à 8 °C

Tiramisu

Préparation **20 min** Difficulté ★★ Budget ⬭

Les Ingrédients

pour 6 personnes

- 500 g de mascarpone
- 150 g de sucre en poudre
- 36 biscuits à la cuillère
- 6 œufs
- 25 cl de café fort
- 2 cuill. à soupe de marsala ou d'amaretto
- Cacao en poudre

- Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez le sucre et le mascarpone aux jaunes d'œufs, puis battez jusqu'à obtention d'une crème. Incorporez le marsala.
- Montez les blancs en neige très ferme. Incorporez-les délicatement à la préparation au mascarpone. Gardez au frais.
- Trempez les biscuits dans le café et garnissez-en le fond d'un moule rectangulaire. Recouvrez les biscuits d'une couche de crème jusqu'à la moitié du moule.
- Disposez une nouvelle couche de biscuits trempés dans le café, puis répartissez le reste de crème au mascarpone. Réservez au frais pendant 2 heures minimum.
- Au moment de servir, saupoudrez de cacao.

Vin conseillé Maury rouge à 14 °C

Index

Recette	Préparation	Difficulté	Budget	Vin	Page
Entrées					
Carpaccio de courgettes à la feta	10 min	★	⬭	St-Véran à 12 °C	6
Concombre farci au chèvre	10 min	★	⬭	Bourgogne-Aligoté à 9 °C	8
Dips de légumes à la sauce aux herbes	20 min	★	⬭	Cassis blanc à 9 °C	10
Gaspacho aux légumes croquants	20 min	★★	⬭	Tavel à 9 °C	12
Guacamole	15 min	★	⬭	Mâcon-Villages à 12 °C	14
Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron	20 min	★	⬭⬭	Alsace-Riesling à 9 °C	16
Petites tartines du berger	15 min	★	⬭	Coteaux du Languedoc blanc à 11 °C	18
Rillettes de truite poivrées à la ciboulette	10 min	★	⬭⬭	Entre-deux-Mers à 9 °C	20
Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges	20 min	★	⬭⬭	Gros Plant du Pays nantais à 9 °C	22
Salade de crudités	20 min	★	⬭	Les Baux de Provence rosé à 9 °C	24
Salade grecque	15 min	★	⬭	Palette rosé à 9 °C	26
Salade thaï	15 min	★	⬭⬭	Anjou blanc sec à 9 °C	28
Saumon mariné au citron vert	15 min	★	⬭⬭	Menetou-Salon blanc à 9°C	30
Tartare de céleri aux poires et au roquefort	20 min	★	⬭	Pacherenc du Vic Bilh moelleux à 7 °C	32
Terrine aux deux tomates	25 min	★★	⬭⬭	Minervois rosé à 9 °C	34
Tomates farcies au jambon de Parme	20 min	★★	⬭	Bordeaux Supérieur rouge à 15 °C	36
Plats					
Carpaccio de bœuf	20 min	★★	⬭⬭	Coteaux d'Aix-en-Provence rosé à 9 °C	38
Carpaccio de sardines aux herbes	15 min	★	⬭	Graves blanc à 9 °C	40
Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées	15 min	★	⬭⬭⬭	Chablis à 9 °C	42
Fajitas aux légumes	15 min	★	⬭	Lirac rosé à 10 °C	44
Mille-feuille de truite fumée aux épinards	45 min	★★★	⬭⬭	Sauvignon à 9 °C	46

Recette	Préparation	Difficulté	Budget	Vin	Page
Pan bagnat	45 min	★★		Sancerre blanc à 11 °C	48
Sandwich-club	20 min	★★		Bordeaux blanc sec à 9 °C	50
Sandwichs crudités jambon	15 min	★		Saumur-Champigny à 16 °C	52
Sandwichs scandinaves	20 min	★		Muscadet-Sèvre et Maine à 9 °C	54
Tartare de bœuf	15 min	★		Chinon rouge à 16 °C	56
Tartare de thon au citron vert	20 min	★★		Pouilly-Fuissé à 13 °C	58
Terrine de saumon au fromage frais	25 min	★★		Bergerac blanc sec à 9 °C	60
Desserts					
Abricots au lait d'amande	15 min	★		Coteaux du Layon à 7 °C	62
Brochettes de fruits et mousse au citron	40 min	★★		Jurançon moelleux à 7 °C	64
Brousse aux fruits rouges	15 min	★		Cabernet d'Anjou moelleux à 11 °C	66
Crèmes de poires au gingembre	20 min	★		Muscat de St-Jean de Minervois à 8 °C	68
Granité à la fraise	20 min	★		Blanquette de Limoux à 7 °C	70
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits	30 min	★★		Coteaux de l'Aubance à 9 °C	72
Mousses au citron et au mascarpone	20 min	★★		Haut Montravel moelleux à 7 °C	74
Mousses de ricotta aux fruits rouges	20 min	★		Clairette de Die à 7 °C	76
Petites mousses de fraises glacées	25 min	★		Saumur blanc mousseux à 9 °C	78
Petits-suisses aux fraises	25 min	★★		Vouvray mousseux à 9 °C	80
Salade de fruits exotiques vanillée	20 min	★		Bonnezeaux à 7 °C	82
Salade de fruits frais	30 min	★		Crémant de Bourgogne à 7 °C	84
Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges	20 min	★★		Montlouis sur Loire mousseux à 9 °C	86
Tartare de mangue et d'ananas	15 min	★		Muscat de Rivesaltes à 8 °C	88
Tiramisu	20 min	★★		Maury rouge à 14 °C	90

Index par ingrédients

Fruits

Ananas
Brochettes de fruits et mousse au citron. 64
Salade de fruits exotiques vanillée 82
Tartare de mangue et d'ananas 88

Avocat
Fajitas aux légumes 44
Guacamole 14
Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron . . 16
Pan bagnat 48
Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges 22

Banane
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72
Salade de fruits frais 84

Citron
Brochettes de fruits et mousse au citron. 64
Brousse aux fruits rouges 66
Carpaccio de courgettes à la feta 6
Carpaccio de sardines aux herbes 40
Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées 42
Fajitas aux légumes 44
Gaspacho aux légumes croquants 12
Guacamole 14
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72
Mousses au citron et au mascarpone 74
Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron . . 16
Pan bagnat 48
Rillettes de truite poivrées à la ciboulette 20
Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges 22
Salade de fruits frais 84
Sandwichs scandinaves 54
Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges . . . 86
Tartare de céleri aux poires et au roquefort 32

Citron vert
Mousses de ricotta aux fruits rouges 76
Petites mousses de fraises glacées 78
Salade de fruits frais 84
Saumon mariné au citron vert 30
Tartare de mangue et d'ananas 88
Tartare de thon au citron vert 58

Clémentine
Salade de fruits exotiques vanillée 82

Fraises
Brochettes de fruits et mousse au citron. 64
Granité à la fraise 70
Petites mousses de fraises glacées 78
Petits-suisses aux fraises 80
Salade de fruits frais 84
Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges . . . 86

Framboises
Petites mousses de fraises glacées 78
Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges . . . 86

Fruits rouges
Brousse aux fruits rouges 66
Mousses de ricotta aux fruits rouges 76
Petits-suisses aux fraises 80
Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges . . . 86

Kiwi
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72
Salade de fruits exotiques vanillée 82
Salade de fruits frais 84

Litchis
Salade de fruits frais 84

Mangue
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72
Salade thaï 28
Tartare de mangue et d'ananas 88

Orange
Brochettes de fruits et mousse au citron. 64
Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges 22
Salade de fruits exotiques vanillée 82
Salade de fruits frais 84

Pamplemousse
Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron . . 16
Salade de fruits exotiques vanillée 82
Salade de fruits frais 84

Pêche
Brochettes de fruits et mousse au citron. 64

Poire
Brochettes de fruits et mousse au citron. 64
Crèmes de poires au gingembre 68
Tartare de céleri aux poires et au roquefort 32

Pomme
Pan bagnat 48
Salade de crudités 24

Légumes

Ail
Guacamole 14

Carottes
Dips de légumes à la sauce aux herbes 10
Salade de crudités 24

Céleri
Dips de légumes à la sauce aux herbes 10
Gaspacho aux légumes croquants 12
Tartare de céleri aux poires et au roquefort 32

Concombre
Concombre farci au chèvre 8
Dips de légumes à la sauce aux herbes 10
Gaspacho aux légumes croquants 12
Salade de crudités 24
Salade grecque 26
Salade thaï 28
Sandwichs crudités jambon 52
Sandwichs scandinaves 54

Courgette
Carpaccio de courgettes à la feta 6
Pan bagnat 48

Endives
Salade de crudités 24

Épinards
Mille-feuille de truite fumée aux épinards 46

Mâche
Petites tartines du berger 18

Oignon
Salade grecque 26

Oignon blanc
Fajitas aux légumes 44
Guacamole 14
Saumon mariné au citron vert 30
Tartare de bœuf 56

Poivron
Fajitas aux légumes 44
Gaspacho aux légumes croquants 12
Salade grecque 26
Sandwichs crudités jambon 52

Radis
Dips de légumes à la sauce aux herbes 10
Guacamole 14
Salade de crudités 24
Sandwich-club 50

Roquette
Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges 22

Salade
Sandwich-club 50
Sandwichs crudités jambon 52
Sandwichs scandinaves 54

Tomate
Carpaccio de courgettes à la feta 6
Gaspacho aux légumes croquants 12
Sandwichs crudités jambon 52
Terrine aux deux tomates 34
Terrine de saumon au fromage frais 60
Tomates farcies au jambon de Parme 36

Herbes

Aneth
Pan bagnat 48

Basilic
Sandwich-club 50
Terrine aux deux tomates 34
Terrine de saumon au fromage frais 60
Tomates farcies au jambon de Parme 36

Cerfeuil
Carpaccio de sardines aux herbes 40
Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges 22
Sandwich-club 50

Ciboulette
Concombre farci au chèvre 8
Fajitas aux légumes 44
Pan bagnat 48
Rillettes de truite poivrées à la ciboulette 20
Sandwich-club 50
Sandwichs scandinaves 54
Tartare de thon au citron vert 58
Terrine aux deux tomates 34
Terrine de saumon au fromage frais 60

Coriandre
Carpaccio de sardines aux herbes 40
Salade thaï 28

Lavande
Abricots au lait d'amande 62

Menthe
Brochettes de fruits et mousse au citron 64
Carpaccio de courgettes à la feta 6
Dips de légumes à la sauce aux herbes 10
Mousses au citron et au mascarpone 74
Mousses de ricotta aux fruits rouges 76
Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron . . 16
Pan bagnat 48
Salade grecque 26
Sorbet fraise framboise au coulis de fruits rouges . . . 86

Persil
Carpaccio de sardines aux herbes 40
Petites tartines du berger 18
Salade de crudités 24
Tartare de bœuf 56
Tartare de thon au citron vert 58
Terrine de saumon au fromage frais 60

Verveine
Granité à la fraise 70

Condiments, épices

Baies roses
Concombre farci au chèvre 8
Pan bagnat 48
Terrine de saumon au fromage frais 60

Câpres
Tartare de bœuf 56

Gingembre
Crèmes de poires au gingembre 68

Pavot, graines de
Mille-feuille de truite fumée aux épinards 46

Ketchup
Tartare de bœuf 56

Moutarde
Tartare de thon au citron vert 58

Olives
Carpaccio de courgettes à la feta 6
Salade grecque 26
Tomates farcies au jambon de Parme 36

Paprika
Concombre farci au chèvre 8
Petites tartines du berger 18

Piment
Salade thaï 28

Tabasco
Fajitas aux légumes 44
Gaspacho aux légumes croquants 12
Guacamole 14
Tartare de bœuf 56

Vanille
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72
Salade de fruits exotiques vanillée 82

Poissons, fruits de mer

Crabe
Pan bagnat 48

Crevettes
Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron . . 16
Salade d'avocat aux crevettes et aux oranges 22
Sandwich-club 50

Œufs de poisson
Rillettes de truite poivrées à la ciboulette 20

Sardines
Carpaccio de sardines aux herbes 40

Saumon
Saumon mariné au citron vert 30

Saumon fumé
Pan bagnat 48
Sandwichs scandinaves 54
Terrine de saumon au fromage frais 60

St-Jacques
Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées 42

Surimi
Sandwichs scandinaves 54

Thon
Tartare de thon au citron vert 58

Truite
Rillettes de truite poivrées à la ciboulette 20

Truite fumée
Mille-feuille de truite fumée aux épinards 46

Viandes

Bœuf
Carpaccio de bœuf 38
Tartare de bœuf 56

Jambon blanc
Sandwichs crudités jambon 52

Jambon cru
Petites tartines du berger 18
Sandwich-club 50
Sandwichs crudités jambon 52
Terrine aux deux tomates 34
Tomates farcies au jambon de Parme 36

Crémerie

Brousse
Brousse aux fruits rouges 66

Feta
Carpaccio de courgettes à la feta 6
Pan bagnat 48
Salade grecque 26

Fromage blanc, faisselle
Crèmes de poires au gingembre 68

Fromage de chèvre
Concombre farci au chèvre 8
Petites tartines du berger 18

Fromage frais
Sandwich-club 50
Terrine de saumon au fromage frais 60

Gruyère
Sandwichs crudités jambon 52

Mascarpone
Mousses au citron et au mascarpone 74
Tiramisu 90

Œufs
Crèmes de poires au gingembre 68
Mousses au citron et au mascarpone 74
Mousses de ricotta aux fruits rouges 76
Petites mousses de fraises glacées 78
Tartare de bœuf 56
Tiramisu 90

Parmesan
Terrine aux deux tomates 34

Petit-suisse
Petits-suisses aux fraises 80
Rillettes de truite poivrées à la ciboulette 20

Ricotta
Mousses de ricotta aux fruits rouges 76

Roquefort
Tartare de céleri aux poires et au roquefort 32

Yaourt
Dips de légumes à la sauce aux herbes 10
Fajitas aux légumes 44

Alcool

Marsala
Tiramisu 90

Épicerie

Abricots au sirop
Abricots au lait d'amande 62

Amandes
Abricots au lait d'amande 62
Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées 42

Biscuits à la cuillère
Tiramisu 90

Boulgour
Salade grecque 26

Cacao
Tiramisu 90

Cacahuètes
Salade thaï 28

Café
Tiramisu 90

Croûtons à l'ail
Gaspacho aux légumes croquants 12

Fleur d'oranger
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72

Lait concentré
Brochettes de fruits et mousse au citron 64
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72

Mayonnaise
Pan bagnat 48

Noix
Tartare de céleri aux poires et au roquefort 32

Noix de coco, poudre de
Mousses à la fleur d'oranger et salade de fruits 72

Pain
Pan bagnat 48
Petites tartines du berger 18
Sandwichs scandinaves 54
Sandwichs crudités jambon 52
Tartare de thon au citron vert 58

Pain de mie
Gaspacho aux légumes croquants 12
Sandwich-club 50

Sorbet au citron
Pamplemousse farci aux crevettes et sorbet citron . . 16

Tomates confites
Terrine aux deux tomates 34

Tortillas
Fajitas aux légumes 44

Truffe
Carpaccio de St-Jacques aux huiles parfumées 42

© 2006, Éditions Clorophyl

Textes des recettes. Crédits iconographiques : Agence Sucré Salé
Photographes : Adam, Bagros, Bilic, Bono, Boulay-Paquin, Caste, Descordes,
Desgrieux, Fénot, Hammond, Lawton, Marielle, Nicoloso, Norris, Renaudin, Riou, Roulier-Turiot, Sirois et Viel
Conception et adaptation : Idées Book
Création et mise en page : a linea infographie et création

Dépôt légal : Septembre 2006

Enfin une série pour cuisiner sans stresser !

S'organiser selon le temps disponible, préparer le repas la veille, cuisiner avec autant de plaisir pour un dîner improvisé ou pour un repas plus élaboré... Retrouvez dans chacun des livres de cette série plus de 40 recettes pour toutes les occasions et pour toutes les envies.

Des recettes actuelles, des photos qui mettent l'eau à la bouche, des astuces pour réussir vos plats et vous organiser, des associations de vin... Tous les ingrédients sont réunis pour que cuisiner rime avec plaisir et pour profiter sans soucis de vos invités.

Autres titres disponibles dans cette série :

Prêt en 20 minutes
Prêt en 40 minutes
Prêt en 1 heure
Prêt la veille
À l'improviste
Sans cuisson

28/02/07

3 €