

Cappuccino de potimarron au sésame et son chips de Vitelotte



 30 minutes (dont 20 minutes de cuisson)

 Faible

Ingrédients (pour 4 verrines) :

- 150g de potimarron (ou autre légume)
- 1/3 d'oignon
- 2 càs d'huile
- 100ml de lait 1/2 écrémé
- 100ml d'eau
- 1/3 de cube de bouillon de légumes
- 1 petite PDT vitelotte (+ épices au choix)
- 4càc de crème épaisse à moins de 20% de MG
- graines de sésame (facultatif)
- sel et poivre



Aumônières aux pommes, boudin & spéculoos



 30 minutes (dont 10 minutes de cuisson)

 Faible

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 feuilles de brick
- 2 grosses pommes
- 4 spéculoos
- 2 boudins (env.20cm) blancs ou noirs
- de la cannelle
- une salade (mâche, laitue, ...)

Pour la vinaigrette :

- 3 càs d'huile + 3 càs d'eau
- 2 càs de vinaigre blanc
- 1 càc de moutarde
- herbes fraîches
- sel et poivre



Verrine au saumon, cottage cheese et crumble à la moutarde



 30 minutes (dont 15 minutes de cuisson)

 Moyen

Ingrédients (pour 4 verrines) :

- 1/2 càs de poudre d'amandes
- 1 càs bombée de farine
- 30 g de beurre demi-écrémé
- 1/2 càc de moutarde
- 100g de saumon fumé
- 3 càs de jus de citron
- 1/2 pot de cottage cheese
- quelques brins d'aneth fraîche
- sel et poivre



Préparation :

1. Pelez les pommes et coupez-les en petits cubes d'1cm³.
2. Émiettez les spéculoos.
3. Retirez la peau du boudin et coupez-le en morceaux.
4. Commencez par faire revenir les pommes dans une casserole à feu doux avec un peu de cannelle jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Ajoutez ensuite le boudin et les spéculoos émiettés.
5. Disposez un peu de farce au centre de 2 feuilles de brick placées l'une sur l'autre. Refermez en aumônière et attachez à l'aide de cure-dents.
6. Enfournuez 5 à 10 minutes à 180°C jusqu'à ce que les feuilles de brick soient colorées.
7. Servez chaud sur un lit de salade vinaigrée.

Vinaigrette :

1. Lavez et hachez les herbes fraîches.
2. Mélangez l'huile, l'eau, le vinaigre, la moutarde et ajoutez les herbes fraîches hachées.
3. Salez et poivrez.

Bon appétit !

Préparation :

1. Épluchez la PDT et coupez de fines tranches à la mandoline ou au couteau.
2. Badigeonnez chaque tranche d'un peu d'huile, salez légèrement et épicez à votre goût (curry, herbes de Provence, paprika, ...).
3. Enfournuez 30 minutes minimum sur du papier cuisson jusqu'à ce que les tranches soient croustillantes. Retournez à mi-cuisson. Réservez.
4. Épluchez le potimarron et taillez-le en dés.
5. Faites revenir l'oignon à feu doux dans une casserole contenant l'huile.
6. Versez les dés de potimarron, le lait, l'eau et le cube de bouillon émietté.
7. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 min à feu très doux.
8. Le potage étant cuit, laissez-le reposer 5 min, puis passez-le au mixer, jusqu'à ce qu'il soit bien lisse.
9. Rectifiez l'assaisonnement.
10. Au moment de servir, versez le potage bien chaud dans des verrines, surmontez d'un peu de crème épaisse, saupoudrez de sésame et servez aussitôt, avec les chips de Vitelotte.

Bon appétit !

Préparation :

1. Coupez le saumon en petits dés et mettez-le à mariner avec le citron. Salez, poivrez et réservez au réfrigérateur.
2. Préchauffez le four à 180°C. Préparez le crumble en mélangeant la farine, la poudre d'amandes, les dés de beurre froid, la moutarde et un peu de poivre. Mélangez à la main de manière à obtenir un sable pas trop fin. Etalez-le sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfournuez 12 à 15 minutes environ. Surveillez. Laissez refroidir.
3. Pendant ce temps, mélangez le cottage cheese avec l'aneth. Salez et poivrez selon votre goût.
4. Dressez les verrines en déposant du tartare de saumon dans le fond, ajoutez le cottage cheese, parsemez de crumble salé et terminez par déposer quelques brins d'aneth fraîche.

Bon appétit !