

Les recettes du repas partagé

Entrées et plats

Apéritifs salés *pages 3 - 4*

Allumettes au fromage (p.3) - Escargots feuilletés (p.3)
Tartinable au Tofu fumé (p.4) - Tartinable à la betterave (p.4)

Entrées/ plats salés *pages 5 - 8*

Salade de pâtes (p.5) - Cake au chorizo (p.6)
Cake au thon (p.7) - Pizza aux sardines (p.8)

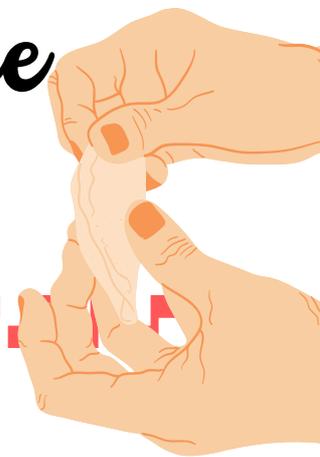
Sucré-salé *pages 8 - 9*

Quiche fromage et miel (p.9)
Cake au roquefort, aux poires et aux raisins secs (p.10)



Allumettes au fromage

Escargots feuilletés



Allumettes au fromage

Végétarien

- Etaler la pâte feuilletée
- Recouvrir de gruyère râpé
- Découper en bandes de 2 à 3 cm de large puis recouper chacune des bandes en bâtons plus petits



Cuire à four chaud (200°C)
pendant 20 minutes en
surveillant la coloration



Escargots feuilletés

- Etaler la pâte feuilletée
- Recouvrir avec 4 petites tranches de jambon puis avec du gruyère râpé
- Rouler le tout assez serré pour former un rouleau et le placer au frais pour le raffermir
- Découper des tranches et les déposer sur du papier cuisson sur une plaque à four



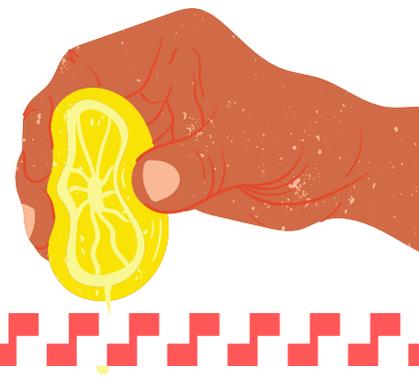
Cuire à four chaud (200°C)
durant 20 à 25 minutes

- Se mange tiède ou froid, nature ou avec du ketchup





Tartinables



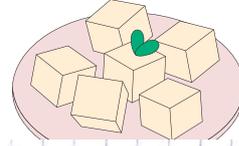
TARTINABLE

TOFU FUMÉ* 200g

YAOURT SOJA

ALGUE DULSE 1cs

CITRON 1/2



200 g

* ici amande / sésame



Un



Une cuillère à soupe



1/2

Végan



Quatre



100 / 150 g

TARTINABLE

BETTERAVE 4

FROMAGE FRAIS 100 / 150g

CIBOULETTE au goût



À déterminer au goût

Végétarien



Salade de pâtes



Ingédients

- 100 g de farfalles (pâtes en forme de papillon)
- 150 g de crevettes cuites (décortiquées)
- 125 g de yaourt crémeux type Fjord
- Une douzaine de tomates cerises
- Quelques feuilles de mâche
- 4 cuillères à soupe de dés de truite fumée
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Quelques brins d'aneth frais
- Quelques brins de ciboulette fraîche
- Sel, poivre
- 1 pincée de paprika doux en poudre (facultatif)

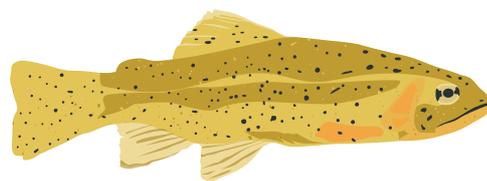


Recette

- Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau bouillante salée
- Égoutter, passer rapidement sous l'eau froide, réserver
- Mélanger le yaourt avec le jus de citron, l'huile d'olive, les herbes ciselées, le paprika (si vous en mettez)
- Saler et poivrer selon le goût
- Assaisonner les pâtes de ce mélange, ajouter les crevettes, les tomates cerises et les feuilles de salade
- Mélanger soigneusement le tout
- Parsemer de dés de truite fumée et servir bien frais

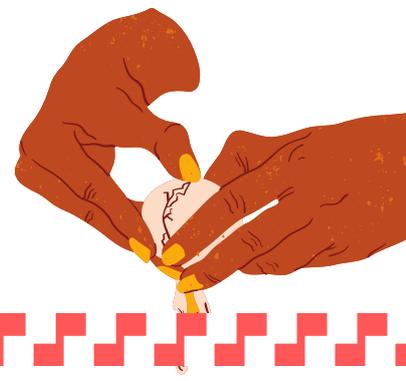
A essayer

Remplacer les dés de truite fumée par des œufs de saumon et la mâche par des pousses d'épinard ou quelques feuilles de laitue iceberg



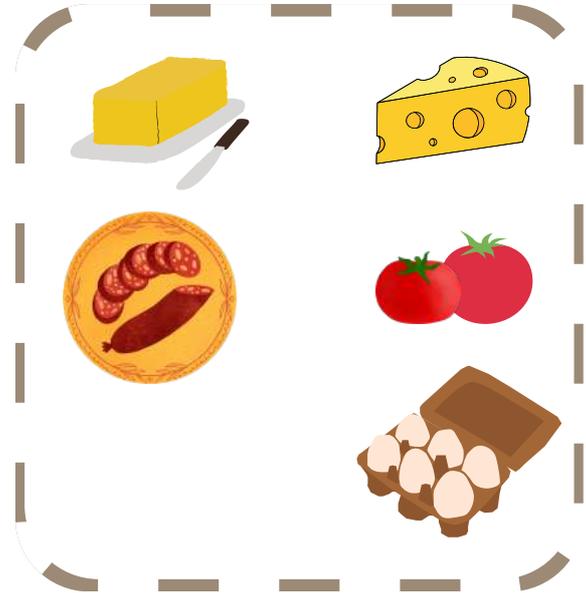


Cake au chorizo



Ingrédients

- 250 g de farine
- 150 g de beurre
- 25 cl d'eau
- Poivre
- Sel
- Un sachet de levure chimique
- Quatre œufs
- Gruyère
- Chorizo
- Tomates séchées



Recette

- Étaler la pâte dans un moule à tarte
- Casser les œufs, les battre avec le sel et le poivre
- Ajouter la farine et la levure
- Faire fondre le beurre et l'ajouter à la préparation
- Ajouter de l'eau puis mélanger
- Ajouter le gruyère et le chorizo coupés en dés
- Verser dans un moule beurré



Cuire à thermostat 7 (210°C)
environ 45 minutes



Cake aux olives et au thon



Ingrédients

- 250 g de farine
- Quatre œufs
- Un demi sachet de levure chimique
- Un verre d'huile
- Un verre de lait
- 150 g de comté en dés
- 150 g d'olives vertes dénoyautées
- 150 g de thon



180°C pendant 40 minutes



Pizza

aux sardines



Ingédients

- 1 pâte à pizza
- Sardines pimentées
- Tomates
- Origan

Le petit + :

vous pouvez aussi ajouter des oignons émincés, des poivrons en petits morceaux, ...



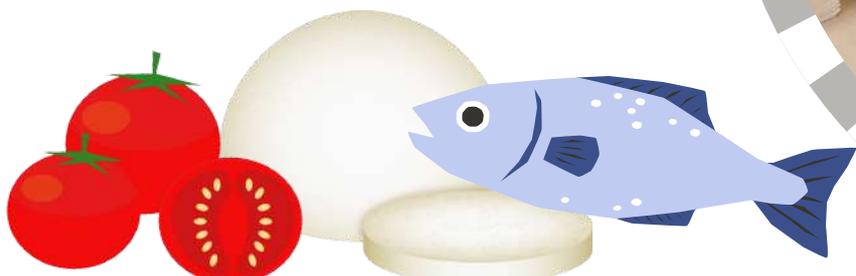
Les pizzas au poisson, on n'y pense pas toujours, mais c'est un véritable régal. Accompagnées d'une salade ou détaillées en petits morceaux pour l'apéritif...

Astuce

Pour réaliser une pâte à pizza : mettre dans un saladier 325 g de farine, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 sachet de levure boulangère et enfin 20 cl d'eau tiède. Commencer à pétrir et ajouter 2 cuillères à café de sel. Bien pétrir jusqu'à ce que la pâte ne soit plus collante. La laisser reposer dans un saladier recouvert d'un torchon à température ambiante durant une heure. Enfin, retravailler la pâte sur un plan de travail fariné afin de la dégazer.

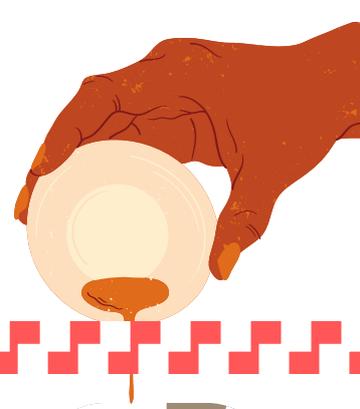
Recette

- Préchauffer le four à 210°
- Mettre la pâte à pizza dans un plat
- Disposer les sardines en petits morceaux sur la pâte
- Couper les tomates et les disposer sur la pâte également
- Parsemer la pizza avec l'origan
- Mettre au four pendant 20 minutes environ





Quiche fromage et miel



Ingrédients

- Une pâte feuilletée
- Fromage avec du goût
(ou un qui commence à être fait)
- Miel doux liquide
- Poitrine fumée en lardon
- Trois œufs
- Un peu de lait, un peu de crème fraîche
- Sel, poivre, muscade
- Fromage râpé

A essayer

Ajouter des raisins secs et des figues avec du chèvre frais.

Utiliser camembert, époisse, brie, munster plus ou moins avancé (en fonction de votre goût).



Recette

- Étaler la pâte dans un moule à tarte
- Recouvrir avec le fromage coupé en petits morceaux
- Recouvrir avec les lardons
- Faire couler un filet de miel sur la préparation

- Battre les œufs avec le lait et la crème
- Saler, poivrer et ajouter la muscade

- Verser sur la tarte
- Saupoudrer avec le fromage râpé



Cuire à 180°C
environ 30 minutes

