

alimentarium



Ta récréation

Ta récréation

Roulé salé

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

160 gr de Tortilla de farine de blé

120 gr de jambon de dinde

40 gr de doucette

80 gr de Philadelphia

20 gr de ciboulette

80 gr de tomate séchée

4 pincées de sel et de poivre

Réalisation

- Ciselez la ciboulette, la mélanger au Philadelphia, saler et poivrer
- Etaler la moitié du mélange
- Déposer la tranche de jambon, étaler l'autre moitié
- Couper la tomate séchée et déposer avec la doucette sur la tortilla
- Rouler en serrant bien et couper des tranches de 1,5 cm environ.

Galette à l'avoine

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

40 gr de flocons d'avoine

40 gr de sucre

120 gr de farine

360 gr de beurre

2 oeufs

40 gr de miel

8 gr de poudre à lever

8 gr de poudre vanillée

4 pincées de sel et de poivre

40 gr de chocolat noir

Réalisation

- Mixer grossièrement les flocons d'avoine
- Mélanger les flocons d'avoine, le sucre, la farine, le sel
- Incorporer le beurre fondu
- Incorporer l'oeuf, la poudre vanillée, le miel et la poudre à lever
- Sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, disposer des petites boules avec une cuillère à café
- Les espacer
- Cuire dans un four préchauffé à 200 °C environ 7 à 8 minutes
- Chauffer le chocolat au bain marie et tartiner sur un côté

Ta récréation

Smoothie aux fruits

Recette pour 4 personnes



Ingrédients

120 gr de banane

120 gr de kiwi

120 gr d'abricot

120 gr de nectarine

80 gr d'ananas

40 gr de framboise

160 gr de yaourt nature

400 ml de lait

Réalisation

- Laver et couper les fruits
- Mixer les fruits, le yaourt et le lait
- Remplir une bouteille
- Pour une boisson fraîche instantanée, utiliser des framboises congelées