

RECETTE 1

Crevettes en salade marinées gingembre et fruits de la passion, avocats et tomates

Ingrédients pour 10 mises en bouche

- 15 crevettes
- Un morceau de gingembre
- Une tomate cœur de bœuf
- 2 avocats
- 2 fruits de la passion
- De l'huile de pépin de raisin
- Une cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Une cuillère à café de moutarde
- Quelques feuilles de mâche
- Du sel et du poivre

Préparation

1. Décortiquer les crevettes.
2. Couper les crevettes en morceaux.
3. Préparer une vinaigrette avec une cuillère à café de moutarde, une cuillère à soupe de vinaigre balsamique, de l'huile de pépin de raisin, la pulpe des 2 fruits de la passion, du sel, du poivre et du gingembre râpé.
4. Verser cette vinaigrette sur les crevettes, elles vont absorber le goût des ingrédients. Laisser au moins 10 minutes.
5. Tailler la tomate cœur de bœuf en petits cubes de 5 millimètres d'épaisseur en ayant retiré les pépins relativement indigestes.
6. Tailler les avocats en cubes également et les mélanger avec les tomates.
7. Retirer les crevettes de la vinaigrette et filtrer à l'aide d'une passoire fine afin de retirer les morceaux de gingembre et surtout les graines du fruit de la passion qui ne sont pas très agréables lors de la dégustation.
8. Mélanger les crevettes avec les tomates et les avocats et y ajouter une partie de la vinaigrette filtrée.
9. Mélanger le reste de la vinaigrette avec la mâche.

Présentation

Dans un bol servir la salade de crevettes avec quelques feuilles de mâche sur le dessus

RECETTE 2

Saumon en tartare, riz sésame et fenouil

Ingrédients pour 10 mises en bouche

- 2 dos de saumon
- De la coriandre fraîche
- De l'huile de sésame
- Le jus d'un citron
- 150 g de riz
- Du sésame grillé
- Un petit fenouil
- Du sel et du poivre

Préparation

1. Verser la quantité de riz dans le cuiseur à riz.
2. Y ajouter un peu plus que la même quantité d'eau ainsi que du sel.
3. Allumer le cuiseur à riz. Remuer de temps en temps. Quand le riz sera cuit le cuiseur à riz se mettra en veille (15 minutes).
4. Tailler le saumon en petits dés.
5. Hacher la coriandre.
6. Mélanger le saumon avec le jus d'un citron, la coriandre, du sel, du poivre et l'huile de sésame. Laisser mariner au moins 10 minutes.
7. A l'aide de la mandoline tailler de fines tranches du fenouil afin d'en obtenir une salade.
8. Mélanger le fenouil avec de l'huile de sésame, du sel et du poivre.
9. Quand le riz est tiède y mélanger des graines de sésame grillées et un peu de vinaigre de riz.

Présentation

Dans un bol servir le riz au fond, ajouter du tartare de saumon et terminer avec une cuillère de salade de fenouil.

RECETTE 3

Fajitas de saumon fumé, salade, chou rouge, mayo curry

Ingrédients pour 10 mises en bouche

- 2 crêpes à fajitas
- 3 tranches de saumon fumé
- Un demi chou rouge
- De la salade iceberg
- 2 pommes
- Un jaune d'œuf
- Une cuillère à café de moutarde
- De l'huile de tournesol
- De l'épice curry
- Du sel et du poivre

Préparation

1. Préparer la mayonnaise : mettre dans un saladier un jaune d'œuf, une cuillère à café de moutarde, du sel et du poivre. Faire couler un filet d'huile tout en mélangeant énergiquement au fouet. Atteindre la consistance d'une belle mayonnaise et ajouter de la poudre curry au dernier moment.
2. Emincer le chou sans conserver de gros morceaux.
3. Eplucher la pomme et la tailler en petits dès.
4. Emincer la salade iceberg en morceaux moyens.
5. Mélanger le chou, les pommes, la salade et la mayonnaise.
6. Parer les tranches de saumon fumé (retirer les morceaux noirs).
7. Dans une assiette faire chauffer une dizaine de secondes les crêpes afin de les rendre souples.

Présentation

Sur chaque crêpe déposer une tranche et demi de saumon fumé. Déposer ensuite la salade sur la longueur. Rouler la crêpe. Y couper 5 à 6 bouchées par crêpe que vous allez faire tenir grâce à un cure-dent.

Servir vos 10 bouchées sur une assiette plate.

RECETTE 4

Tartare de bœuf façon italienne, pignon, basilic, champignons frais, parmesan, gressin

Ingrédients pour 10 mises en bouche

- 2 steaks pour tartare
- 2 jaunes d'œuf
- Un beau bouquet de basilic
- 50 g de pignon
- 80 g de parmesan
- Une dizaine de petits champignons de paris frais
- Une cuillère à soupe de moutarde
- Une cuillère à soupe de câpre
- Une cuillère à soupe de sauce Worcestershire
- Une cuillère à soupe de mascarpone
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Quelques gressins
- Quelques feuilles de roquette
- Du sel et du poivre

Préparation

1. Hacher finement le basilic.
2. Râper le parmesan.
3. Laver soigneusement les champignons avant de retirer les pieds. S'ils sont petits il n'est pas nécessaire de retirer la peau. Les tailler en duxelles : on taille des lamelles et ensuite on hache finement.
4. Hacher les câpres.
5. Séparer les 2 jaunes d'œuf.
6. Ecraser les pignons à l'aide d'un verre à fond plat par exemple.
7. Mélanger la viande avec l'ensemble des ingrédients : basilic, pignons écrasés, les 2/3 du parmesan (le reste servira pour la présentation), les champignons, la moutarde, les câpres, la sauce Worcestershire, le mascarpone, l'huile d'olive, les jaunes d'œuf, du sel et du poivre.
8. Mélanger la roquette avec un peu d'huile d'olive tout simplement.

Présentation

Dans un bol poser une belle quenelle de ce tartare aux champignons. Ajouter du parmesan râpé sur le dessus, quelques feuilles de roquette et un morceau de gressin.

RECETTE 5

Chiffonnade jambon Serrano en pan con tomate, purée de tomates et aubergines

Ingrédients pour 10 mises en bouche

- 150 g de jambon Serrano en chiffonnade
- Du pain complet en tranches (10)
- 2 gousses d'ail
- 3 tomates
- 2 aubergines
- De l'huile d'olive
- Une cuillère à café d'herbes de Provence
- Du paprika
- Du sel et du poivre
- Quelques jeunes pousses

Préparation

1. Peler les aubergines et les tailler en cubes pas trop gros.
2. Couper 2 tomates $\frac{1}{2}$ en morceaux (conserver la moitié d'une tomate). Mélanger aux cubes d'aubergines.
3. Dans un récipient allant au micro-onde mettre les morceaux d'aubergines et de tomates en ajoutant un filet d'huile d'olive. Faire cuire à pleine puissance pendant 15 minutes. Les morceaux doivent être ratatinés.
4. Une fois cuits, y ajouter de l'huile d'olive avec générosité, la cuillère d'herbes de Provence, une pincée de paprika, une gousse d'ail pressée, du sel et du poivre. Mixer pour obtenir un caviar.
5. Pendant que les aubergines sont en train de cuire, faire griller les tranches de pain 2 par 2.
6. Frotter ces tranches de pain avec une gousse d'ail puis avec la demi-tomate.
7. Mélanger les jeunes pousses avec un peu d'huile d'olive, tout simplement.

Présentation

Tartiner chaque tranche de caviar d'aubergines et tomates. Déposer harmonieusement du jambon et terminer avec quelques jeunes pousses. Déposer ces mises en bouche sur une assiette.

RECETTE 6

Makis de concombre, maquereaux, aioli, carottes et chips de patate douce

Ingrédients pour 10 mises en bouche :

- Un long concombre
- 2 boîtes de maquereaux nature
- 2 carottes
- Une patate douce
- Un jaune d'œuf
- Une cuillère à café de moutarde
- De l'huile de tournesol
- Une gousse d'ail
- Du sel et du poivre

Préparation :

1. Couper la patate douce en deux, dans le sens de la largeur. A l'aide de la mandoline, tailler de fines lamelles (1/2 millimètre) dans la patate douce.
2. Couvrir une grande assiette creuse d'un film alimentaire compatible micro-ondes. La percer de quelques petits trous avec un cure dents. Etaler une goutte d'huile d'olive sur la surface et y déposer les tranches de patates douces. Faire cuire à 900W pendant 4 minutes au four à micro-ondes. Les laisser refroidir 1 minutes et les conserver ensuite sur un papier alimentaire.
3. Préparer l'aioli : mettre dans un saladier un jaune d'œuf, une cuillère a café de moutarde, du sel et du poivre. Faire couler un filet d'huile tout en mélangeant énergiquement au fouet. Atteindre la consistance d'une belle mayonnaise et ajouter une gousse d'ail pressée au dernier moment.
4. Eplucher les carottes. Les râper (à l'aide de la râpe électrique ou manuelle).
5. Dans un bol, écraser les maquereaux et les mélanger avec les carottes et l'aioli. Assaisonner (sel et poivre).
6. Peler les concombres et tailler au moins 10 tronçons. Vider le centre à l'aide d'un vide pomme.
7. Remplir les concombres avec la farce de maquereaux.

Présentation :

Servir les 10 mises en bouche sur une assiette avec les chips posées sur le dessus.

RECETTE 7

Riz au lait coco, pâtes de fruits, prunes et spéculos

Ingrédients pour 10 desserts :

- 150 g de riz rond
- Une boîte de lait de coco
- 3 cuillères à soupe de sucre en poudre
- Des pâtes de fruits (une dizaine)
- 7 prunes
- 5 biscuits spéculos

Préparation :

1. Verser la quantité de riz dans le cuiseur à riz.
2. Y ajouter un peu plus que la même quantité de lait de coco et d'eau.
3. Allumer le cuiseur à riz. Remuer de temps en temps. Quand le riz sera cuit le cuiseur à riz se mettra en veille (15 minutes).
4. Pendant la cuisson du riz commencer par tailler des petits cubes dans les pâtes de fruits.
5. De même, couper les prunes en deux pour en retirer le noyau et y tailler des petits cubes.
6. Avec un verre à fond plat, écraser les spéculos.
7. Quand le riz est cuit, le mettre dans un saladier afin de le laisser refroidir quelques minutes.
8. Mélanger les morceaux de pâtes de fruits dans le riz.
9. Mélanger enfin les morceaux de prunes

Présentation :

Dans un bol servir une cuillère de riz aux fruits. Saupoudrer avec la chapelure de spéculos.

RECETTE 8

Soupe de fraises à la menthe, mousse de fromage blanc et figues cuites

Ingrédients pour 10 desserts :

- 1kg de fraises
- De la menthe fraîche
- 5 figues
- 2 blancs d'œuf
- 500 g de fromage blanc
- Du sucre en poudre
- Une pincé de sel

Préparation :

1. Séparer le blanc de jaunes.
2. Dans un saladier mettre les blancs d'œuf avec une pincé de sel. Monter ces blancs en neige avec un batteur électrique. Quand ils commencent à devenir fermes, ajouter un peu de sucre en poudre, ça va permettre d'ajouter encore de la fermeté.
3. Dans un saladier fouetter le fromage blanc avec du sucre en poudre sans que ça soit trop sucré. Incorporer délicatement les blancs d'œuf dans le fromage blanc.
4. Couper les figues en 4. Les mettre dans un bol en verre. Mélanger du sucre dans un verre d'eau. Arroser les figues avec.
5. Faire cuire les figues pendant 5 minutes au four à micro-ondes.
6. Retirer la queue des fraises. Dans un récipient profond mettre les fraise avec du sucre en poudre, la menthe fraîche et un demi verre d'eau.
7. Mixer les fraises à l'aide d'un mixeur plongeant ou d'un blender. Ajouter un peu d'eau (pour la texture) ou du sucre (pour le goût).

Présentation :

Dans chaque bol déposer une cuillère de mousse de fromage blanc. Ajouter 2 morceaux de figues. Terminer en ajoutant la soupe de fraises.

RECETTE 9

Salade fruit (pomme, poire, banane, framboise, prunes) et émulsion basilic et céréale chocolat

Ingrédients pour 10 desserts :

- Une pomme
- 2 poires
- Une banane
- Des framboises
- 2 prunes
- 0,5 l de crème liquide
- Du basilic frais
- 3 cuillères à soupe de sucre glace
- Du sucre en poudre
- ½ tablette de chocolat noir
- ½ tablette de chocolat au lait
- 10 cl de lait
- Des céréales type corn flakes

Préparation :

1. Couper le chocolat en morceaux.
2. Dans un bol en verre mettre le chocolat avec les 10 cl de lait.
3. Faire fondre le chocolat par tranche de 30 secondes dans le four à micro-ondes.
4. Verser le chocolat sur les corns flakes et les mélanger.
5. Etaler les corns flakes enrobés sur une assiette et mettre au congélateur pour accélérer le refroidissement.
6. Dans un récipient profond, mélanger la crème liquide avec le sucre glace et du basilic frais.
7. Mixer le tout à l'aide d'un mixeur plongeant.
8. Filtrer à la passoire fine, un morceau de basilic pourrait boucher le siphon.
9. Verser la crème dans le siphon. Fermer le siphon et mettre 2 cartouches. Secouer et mettre au frais à plat.
10. Couper les framboises en deux. Tailler tous les autres fruits en cubes.
11. Sucre la salade de fruits.
12. Sortir les corns flakes et casser des morceaux de ces céréales.

Présentation :

Dans les bols, servir une cuillère de salade de fruit. Secouer le siphon et mettre une dose de crème sur les fruits. Terminer avec quelques céréales au chocolat.

RECETTE 10

Mug cake et tartare de poires

Ingrédients pour 10 desserts :

- 6 cuillères à soupe rases de farine
- 6 cuillères à soupe rases de sucre
- 3 cuillères à soupe rase de cacao en poudre
- 3 œufs
- 6 cuillères à soupe de lait
- 6 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- 5 poires
- Du sucre en poudre
- Du sucre glace
- Du beurre

Préparation :

1. Mélanger l'ensemble des ingrédients au fouet dans un saladier. Sauf les poires bien sûr.
2. Beurrer généreusement les 3 mugs.
3. Répartir l'appareil (la pâte) dans les 3 mugs.
4. Faire chauffer à pleine puissance dans le micro-onde pendant 3 minutes.
5. Laisser tiédir avant de les démouler.
6. Peler les poires et les tailler en petits cubes.
7. Dans un bol saupoudrer les poires avec un peu de sucre.

Présentation :

Couper des tranches dans les gâteaux. Dans 10 petits bols servir des poires et déposer un morceau de mug cake. Saupoudrer de sucre glace.