

alimentarium



MON REPAS GOURMAND

AMUSE-BOUCHE AU SAUMON

SURPRISE EN CROÛTE

MOUSSE AU CHOCOLAT

Amuse-bouche au saumon

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

40 g de saumon fumé ou
truite fumée
1 CS de demi-crème acidulée
(30 g)
1 tour de moulin à poivre
1 brin d'aneth
4 morceaux de légumes au choix
(concombre, radis blanc,
céleri, ...)
Feuilles de salade et radis pour la
décoration

Réalisation

- Hacher le poisson avec le couteau.
- Dans un bol, mélanger le poisson et la demi-crème acidulée.
- Ajouter l'aneth coupé et le poivre.
- Couper les rondelles de légumes en biais.
- Garnir chaque tranche de légume avec 1 CS du mélange.
- Arranger joliment les amuse-bouche sur l'assiette.

Surprise en croûte

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

2 filets de poulet (160 g)
150 g de pâte feuilletée
1 tasse de poireaux coupés fin (100 g)
2 CC de beurre (10 g)
2 CC de vinaigre balsamique (10 ml)
1 CS de crème 25% MG (15 ml)
1 œuf
2 CS de graines de sésame
2 pincées de sel
2 tours de moulin à poivre
2 tasses d'un mélange de carottes, haricots
verts et céleri en bâtonnets (200 g)

Réalisation

- Préchauffer le four à 210° C.
- Faire revenir les filets de poulet dans 1 CC de beurre. Enlever et laisser refroidir.
- Cuire les poireaux avec 1 CC de beurre. Ajouter sel, poivre et vinaigre.
- Verser la crème dessus et laisser refroidir.
- Dans la pâte, découper 4 formes identiques et en dorer 2 à l'œuf
- Garnir 2 formes dorées avec les filets et poireaux. Couvrir et presser les bords.
- Dorer et saupoudrer de sésame. Cuire au four 20 min. à 210° C.
- Dans la casserole, cuire 5 min. les légumes avec un peu d'eau. Égoutter.

Mousse au chocolat

Recette pour 2 personnes

Ingrédients

40 g de chocolat au lait

40 g de chocolat noir

1 dl de crème fouettée, 35% MG

Réalisation

- Couper le chocolat au lait et noir en morceaux, faire fondre en chauffant au bain-marie.
- Quand le chocolat fondu est brillant, retirer le bol du bain-marie. Ajouter un peu de crème fouettée, puis mélanger délicatement. Poursuivre avec le reste de la crème fouettée. Mélanger.
- Verser la mousse dans 2 coupelles et mettre au frigo pendant 1 heure.