

APÉROS

M A R A B O U T C Ô T É C U I S I N E



• Marabout Chef •



Pas besoin d'être un cordon bleu confirmé pour réussir ces nouvelles recettes ! Il faut simplement avoir **envie de cuisiner**, pour soi, sa famille ou ses amis. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer **des plats qui changent** un peu et de combiner des saveurs nouvelles. **Pas de soucis** : la réussite est garantie puisque ces recettes sont déjà « passées trois fois à la casserole » avant de vous être proposées. Alors, à vos fourneaux !

www.marabout.com

ISBN 2501-03954-8

Codif : 40 3646 3



• Marabout Chef •





Pas besoin d'être un cordon bleu confirmé pour réussir les recettes qui suivent. Il faut simplement avoir envie de cuisiner, pour soi, sa famille ou ses amis. Sortez de la routine, c'est le moment d'essayer des plats qui changent un peu et de combiner des saveurs nouvelles. Pas de soucis : la réussite est garantie puisque ces recettes sont déjà « passées trois fois à la casserole » avant de vous être proposées. Alors, à vos fourneaux !





Réunir ses amis autour d'un verre et de quelques amuse-bouches est un plaisir toujours partagé. C'est l'occasion de donner libre cours à votre créativité dans l'organisation et la préparation du buffet et de profiter de vos amis sans les contraintes d'un dîner formel. Cet ouvrage vous aidera à préparer un buffet chaud ou froid et à mettre sur pied une réception sans que cela devienne un casse-tête. Il vous livre également des astuces culinaires et de jolies idées de présentation. Il ne vous reste plus qu'à dresser la liste de vos convives et à lancer vos invitations...

Sommaire

L'organisation d'une réception	4
Les cocktails	8
Le buffet froid	12
Le buffet chaud	56
Glossaire	116
Table des recettes	119



C'est
profiter
du froid
des légumes
lancer



L'organisation d'une réception

Pas de réception réussie sans un joli buffet. Quel que soit le nombre des convives, prenez le parti de vous amuser en concevant une suite de plateaux aussi appétissants pour les yeux que savoureux pour nos papilles... Laissez parler votre imagination en partant de préparations rapides à mettre en œuvre, entourez-vous de quelques copines aussi imaginatives que vous et mettez-vous au travail dans la bonne humeur. Avec son choix de recettes savoureuses, cet ouvrage vous aidera à réussir vos fêtes.

Savoir s'organiser

En vous organisant bien, vous économiserez de l'argent mais aussi du stress. Préparez tout ce que vous pouvez avant la réception en dressant la liste de ce que vous aurez à faire chaque jour de la semaine précédant l'événement. En règle générale, nous indiquons combien de temps à l'avance nos recettes peuvent être préparées, pour vous aider dans votre planning. Et vous libérer le soir venu, vous donnant ainsi la possibilité de profiter sans complexe de vos amis, puisque vous savez que tout se déroulera sans anicroche...

Choisir ses invités

La liste des invités est un des points importants de l'organisation d'une soirée. Le menu ne sera pas le même si vous recevez votre nouveau patron ou si vous fêtez le retour d'un vieil ami. Le choix de votre menu sera beaucoup plus facile lorsque vous aurez arrêté la liste de vos convives. Il vous faudra peut-être prévoir quelques plats pour vos hôtes végétariens ou au régime. N'oubliez pas non plus les éventuelles allergies ou les contraintes imposées par telle ou telle religion.

Connaître ses limites

Mélanger le chaud et le froid est toujours une bonne idée. La plupart des recettes de cet ouvrage sont proposées avec un accompagnement chaud et un accompagnement froid pour vous aider dans votre choix. Apprenez cependant à connaître vos limites. Mieux vaut préparer quelques plats bien choisis et se marier bien entre eux plutôt qu'une kyrielle de recettes ambitieuses.

Décider du menu

Le choix des plats et des boissons proposés dépendra de l'occasion, de la saison, du moment de la journée, de la durée de la réception et du nombre de convives. Préparer un apéritif pour huit personnes avant un dîner en ville n'a rien à voir avec l'organisation d'une garden-party un dimanche. Pour un buffet décontracté sur la terrasse en été, vous ne proposerez pas les mêmes mets que pour une réception officielle en hiver. Au moment de choisir vos recettes, pensez à marier les couleurs, les textures et les saveurs. L'époque de l'année décidera aussi des tendances et de la disponibilité des produits et le mois choisi vous guidera dans vos envies. Optez pour des plats légers en été et des recettes plus nourrissantes en hiver. Encore une fois, pensez à vos convives au régime ou qui ne peuvent consommer tel ou tel aliment.

Lancer les invitations

L'idéal est de prévenir vos amis au moins deux semaines à l'avance, par courrier, par email ou par téléphone. Pensez à informer vos hôtes de la nature de la réception pour qu'ils s'habillent en conséquence. Soyez aussi clair que possible sur le lieu de la fête sans oublier les informations pratiques comme le parking le plus proche et les moyens de transport locaux. N'oubliez pas d'indiquer une date limite de réponse qui vous permettra d'arrêter la liste de vos achats.



Les bonnes proportions

Vous assurer que vos invités auront de quoi se restaurer en quantité suffisante est essentiel. Voici quelques conseils pour vous aider à définir les bonnes proportions :

- Pour un apéritif : 4 à 5 pièces par personne.
- Pour un cocktail : 4 à 5 pièces par personne pour la première heure, puis 4 pièces par heure.
- Pour une après-midi ou une soirée complète : 12 à 14 pièces par personne pour toute la durée de la réception.

Les boissons

Les boissons sont souvent plus difficiles à évaluer en quantité que les aliments. En général, lors d'un cocktail, on compte 20 boissons pour 10 invités. Dans le cas d'une soirée complète, on porte cette estimation à 40. Pour rester dans un budget raisonnable, il est conseillé de proposer un choix de cocktails élaborés à partir d'un ou deux alcools de base ou d'offrir plus simplement une sélection d'un ou deux bons vins.

Quelle que soit la période de l'année, il n'y aura jamais trop de glaçons. Quoi de pire que des cocktails chauds ! Si votre réfrigérateur et votre congélateur sont un peu limités, nous vous suggérons de stocker la glace et les boissons dans le lave-vaisselle. Placez les canettes et les bouteilles dans les paniers que vous recouvrirez de sacs à glaçons. Vous pourrez aussi en profiter pour rafraîchir les verres. Vos bouteilles seront ainsi protégées de la casse tout en restant au frais et la glace fondue s'écoulera sans problème : l'enfance de l'art ! Autres suggestions : la baignoire ou la piscine gonflable des enfants remplie de glace. Ayez toujours à portée de main un ou deux sacs à glaçons « sains » pour les invités qui souhaitent rafraîchir leurs cocktails.

Le personnel en extra

Si vous prévoyez plus de 20 invités, n'hésitez pas à vous faire aider par des professionnels pour la cuisine ou le service. Certaines sociétés sont spécialisées dans ce type d'offres. Si vous organisez une réception réunissant beaucoup de convives et qui ne supporterait pas le moindre faux-pas, ayez recours à une aide extérieure, mais demandez plusieurs devis à différentes entreprises. Pensez également aux écoles hôtelières ; leurs étudiants seront peut-être ravis de ce stage pratique. Si votre budget ne vous permet pas de faire appel à des professionnels, recrutez parmi vos amis ou les membres de votre famille. Dans tous les cas, confiez à chaque assistant des responsabilités précises. Une fois les tâches réparties, consacrez un peu de temps à informer tout votre petit monde sur le nombre des invités, le moment de servir tel ou tel plat, la disposition des lieux et l'emplacement de la vaisselle et des ustensiles de cuisine.

Ce tableau vous indique le nombre de variétés d'amuse-bouches et de boissons à prévoir pour un cocktail de 2 heures en fonction du nombre d'invités.

Nombre d'invités	8	15	25	35	50
Sauces	2 variétés	2 variétés	2 variétés	3 variétés	3 variétés
Buffet froid	2 variétés	3 variétés	3 variétés	4 variétés	5 variétés
Buffet chaud	2 variétés	3 variétés	3 variétés	4 variétés	5 variétés
Vins	4 bouteilles	7 bouteilles	12 bouteilles	17 bouteilles	25 bouteilles
Cocktails	2 variétés	2 variétés	3 variétés	3 variétés	4 variétés
Boissons sans alcool	4 variétés	4 variétés	4 variétés	4 variétés	4 variétés

Pense-bête

Voici une courte liste pour vous aider à préparer votre réception. Si vous manquez de couverts ou de vaisselle, empruntez-les à un ami ou faites appel à une société de location. Le choix ne manque pas et les prix restent raisonnables.

- Cuillères et fourchettes
- Récipients hermétiques
- Assiettes
- Espace suffisant pour la réfrigération et les glaçons
- Plateaux et plats de service
- Petites tables
- Plaques de four
- Services à thé et à café
- Serviettes de table
- Décorations
- Verres
- Musique
- Saladiers pour les sauces
- Poubelles
- Assiettes chaudes
- Dessous-de-verre
- Chaises
- Auvent (pour les réceptions en extérieur)
- Ventilateurs ou chauffages d'appoint

Gagner du temps

Voici quelques suggestions si le temps vous est compté. Pensez que certains amuse-bouches et canapés pourront être préparés plusieurs semaines à l'avance puis congelés. On trouve de plus en plus de plats cuisinés en grandes surfaces. Quelques minutes suffisent pour préparer un plateau de fromages ou présenter des entrées en bocaux. De la même façon, vous pourrez acheter vos sauces au supermarché, il vous suffira de les servir dans de jolis saladiers.

Les chips et les crackers accompagnent parfaitement les sauces. Faciles à disposer, la viande froide et les fruits de mer composeront un magnifique tableau. Optez pour de la tapenade ou du pesto en bocal au lieu de les faire vous-même. Comme ils doivent être de toute première fraîcheur, achetez vos sushi à emporter au dernier moment.

Les cocktails



Cosmopolitan

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Mélangez dans un shaker 10 ml de vodka au citron, 20 ml de vodka, 30 ml de Cointreau, 60 ml de jus de canneberge et 10 ml de jus de citron vert frais avec des glaçons. Frappez fort et passez dans un verre à cocktail glacé de 150 ml. Décorez d'une spirale de citron vert.

Le sirop de sucre

Pour 375 ml.

Le sirop de sucre se conserve deux mois au réfrigérateur.

Dans une petite casserole, mélangez 220 g de sucre en poudre à 250 ml d'eau. Faites chauffer à petit feu en remuant jusqu'à dissolution du sucre. Portez à ébullition puis laissez cuire 5 minutes à feu doux, à découvert et sans remuer. Retirez la casserole du feu, laissez refroidir.



Caipiroska

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Coupez un citron en huit tranches. À l'aide d'un mortier et d'un pilon, écrasez six de ces tranches avec 1 cuillerée à soupe de sucre de palme. Mélangez au shaker cette préparation au citron avec quelques glaçons, 60 ml de vodka et 10 ml de sirop de sucre. Frappez fort et versez sur un peu de glace pilée dans un verre de 180 ml préalablement glacé et givré au sucre. Décorez avec les deux dernières tranches de citron vert.



Margarita

Le Cointreau pourra être remplacé par du triple sec ou du curaçao blanc, selon vos goûts.

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Mélangez au shaker 45 ml de tequila, 30 ml de jus de citron vert frais et 30 ml de Cointreau avec des glaçons. Frappez fort, passez dans un verre à Margarita de 150 ml préalablement glacé et givré au sel. Décorez avec des tranches de citron vert.



Thé glacé de Long Island

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Mettez des glaçons au fond d'un verre à long drink de 300 ml, ajoutez 30 ml de vodka, 30 ml de tequila, 30 ml de rhum blanc, 30 ml de gin, 15 ml de Cointreau, 15 ml de jus de citron, 15 ml de sirop de sucre et 30 ml de cola. Remuez avec une cuillère. Garnissez avec une spirale de citron vert et un petit brin de menthe.

Les cocktails



Martini au chocolat

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Sur une assiette plate, tracez un cercle de chocolat fondu de 12 cm. D'un geste rapide, retournez un verre à cocktail de 150 ml dans l'assiette. Laissez le chocolat prendre en plaçant le verre sur son pied dans le freezer. Dans un shaker, mélangez des glaçons, 45 ml de vodka et 45 ml de crème de cacao. Frappez fort, passez cette préparation dans le verre. Dans le même shaker, mélangez à nouveau des glaçons, 20 ml de Bailey's et 10 ml de liqueur de framboise. Frappez vigoureusement, versez doucement sur le dos d'une cuillère au-dessus du verre pour que ce mélange reste en surface. Ne remuez pas. Garnissez de copeaux de chocolat et d'une framboise fraîche.



Fallen Angel

Le Fallen Angel classique est à base de crème de menthe. Nous avons opté ici pour du gin et du curaçao bleu.

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Mélangez 45 ml de gin, 30 ml de curaçao bleu, 25 ml de jus de citron frais et un trait d'Angostura dans un verre à Pina Colada de 350 ml, préalablement glacé. Ajoutez des glaçons, puis 60 ml de limonade. Décorez avec une cerise au marasquin.



Daiquiri Mango

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Pelez la moitié d'une mangue bien mûre. Coupez la chair en gros dés. Mélangez rapidement ou passez quelques secondes au mixeur avec des glaçons, 30 ml de rhum blanc, 30 ml de liqueur de mangue et 15 ml de jus de citron vert frais. Versez dans un verre tulipe de 180 ml, préalablement glacé. Garnissez avec une cerise fraîche.



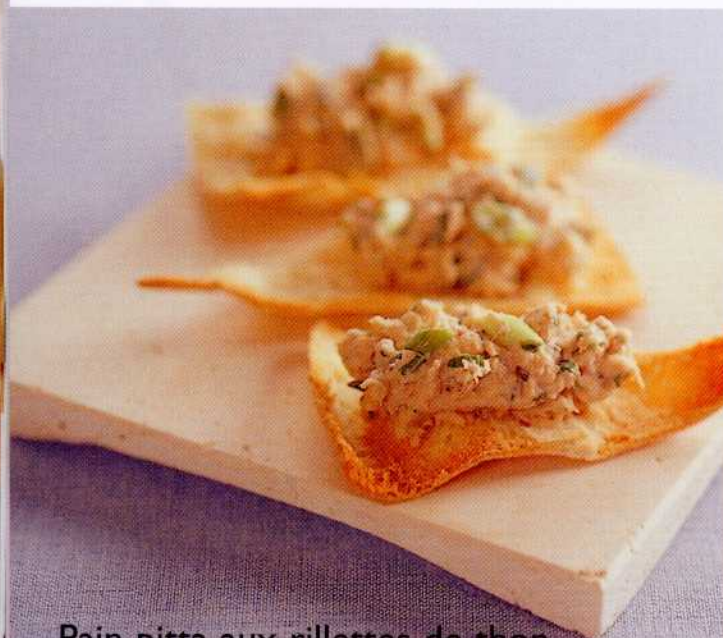
Mudslide

Pour 1 verre.

PRÉPARATION 5 MINUTES

Chemisez de chocolat fondu l'intérieur d'un verre à long drink de 400 ml. Laissez prendre le chocolat au réfrigérateur jusqu'à ce que le verre soit glacé. Mélangez rapidement ou passez quelques secondes au mixeur 15 ml de vodka, 15 ml de Baileys, 15 ml de Kahlúa, 15 ml de crème fraîche épaisse, 1 boule de glace à la vanille, 1 boule de glace au chocolat et de la glace pilée. Versez cette préparation dans le verre. Garnissez avec des copeaux de chocolat.

Le buffet froid



Pain pitta aux rillettes de thon

Mélangez au fouet ou au mixeur 180 g de thon avec 1 cuillerée à soupe de yaourt, de mayonnaise et de raifort. Ajoutez 1 oignon nouveau finement haché et du persil. Servez sur des triangles de pain pitta grillé.



Toasts de pain de seigle à la ricotta

Mélangez 400 g de ricotta avec 40 g de parmesan râpé, quelques olives noires émincées, de la ciboulette et du thym frais. Servez accompagnés de toasts de pain de seigle.

Dip à la ricotta et à la feta

Mixez 200 g de feta, 200 g de ricotta, 150 g de crème aigre ou de fromage blanc, 2 cuillerées à soupe de jus de citron, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1 gousse d'ail pilée, jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Servez froid avec un assortiment de crudités.



Tapenade

Mixez 375 g d'olives noires dénoyautées, 2 gousses d'ail, 5 anchois, 2 cuillerées à soupe de câpres et 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Ajoutez 80 ml d'huile d'olive. Continuez de mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Servez avec des gressins.



ricotta

parmesan râpé,
oulette et du
de pain de

dénoyautées,
à soupe
us de citron.
z de mixer
Servez avec



Bouchées de concombre à l'avocat

Mixez 250 g de fromage frais avec la chair d'un avocat de belle taille ; ajoutez du jus de citron et du sambal oelek. À la cuillère ou avec une poche à douille, recouvrez de cette préparation des tranches de concombre et complétez avec quelques morceaux de saumon en boîte et une ou deux tiges d'oignons nouveaux.



Dentelles aux noix et au parmesan

Mélangez 80 g de parmesan râpé et 2 cuillerées à soupe de noix finement broyées. Déposez des cuillerées à café bien pleines de ce mélange sur la plaque du four garnie de papier sulfurisé, saupoudrez de thym frais. Laissez dorer à four chaud jusqu'à ce que la pâte ait durci.

Liptauer

Mixez 60 g de beurre ramolli, 250 g de fromage frais, 1 petit oignon, 3 anchois, 8 cornichons, du paprika, des câpres et des graines de carvi. Servez avec des tranches de pumpnickel (pain noir).



Toasts aux crevettes, sauce à l'ail et aux tomates séchées

Mélangez 200 g de mayonnaise, 2 cuillerées à soupe de purée de tomates séchées et 2 gousses d'ail pilées. Étalez sur des tranches de pain grillé et décorez avec une crevette et une feuille de basilic frais.



Rouleaux de printemps

*Vous pouvez faire cuire le poulet et préparer la sauce la veille.
Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés.*

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 50 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

1 c. s. d'huile d'arachide
2 blancs de poulet
24 feuilles de riz moyennes
1 petit poivron rouge, émincé
100 g de germes de soja
20 g de feuilles de menthe fraîche
20 g de feuilles de coriandre fraîche

Sauce aux piments

1 gousse d'ail pilée
2 c. s. de nuoc-mâm
60 ml de jus de citron vert
60 ml de sauce aux huîtres
65 g de sucre de palme
2 piments rouges épépinés, finement hachés

- 1 Faites chauffer l'huile dans une petite poêle. Faites revenir le poulet jusqu'à ce qu'il soit bien doré et cuit à point. Laissez reposer 10 minutes. Émincez en vingt-quatre morceaux.
- 2 Laissez ramollir une feuille de riz dans un saladier d'eau chaude et sortez-la délicatement. Placez la feuille sur une surface plane et essuyez avec du papier absorbant. Déposez les morceaux de poulet au centre, légèrement en biais. Recouvrez de poivron, de germes de soja, de menthe et de coriandre. Repliez le coin inférieur sur la garniture puis roulez la pâte pour bien envelopper cette garniture. Continuez avec les autres feuilles de riz.
- 3 Servez les rouleaux de printemps froids avec la sauce.

Sauce aux piments Mélangez les ingrédients dans une petite casserole. Remuez à feu moyen jusqu'à dissolution du sucre. Laissez refroidir au réfrigérateur.

Par rouleau lipides 1,7 g ; 76 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 0,1 g ; 30 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Canard laqué en aumônières (page 16)

Raviolis de porc sauce aigre-douce (page 86)



Canard laqué en aumônières

Achetez un canard laqué entier dans un magasin d'alimentation chinoise la veille de la réception. Jetez la peau et les os, émincez la viande et conservez-la au réfrigérateur.



Pour 16 pièces.

PRÉPARATION 25 MINUTES

8 oignons nouveaux, parés

60 ml de sauce hoisin

1 c. s. de sauce aux prunes

250 g de canard laqué, émincé

16 feuilles de cœur de laitue

- 1 Séparez le blanc du vert des oignons nouveaux. Plongez les tiges vertes dans un saladier d'eau bouillante pendant 5 secondes, puis placez ce saladier dans l'eau froide. Égouttez. Émincez les blancs.
- 2 Mélangez les sauces et répartissez cette préparation sur les feuilles de laitue. Ajoutez le canard et les tranches d'oignon nouveau. Enroulez la salade sur la garniture. Liez chaque aumônière avec la tige verte des oignons nouveaux.
- 3 Servez les aumônières de canard laqué froides ou à température ambiante.

Par pièce lipides 4,3 g ; 62 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Brochettes de porc sauce satay (page 93)

Huîtres Osaka (page 21)

Croustillants à la truite fumée

Pour cette recette, prévoyez 400 g de truite fumée entière. La veille, retirez la peau et les arêtes, émiettez grossièrement la chair. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

1 c. s. de raifort

1 c. s. de jus de citron

120 g de crème fraîche

2 c. s. de ciboulette fraîche, hachée

260 g de truite fumée

12 feuilles de pâte à wontons (raviolis chinois)

huile végétale pour la friture

50 g de pousses d'épinards

1 c. s. de ciboulette fraîche

grossièrement hachée, en supplément

- 1 Mélangez le raifort, le jus de citron, la crème fraîche et la ciboulette dans un petit saladier. Incorporez la truite.
- 2 Découpez quatre carrés dans chaque feuille de pâte. Faites chauffer l'huile dans un wok ou une grande casserole : plongez les wontons en procédant en plusieurs fois et laissez-les frire jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Égouttez l'huile sur du papier absorbant.
- 3 Répartissez les pousses d'épinards sur les wontons. Garnissez chaque pièce de préparation à la truite, décorez avec quelques brins de ciboulettes et servez aussitôt.

Par pièce lipides 1,5 g ; 24 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Tartare de saumon (page 22)

Crevettes tikka au raïta (page 60)



Barquettes de trévisse au crabe

Vous pouvez faire la sauce la veille et la conserver au réfrigérateur. La salade de crabe peut être préparée jusqu'à quatre heures à l'avance et conservée au frais.

Pour 64 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

60 ml d'eau
60 ml de jus de citron vert
2 c. s. de sucre
2 piments rouges épépinés, finement hachés
500 g de chair de crabe fraîche
1 concombre libanais, épépiné et finement haché
1 petit poivron rouge, finement haché
2 oignons nouveaux, émincés
6 salades trévises

- 1 Mettez l'eau, le jus de citron vert, le sucre et le piment dans une casserole. Faites chauffer en remuant sans porter à ébullition jusqu'à dissolution du sucre. Portez à ébullition, retirez du feu et laissez refroidir. Mettez cet appareil au réfrigérateur jusqu'à ce qu'il soit bien froid.
- 2 Mélangez le crabe, le concombre, le poivron, les oignons nouveaux et la sauce dans un saladier.
- 3 Nettoyez la trévisse et séparez les feuilles. Placez 1 cuillerée à café pleine de salade de crabe sur chaque feuille.
- 4 Servez froid.

Par pièce lipides 0,1 g ; 9 kcal

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez remplacer la trévisse par des feuilles d'endives.

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes thaïes à la noix de coco (page 61)

Moules au piment et au citron vert (page 25)



Crevettes en rémoulade

Vous pouvez préparer la sauce rémoulade la veille. Conservez-la au réfrigérateur.



Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 25 MINUTES

3 jaunes d'œufs

1 c. s. de vinaigre de vin blanc

1 c. s. de moutarde à l'ancienne

60 ml d'eau

330 ml d'huile végétale

**2 c. s. de câpres égouttées,
finement hachées**

**2 c. s. d'aneth frais,
grossièrement ciselé**

**48 crevettes roses de taille
moyenne, cuites**

- 1 Au fouet ou au mixeur, mélangez les jaunes d'œufs, le vinaigre, la moutarde et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Toujours en remuant, incorporez l'huile petit à petit en un filet fin et régulier. Mixez jusqu'à épaississement, puis versez dans un bol de service. Ajoutez les câpres et l'aneth. Conservez au réfrigérateur jusqu'à ce que la rémoulade soit froide.
- 2 Décortiquez les crevettes en gardant les queues. Disposez-les sur le plat de service.
- 3 Servez froid avec la sauce rémoulade présentée à part, dans une coupelle.

Par pièce lipides 0,1 g ; 11 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 13,4 g, 121 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Rumaki (page 107)

Dip au crabe (page 44)

Huîtres Osaka

Vous pouvez préparer la sauce deux jours à l'avance. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

80 ml de mirin (vin de riz doux)

2 c. s. de vinaigre de riz

2 c. c. de jus de citron

1/2 c. c. de wasabi

**2 piments rouges, épépinés
et finement hachés**

32 huîtres

gros sel

- 1 Mélangez le mirin, le vinaigre, le jus de citron, le wasabi et le piment dans un bol muni d'un bec verseur.
- 2 Ouvrez les huîtres et retirez-les de leur coquille. Réservez ces dernières après les avoir bien nettoyées. Égouttez les huîtres sur du papier absorbant, puis remettez-les dans leur coquille et disposez-les sur un plat tapissé de gros sel. Versez délicatement la sauce sur les huîtres.
- 3 Servez froid.

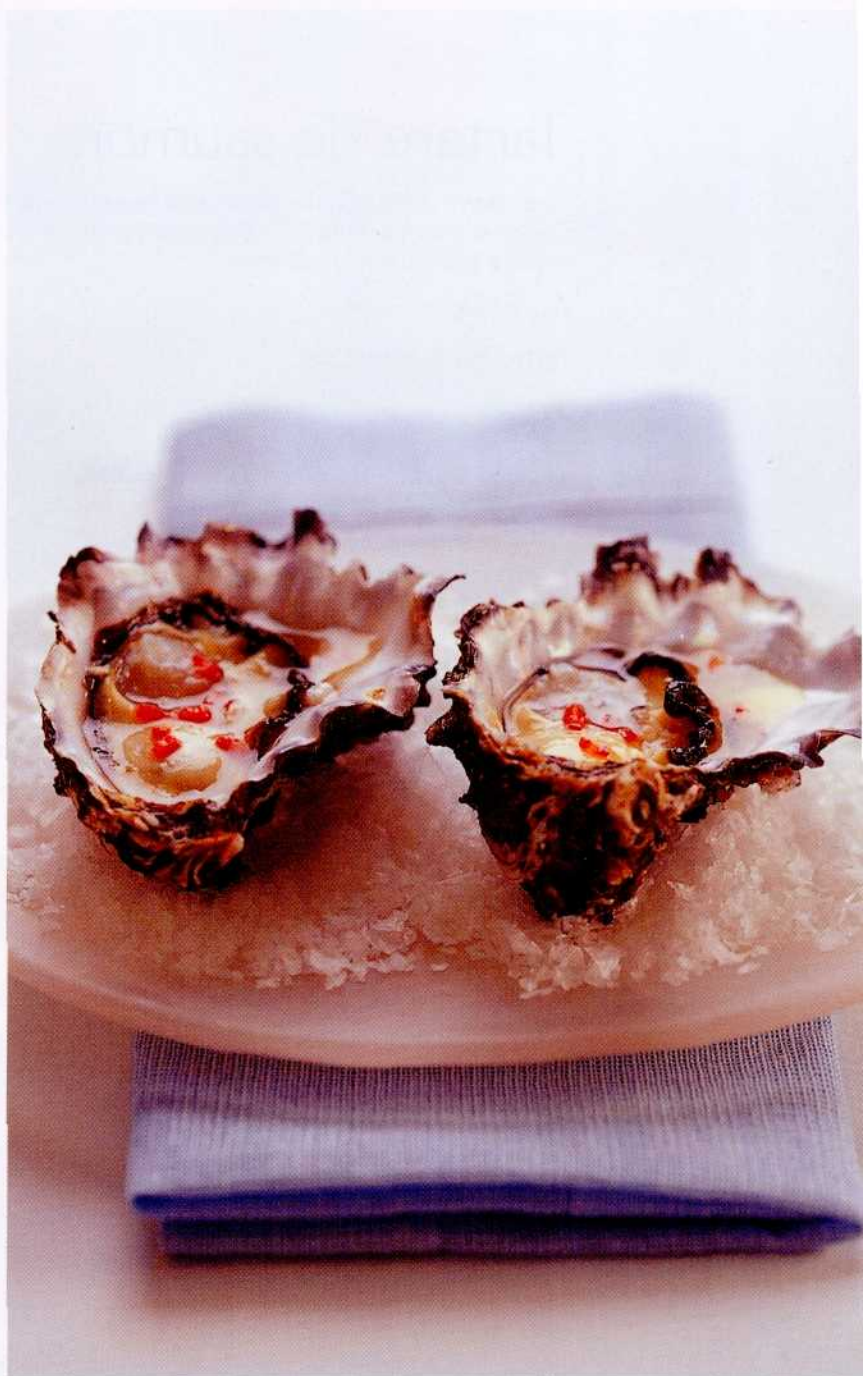
Par pièce lipides 0,3 g ; 11 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Bruschette à la niçoise
(page 28)

Crevettes roses sauce cocktail
(page 32)



Tartare de saumon

Vous pouvez hacher tous les condiments trois heures avant de les mélanger. Conservez-les séparément au réfrigérateur. Ajoutez le saumon au dernier moment pour qu'il reste très frais.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

2 c. s. de jus de citron
2 c. c. de raifort
1 c. s. de câpres égouttées, finement hachées
2 c. s. de ciboulette, finement ciselée
250 g de saumon frais, finement haché
1 petit oignon rouge, finement haché
1 paquet de mini-toasts
65 g de crème fraîche
40 brins d'aneth frais

- 1 Mélangez le jus de citron, le raifort, les câpres et la ciboulette dans un saladier. Incorporez le saumon et l'oignon en remuant doucement.
- 2 Répartissez le tartare de saumon sur les toasts. Garnissez de crème fraîche et d'aneth.
- 3 Servez froid.

Par pièce lipides 0,9 g ; 25 kcal

L'ASTUCE DU CHEF

Cette recette exige un poisson parfaitement frais. Préférez les préparations sous vide vendues au rayon frais de certaines grandes surfaces et ouvrez l'emballage au dernier moment. À défaut, remplacez le saumon frais par du saumon fumé.

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Bloody Mary aux huîtres (page 24)

Brochettes d'espadon et de pois gourmands (page 67)



Bloody Mary aux huîtres

Vous pouvez préparer la base du Bloody Mary à l'avance et la conserver au réfrigérateur. Attendez le dernier moment pour ouvrir les huîtres et en garnir les verres.



Pour 16 verres.

PRÉPARATION 10 MINUTES

16 huîtres
2 c. s. de vodka
2 c. s. de jus de citron
180 ml de jus de tomate
1/4 c. c. de Tabasco
1 c. c. de sauce Worcestershire

- 1 Placez une huître au fond de chaque verre.
- 2 Mélangez les autres ingrédients dans un pichet. Répartissez le mélange dans les verres.
- 3 Servez froid.

Par verre lipides 0,3 g, 16 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Cornets californiens (page 50)
Quesadillas (page 57)

Moules au piment et au citron vert

Vous pouvez préparer la sauce au piment et au citron vert la veille. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES

32 grosses moules (moules d'Espagne), cuites
60 ml de sauce au piment doux
1 c. s. de tequila
80 ml de jus de citron vert
1 c. s. de coriandre fraîche, finement ciselée

- 1 Détachez les moules de leur coquille, nettoyez bien ces dernières, puis remettez les moules dedans.
- 2 Mélangez les autres ingrédients dans un pichet. Répartissez la sauce sur les moules.
- 3 Servez froid.

Par pièce lipides 0,2 g ; 13 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Ailes de poulet au soja et au citron vert (page 81)
Cornets de saumon fumé au fromage frais (page 35)



Bouchées croustillantes au poulet thaï

Vous pouvez préparer les bouchées deux jours à l'avance en les conservant dans une boîte hermétique. La garniture peut être cuite trois jours à l'avance et conservée au réfrigérateur.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

2 blancs de poulet

40 feuilles de pâte à wontons (raviolis chinois)

huile végétale

100 g de chou chinois, émincé

1 petite carotte, finement râpée

3 oignons nouveaux, finement hachés

2 c. s. de graines de sésame grillées

Assaisonnement

80 ml d'huile d'arachide

1 c. s. de vinaigre blanc

1 c. s. de sucre brun

1 c. s. de sauce de soja claire

1 c. c. d'huile de sésame

1 gousse d'ail, pilée

- 1 Faites pocher le poulet dans de l'eau bouillante. Réduisez le feu et laissez frémir 10 minutes à feu doux sans couvrir, jusqu'à ce que le poulet soit cuit à point. Égouttez, laissez reposer 10 minutes et émincez la viande.
- 2 Préchauffez le four à température moyenne. Graissez 40 petits moules individuels ou plusieurs plaques de moules à biscuits.
- 3 À l'aide d'un emporte-pièce de 7,5 cm de diamètre, découpez quarante cercles dans les feuilles de pâte. Garnissez le fond des moules de ces ronds et huilez légèrement au pinceau.
- 4 Faites cuire 7 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les bouchées soient dorées. Laissez reposer 2 minutes dans le moule, puis démoulez sur une grille et laissez refroidir.
- 5 Pendant ce temps, mélangez le poulet, le chou, la carotte, les oignons nouveaux, les graines de sésame et l'assaisonnement.
- 6 Au moment de servir, garnissez les bouchées de cette préparation en tassant doucement.
- 7 Servez aussitôt.

Assaisonnement Mélangez tous les ingrédients dans un récipient à couvercle et secouez énergiquement.

Par pièce lipides 2,8 g ; 44 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Raviolis de porc sauce aigre-douce (page 86)
Röstis à la truite fumée (page 46)



Autour de la bruschetta

La bruschetta est le sommet de la simplicité : une tranche de pain grillée frottée d'ail et assaisonnée d'huile. Ensuite, à chacun de l'adapter selon ses goûts... Essayez de vous procurer de la ciabatta, un pain italien cuit au feu de bois et dont la pâte a levé pendant six heures. À défaut, choisissez un bon pain de campagne ou une baguette au levain.



Bruschette oignons-tomates

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

80 ml d'huile d'olive
3 gousses d'ail, pilées
2 baguettes
huile végétale
48 feuilles de sauge fraîche
340 g de marmelade d'oignons
110 g de tomates séchées

- 1 La veille, faites tremper les tomates séchées dans un peu d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- 2 Mélangez l'huile d'olive et l'ail dans un bol. Découpez les baguettes en tranches de 1 cm d'épaisseur. Frottez chaque tranche d'huile d'olive. Passez sous le gril chaud.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une petite casserole et faites frire rapidement les feuilles de sauge (procédez en plusieurs fois). Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Étalez la marmelade d'oignons sur les bruschette. Ajoutez une tomate et une feuille de sauge sur chaque bouchée.
- 5 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,2 g ; 45 kcal

Bruschette à la niçoise

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

80 ml d'huile d'olive
3 gousses d'ail, pilées
2 baguettes
1 c. s. de câpres, égouttées
1 tomate jaune, épépinée et finement hachée
1 branche de céleri, parée et finement hachée
30 g d'olives noires dénoyautées, finement hachées
180 g de thon à l'huile en conserve, égoutté et émietté
5 filets d'anchois égouttés, finement hachés
1 oignon rouge, finement haché
2 c. s. de jus de citron

- 1 Mélangez l'huile d'olive et l'ail dans un bol. Découpez le pain en tranches de 1 cm d'épaisseur. Frottez chaque tranche d'huile d'olive. Passez sous le gril chaud.
- 2 Mélangez les câpres, la tomate, le céleri, les olives, le thon, les anchois, l'oignon et le jus de citron dans un saladier. Répartissez cette préparation sur les bruschette.
- 3 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,2 g, 41 kcal

nsuite,
e bois
levain.



ise

MINUTES

hachée
hachée
ent

cutté

chés

l. Découpez
leur. Frottez
sous le gril

les olives, le
ron dans un
sur les brus-

Bruschette à la tapenade et à l'haloumi

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

80 ml d'huile d'olive
3 gousses d'ail, pilées
2 baguettes
250 g d'haloumi
60 g de tapenade
48 feuilles de basilic

- 1 Mélangez l'huile d'olive et l'ail dans un bol. Découpez les baguettes en tranches de 1 cm d'épaisseur. Frottez chaque tranche d'huile d'olive. Passez sous le gril chaud.
- 2 Coupez quarante-huit cubes de fromages. Préchauffez une grande poêle antiadhésive légèrement huilée. Faites cuire rapidement le fromage à feu vif jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré de chaque côté.
- 3 Répartissez la tapenade sur les bruschette. Garnissez de fromage et décorez avec une feuille de basilic.
- 4 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,7 g ; 45 kcal

Bruschette à l'artichaut et au poivron grillé

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

1 poivron jaune
80 ml d'huile d'olive
3 gousses d'ail, pilées
2 baguettes
65 g de pesto
250 g de cœurs d'artichauts marinés, égouttés et émincés
48 feuilles de persil plat frais

- 1 Coupez le poivron en quatre. Enlevez les pépins et les membranes blanches. Faites griller le poivron au four, jusqu'à ce que la peau commence à noircir. Mettez le poivron dans un plat creux, couvrez avec du papier sulfurisé et laissez reposer 5 minutes. Pelez-le et émincez-le en fines lanières.
- 2 Mélangez l'huile d'olive et l'ail dans un bol. Découpez les baguettes en tranches de 1 cm d'épaisseur. Frottez chaque tranche d'huile d'olive. Faites dorer des deux côtés.
- 3 Étalez un peu de pesto sur les bruschette, puis garnissez-les de lanières de poivron et de morceaux d'artichauts. Décorez avec une feuille de persil.
- 4 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,9 g, 46 kcal

Autour du blinis

Originaire de Russie, le blini est une crêpe épaisse, traditionnellement accompagnée de crème aigre et de caviar. C'est la base idéale de nombreux canapés.



Blinis au sarrasin

Vous pouvez préparer les blinis deux jours à l'avance et les conserver au réfrigérateur. Sortez à température ambiante avant de garnir.

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

75 g de farine de sarrasin
35 g de farine
1 1/2 c. c. de levure
1 œuf légèrement battu
180 ml de babeurre
30 g de beurre fondu

- 1 Tamisez la farine et la levure dans un saladier. Incorporez progressivement les œufs et le babeurre, puis ajoutez le beurre.
- 2 Déposez plusieurs petits palets de pâte (environ 2 cuillerées à café par blini) dans une grande poêle antiadhésive. Retournez les blinis à mi-cuisson. Laissez refroidir sur une grille métallique.

Blinis aux œufs de saumon

Pour 16 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES

16 blinis
65 g de crème fraîche
32 petits brins de ciboulette
50 g d'œufs de saumon

- 1 Répartissez la crème fraîche, la ciboulette et les œufs de saumon sur les blinis.
- 2 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 1,8 g ; 29 kcal



Blinis au poulet fumé

Pour 16 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES

16 blinis

75 g de mayonnaise allégée

1 c. s. de moutarde

200 g de blancs de poulet fumés, en tranches fines

32 feuilles d'origan frais

- 1 Mélangez la mayonnaise et la moutarde.
- 2 Répartissez le poulet et la mayonnaise sur les blinis. Décorez avec une feuille d'origan.
- 3 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 5,1 g ; 69 kcal

Blinis au saumon

Pour 16 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES

16 blinis

60 g de crème aigre

1 c. c. d'aneth, ciselé

1 c. s. d'oignon rouge, finement haché

1 c. c. de zeste de citron, râpé

1/4 c. c. de poivre noir du moulin

1 c. s. de câpres égouttées, finement hachées

100 g de tranches de saumon, finement coupées

16 brins d'aneth frais

- 1 Mélangez la crème, l'aneth ciselé, l'oignon, le zeste de citron, le poivre et les câpres dans un bol.
- 2 Répartissez ce mélange sur les blinis. Recouvrez de saumon et décorez d'aneth.
- 3 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,5 g ; 40 kcal

Crevettes roses sauce cocktail

Vous pouvez préparer la sauce cocktail deux jours à l'avance. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

32 crevettes roses, cuites
100 g de mayonnaise allégée
2 c. s. de crème fraîche
1 c. s. de sauce tomate
1 c. c. de sauce Worcestershire
1/2 c. c. de Tabasco
1 c. c. de raifort
2 laitues romaines
1 c. s. de ciboulette
1 c. s. de zeste de citron, finement râpé

- 1 Décortiquez les crevettes et retirez la veine dorsale.
- 2 Battez la mayonnaise, la crème, les sauces et le raifort dans un bol.
- 3 Préparez la romaine. Comptez trente-deux feuilles. Déposez une crevette sur chaque feuille. Répartissez la sauce cocktail sur les crevettes. Décorez avec quelques brins de ciboulette et le zeste de citron râpé.
- 4 Servez aussitôt.

Par pièce lipides 3 g ; 43 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Caviar d'aubergines (page 45)

Tournedos à la béarnaise (page 104)



Brochettes de bocconcini, olives et tomates cerises au pesto

Vous pouvez préparer le pesto deux jours à l'avance. Conservez-le au réfrigérateur. Pour cette recette, il vous faut 32 piques en bois.



Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 25 MINUTES

40 g de parmesan râpé
80 g de pignons de pin grillés
2 gousses d'ail, pilées
250 ml d'huile olive
100 g de feuilles de basilic frais
16 tomates cerises, coupées en deux
32 mini-bocconcini
32 olives vertes dénoyautées

- 1 Mixez le fromage, les pignons, l'ail et la moitié de l'huile jusqu'à obtention d'un mélange homogène. Ajoutez le basilic et le reste d'huile. Continuez de mixer jusqu'à ce que la pâte soit bien lisse. Versez le pesto dans un bol de service.
- 2 Enfilez une moitié de tomate, un bocconcini et une olive sur chaque pique.
- 3 Servez froid avec le pesto.

Par pièce lipides 2,2 g ; 34 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 14,1 g ; 131 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Reubens (page 63)
Frittatas aux courgettes
(page 38)

Cornets de saumon fumé au fromage frais

Vous pouvez préparer le mélange au fromage la veille. Conservez-le au réfrigérateur.

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES

**800 g de saumon fumé,
en tranches**

300 ml de crème fraîche

125 g de fromage frais

**50 g de pistaches grillées,
finement hachées**

2 c. s. de ciboulette

**48 jeunes pousses d'épinards
(100 g)**

- 1 Hachez 100 g de saumon. Ajoutez la crème et le fromage. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Versez ce mélange dans un saladier; incorporez les pistaches et la ciboulette. Laissez raffermir au réfrigérateur.
- 2 Coupez les tranches de saumon en deux dans le sens de la largeur. Déposez une feuille d'épinard sur chaque tranche, garnissez avec 1 cuillerée à café de fromage frais. Roulez le saumon en forme de cornets.
- 3 Placez les cornets sur le plat de service. Laissez 2 heures au réfrigérateur.
- 4 Servez froid.

Par pièce lipides 4,5 g ; 59 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Dip au crabe (page 44)

Pizzas à la grecque (page 115)



Choux garnis au saumon

Vous pouvez préparer les choux deux jours à l'avance. Conservez-les à température ambiante dans un récipient hermétique.

Pour 60 pièces.

PRÉPARATION 35 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

80 g de beurre en morceaux

250 ml d'eau

150 g de farine

4 œufs, légèrement battus

200 g de saumon fumé en tranches

Mousse de saumon

250 g de fromage à tartiner

125 ml de crème

1 c. s. de jus de citron

1/4 c. c. de Tabasco

210 g de saumon en conserve, égoutté

1 c. s. de câpres, égouttées

1/2 oignon rouge, finement haché

1 c. s. d'aneth frais, finement ciselé

- 1 Préchauffez le four à température élevée. Huilez légèrement les plaques du four.
- 2 Mélangez le beurre et l'eau dans une petite casserole. Portez à ébullition. Ajoutez la farine tamisée, mélangez énergiquement avec une cuillère en bois en gardant la casserole sur le feu, jusqu'à ce que la pâte devienne lisse et qu'elle se décolle des parois.
- 3 Transférez ce mélange dans un petit saladier. Incorporez les œufs un à un et fouettez au batteur électrique jusqu'à ce que le mélange devienne brillant.
- 4 Versez cet appareil dans une poche à douille munie d'une douille non cannelée de 1 cm. Disposez soixante petits tas de pâte à choux à 5 cm d'intervalle sur les plaques huilées.
- 5 Laissez cuire à four chaud pendant 10 minutes. Ramenez le feu à température moyenne. Laissez encore 10 minutes jusqu'à ce que les choux soient légèrement dorés et croustillants. Mettez à refroidir sur des grilles à gâteau.
- 6 Coupez les choux en deux, puis garnissez-les de mousse de saumon. Coupez les tranches de saumon en petits carrés et déposez un morceau de saumon dans chaque chou, puis recouvrez le chou de son chapeau.
- 7 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 4,2 g ; 56 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Blinis aux œufs de saumon (page 30)

Canapés au fromage de chèvre et au poivron grillé (page 62)



Frittatas aux courgettes

*Vous pouvez préparer l'omelette deux heures avant et la faire cuire au dernier moment.
Conservez-la au réfrigérateur. Prévoyez quatre moules à muffins de douze trous ou procédez en plusieurs fournées.*



Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES
CUISSON 15 MINUTES

8 œufs

240 g de crème fraîche

**50 g de ciboulette, finement
ciselée**

**1 courgette jaune,
grossièrement râpée**

**1 courgette verte,
grossièrement râpée**

25 g de parmesan râpé

**2 c. s. de ciboulette fraîche,
en supplément**

- 1 Préchauffez le four à température moyenne. Huilez les moules à muffins.
- 2 Dans un grand saladier, battez les œufs avec les deux tiers de la crème jusqu'à obtention d'une préparation homogène. Incorporez la ciboulette, les courgettes et le parmesan.
- 3 Répartissez le mélange dans les moules. Passez 15 minutes au four à température moyenne. Laissez refroidir sur la grille à gâteau. Décorez les frittatas avec le reste de crème et quelques brins de ciboulette.
- 4 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 3,1 g, 34 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Tartelettes paysannes (page 30)

Crevettes en rémoulade
(page 20)

Fromages aux quatre parfums

Les enrobages au za'atar et au poivre peuvent être préparés la veille. Conservez-les à température ambiante dans un récipient hermétique.

Pour 64 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES
RÉFRIGÉRATION 2 HEURES

500 g de fromage de Neufchâtel
500 g de fromage de chèvre frais
2 c. c. de zeste de citron,
finement râpé
2 c. s. de jus de citron
1/4 c. c. de sel de mer

- 1 Garnissez de papier sulfurisé quatre plaques de four.
- 2 Mélangez les ingrédients au fouet. Laissez raffermir 2 heures au réfrigérateur.
- 3 Formez des petites billes de fromage et déposez-les sur les plaques préparées. Laissez raffermir à nouveau au réfrigérateur.
- 4 Faites rouler les billes de fromage dans les aromates.
- 5 Servez froid.



Au poivre

Roulez les billes de fromage dans 1 1/2 cuillerée à soupe de graines de pavot mélangée à 2 cuillerées à café de poivre noir.

Par pièce lipides 4,5 g ; 52 kcal

Au persil

Roulez les billes de fromage dans du persil plat frais finement haché.

Par pièce lipides 4,4 g ; 50 kcal

Aux graines de sésame

Roulez les billes de fromage dans 35 g de graines de sésame.

Par pièce lipides 4,7 g ; 53 kcal

Au za'atar

Mélangez 1 cuillerée à soupe de sumac, 1 cuillerée à soupe de graines de sésame grillées, 1 cuillerée à café d'origan séché, 1 cuillerée à café de marjolaine séchée, 1 cuillerée à café de paprika doux et 2 cuillerées à café de thym séché. Roulez les billes de fromage dans ce mélange.

Par pièce lipides 4,5 g ; 52 kcal

L'ASTUCE DU CHEF

Vous trouverez du za'atar tout prêt dans les épiceries fines ou les magasins de produits du Moyen-orient.

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Boulettes d'agneau au yaourt épicé (page 58)

Caviar d'aubergines (page 45)

Dip aux épinards

Vous pouvez préparer ce dip la veille. Conservez-le au réfrigérateur.



Pour 500 g environ

PRÉPARATION 10 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

RÉFRIGÉRATION 1 HEURE

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon jaune, finement haché

1 gousse d'ail, pilée

1 c. c. de cumin moulu

1/2 c. c. de curry

1/4 c. c. de safran moulu

100 g de feuilles d'épinards émincées

500 g de yaourt épais

1 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Faites cuire l'oignon et l'ail en remuant jusqu'à ce que l'oignon fonde. Versez les épices et continuez de remuer jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez les épinards et laissez cuire à feu doux, sans cesser de remuer, jusqu'à ce que les épinards commencent à se flétrir. Transférez cet appareil dans un saladier de service. Laissez refroidir.

2 Incorporez le yaourt dans le saladier. Laissez 1 heure au réfrigérateur.

3 Servez froid avec du pain pitta grillé.

Par portion (1 c. s.) lipides 2,3 g ; 34 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Bruschetta à la tapenade et à l'haloumi (page 29)

Boulettes d'agneau au yaourt épicé (page 58)

Dip au bleu et aux oignons caramélisés

Vous pouvez préparer ce dip la veille. Conservez-le au réfrigérateur.

Pour 500 g environ.

PRÉPARATION 20 MINUTES

CUISSON 15 MINUTES

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon jaune, finement haché

1 poire, grossièrement hachée

150 g de mayonnaise

125 ml de crème fraîche

150 g de bleu de Bresse

- 1 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Sans cesser de remuer, faites fondre l'oignon 10 minutes, jusqu'à ce qu'il soit bien doré et légèrement caramélisé. Ajoutez les poires. Laissez cuire 5 minutes. Laissez refroidir.
- 2 Mixez la mayonnaise, la crème et le fromage jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Transférez dans le saladier de service. Incorporez la préparation à l'oignon.
- 3 Servez à température ambiante sur des toasts de pain de seigle.

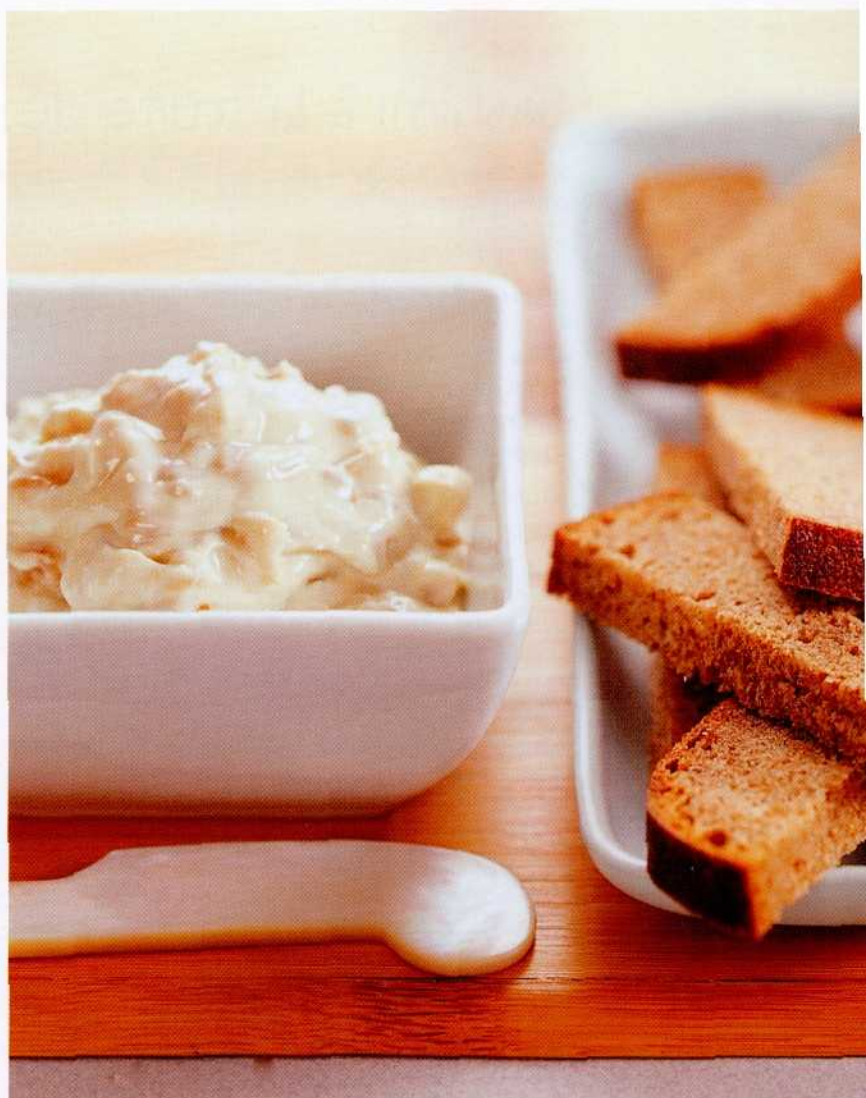
Par portion (1 c. s.) lipides 7,1 g ;
81 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Pommes de terre farcies
à la pancetta et au gruyère
(page 83)

Sandwichs au poulet
et aux noix de pécan (page 54)



Sashimi à la truite de mer

Vous pouvez préparer la sauce au citron la veille. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 16 pièces.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

200 g de truite de mer fraîche

1/4 de poivron rouge

1 concombre libanais

1 oignon nouveau, épluché

Sauce au citron

125 ml de vinaigre de riz

55 g de sucre en poudre

2 c. c. de sauce de soja claire

1/2 c. c. de zeste de citron, finement râpé

- 1 À l'aide d'un couteau bien affûté, levez seize tranches très fines dans les filets de truite.
- 2 Épépinez le morceau de poivron et enlevez les filaments. Coupez le concombre en deux dans le sens de la longueur; épépinez-le. Coupez l'oignon dans le sens de la longueur. Détaillez le poivron, le concombre et l'oignon en bâtonnets de 8 cm de long.
- 3 Disposez les tranches de truite sur le plan de travail. Déposez le poivron, le concombre et l'oignon sur un des bords de chaque tranche. Roulez la truite et disposez ces sashimi sur le plat de service.
- 4 Servez aussitôt avec la sauce au citron.

Sauce au citron Mettez à chauffer le vinaigre, le sucre et la sauce de soja dans une petite casserole. Remuez jusqu'à dissolution du sucre. Retirez du feu, ajoutez le zeste de citron et laissez reposer 10 minutes. Passez la sauce dans un bol, jetez le zeste.

Par pièce lipides 0,5 g ; 15 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 0 g ; 29 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Maki au thon et au concombre (page 49)

Beignets de poisson (page 108)



Dip au crabe

Vous pouvez préparer cette sauce quatre heures à l'avance. Conservez-la au réfrigérateur. Faites mariner le concombre au moins deux heures à l'avance.



Pour 2 bols.

PRÉPARATION 15 MINUTES

200 g de fromage frais
75 g de mayonnaise
2 c. s. de jus de citron vert
1 c. s. de sauce chili douce
1 concombre mariné
au vinaigre et à l'aneth,
finement haché
2 boîtes de 170 g de chair
de crabe, égouttée et émiettée
2 c. s. de coriandre fraîche,
finement ciselée

- 1 Mixez le fromage, la mayonnaise, le jus de citron et la sauce chili dans un petit saladier jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Transférez dans un bol de service. Incorporez les autres ingrédients.
- 2 Servez froid sur des tranches de baguette grillées.

Par portion (1 c. s.) lipides 3,8 g ;
47 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Brochettes de moules
à la sauce aux noix (page 90)
Croustillants à la truite fumée
(page 17)

Caviar d'aubergines

Vous pouvez préparer le caviar d'aubergines la veille. Conservez-le au réfrigérateur.

Pour 500 g environ.

PRÉPARATION 15 MINUTES
CUISSON 30 MINUTES

1 kg de grosses aubergines
80 ml de jus de citron
60 ml d'huile d'olive
1 gousse d'ail, pilée

- 1 Piquez les aubergines avec une fourchette ou un couteau pointu. Enfouissez-les sur une plaque huilée et faites cuire au four pendant 30 minutes, en les retournant toutes les 10 minutes. Quand la chair est devenue fondante, laissez refroidir.
- 2 Coupez les aubergines en deux, évidez-les et mettez la chair dans un chinois. Jetez la peau. Laissez égoutter 5 minutes.
- 3 Mixez la chair des aubergines et le reste des ingrédients, puis transvasez dans un bol de service.
- 4 Servez froid ou à température ambiante avec des gressins.

Par portion (1 c. s.) lipides 2,4 g,
27 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Fromages aux quatre parfums
(page 39)

Côtelettes d'agneau à la compote de tomate (page 91)



Röstis à la truite fumée

Pour cette recette, il vous faut 400 g de truite fumée. La veille, retirez la peau et les arêtes, puis émiettez grossièrement la chair de la truite. Conservez au réfrigérateur.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

1 kg de pommes de terre
2 c. s. de ciboulette fraîche, grossièrement hachée
15 g de beurre, fondu
125 ml d'huile d'olive
260 g de truite fumée, émiettée
85 g de crème fraîche
1 c. s. de ciboulette, en supplément

- 1 Faites cuire les pommes de terre à l'eau ou à la vapeur. Égouttez-les et laissez-les refroidir 20 minutes. Épluchez-les et râpez-les grossièrement. Mélangez les pommes de terre, la ciboulette et le beurre dans un saladier.
- 2 Faites chauffer l'huile dans une poêle. Formez des petites galettes avec le mélange aux pommes de terre et faites-les cuire en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes des deux côtés. Égouttez sur du papier absorbant.
- 3 Garnissez les röstis de chair de truite fumée et de crème fraîche. Décorez avec les brins de ciboulette.
- 4 Servez aussitôt.

Par pièce lipides 4,9 g ; 70 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Dip aux épinards (page 40)

Pancakes aux saucisses et aux oignons caramélisés (page 102)





Riz pour sushi

Vous pouvez préparer le riz pour sushi quatre heures à l'avance. Conservez-le au réfrigérateur.

Pour 2 bols.

**ÉGOUTTAGE 30 MINUTES • PRÉPARATION 10 MINUTES
CUISSON 12 MINUTES**

**200 g de riz koshihikari (ou de riz à grains ronds)
250 ml d'eau**

Assaisonnement

2 c. s. de vinaigre de riz

1 c. s. de sucre

1/4 c. c. de sel

- 1 Versez le riz dans un grand saladier et recouvrez-le d'eau froide. Remuez-le à la main, puis égouttez-le. Relavez le riz deux ou trois fois, jusqu'à ce que l'eau soit claire. Laissez égoutter 30 minutes dans une passoire.
- 2 Pendant ce temps, préparez l'assaisonnement en mélangeant bien tous les ingrédients jusqu'à dissolution du sucre.
- 3 Mettez le riz égoutté et l'eau dans une casserole. Couvrez hermétiquement et portez à ébullition, puis laissez cuire 12 minutes environ à feu doux, jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Retirez du feu et laissez reposer 10 minutes à couvert.
- 4 Étalez le riz dans un grand plat. À l'aide d'une spatule en bois, remuez-le pour casser les boules et séparer les grains, en versant l'assaisonnement au fur et à mesure. Vous n'utiliserez peut-être pas tout l'assaisonnement car le riz ne doit pas être détrempé.
- 5 Continuez à retourner le riz pendant 5 minutes en le ramenant de l'extérieur vers le centre, jusqu'à ce qu'il soit presque froid. Couvrez avec un linge humide pendant que vous préparez les sushi.

Maki au thon et au concombre

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

4 feuilles de nori

**1 portion de riz pour sushi
(voir ci-contre)**

2 c. c. de wasabi

**120 g de thon frais, découpé
en lanières de 5 mm**

**1 concombre libanais, épépiné
et coupé en fines tranches**

60 ml de sauce de soja japonaise

- 1 Pliez une feuille de nori en deux et coupez-la à la pliure. Placez une moitié de feuille sur une natte à sushi en bambou (sudaré) dans le sens de la hauteur, la face alvéolée sur le dessus, à 2 cm du bas de la natte.
- 2 Humectez vos mains avec de l'eau vinaigrée. Divisez le riz en quatre portions égales et déposez une portion au centre de la feuille de nori, en formant un rectangle.
- 3 Retrempez vos doigts dans l'eau vinaigrée. Étalez délicatement le riz en laissant 2 cm en haut de la feuille.
- 4 Déposez un trait de wasabi au milieu du riz, sur toute la largeur. Recouvrez le wasabi de lanières de thon, puis de lamelles de concombre.
- 5 En vous aidant de la natte de bambou, enroulez la feuille de nori sur la garniture et pressez fermement. Quand le rouleau va se refermer, la feuille de nori va se coller automatiquement.
- 6 Déroulez la natte de bambou. Placez le rouleau sur un plan de travail. Avec un couteau très bien aiguisé, coupez votre rouleau en six.
- 7 Répétez l'opération avec le reste des ingrédients et servez aussitôt à température ambiante, avec de la sauce de soja et du wasabi.

Par pièce lipides 0,2 g ; 21 kcal



Maki de poulet teriyaki

Pour 48 pièces.

Faites macérer 200 g de blancs de poulet pendant 1 heure dans 3 cuillères à soupe de sauce teriyaki, puis faites-les cuire dans une poêle antiadhésive jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Émincez-les. Procédez comme pour les maki au thon et au concombre en remplaçant ces derniers, à partir de l'étape 5, par les blancs de poulets émincés et des oignons nouveaux coupés en fines lanières. Roulez les maki comme indiqué à partir de l'étape 6.

Par pièce lipides 0,2 g ; 22 kcal



Cornet californien

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 45 MINUTES

- 10 feuilles de nori**
- 100 g de mayonnaise**
- 1 c. c. de wasabi**
- 1 portion de riz pour sushi (voir page 48)**
- 60 g de crabe cuit, émietté**
- 1 concombre libanais, épépiné et coupé en lamelles**
- 1 petit avocat, coupé en lamelles**
- 1 petit poivron rouge, coupé en lamelles**

- 1 Coupez chaque feuille de nori en quatre. Mélangez la mayonnaise et le wasabi dans un bol.
- 2 Placez un morceau de feuille de nori en diagonale dans votre main gauche, la face lisse en dessous. Humectez vos mains avec de l'eau vinaigrée. Divisez le riz en quatre portions égales et déposez une portion au centre de la feuille de nori, en formant un rectangle. Étalez délicatement le riz sur la feuille de nori, en creusant une petite rainure au milieu. Garnissez cette rainure de mayonnaise au wasabi, puis recouvrez de crabe, de concombre, d'avocat et de poivron.
- 3 Rabattez un côté de la feuille de nori sur la garniture, puis rabattez l'autre côté pour former un cornet. Repliez la pointe du cornet.
- 4 Servez à température ambiante.

Variante au saumon fumé

Pour 40 pièces.

Remplacez le crabe, le concombre et l'avocat par 100 g de saumon fumé en fines lamelles, 2 cuillerées à café de zeste de citron râpé et 3 oignons nouveaux émincés. À l'étape 1, ajoutez 1 cuillerée à café de jus de citron dans la préparation au wasabi et à la mayonnaise. Garnissez le riz de saumon fumé, de zeste de citron et d'oignons nouveaux. Roulez les cornets comme indiqué à partir de l'étape 3.

Par pièce lipides 1,1 g ; 33 kcal

Par pièce lipides 1,6 g ; 37 kcal

Ura-maki de Sydney

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

2 feuilles de nori, coupées en deux dans le sens de la longueur

1 portions de riz pour sushi (voir page 48)

2 c. c. de shichimi

2 c. c. de graines de sésame noir

2 c. c. de graines de sésame blanc

1 1/2 c. c. de wasabi

1 petit avocat, coupé en lamelles

200 g de saumon frais, découpé en bandes de 1 cm

60 ml de sauce de soja japonaise

1 Étalez un film alimentaire sur une natte à sushi en bambou (sudaré). Déposez une demi-feuille de nori sur la natte dans le sens de la hauteur, la face alvéolée sur le dessus. Humectez vos mains d'eau vinaigrée. Divisez le riz en quatre portions égales et étalez une portion sur toute la surface de la feuille de nori.

2 Saupoudrez le riz avec un quart du shichimi et un quart des graines de sésame noir et blanc. Retournez la feuille de nori de façon à ce que le riz se trouve contre le film alimentaire. Étalez un trait de wasabi d'un bout à l'autre de la feuille de nori, à 2 cm du bord, puis recouvrez d'avocat et de saumon.

3 En vous aidant de la natte et en retirant progressivement le film alimentaire, roulez l'ura-maki en partant du bord le plus près de



vous. La feuille de nori se trouve à l'intérieur du rouleau tandis que le riz est à l'extérieur.

4 Avec un couteau essuyé avec un linge humide, coupez le rouleau en six. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

5 Servez les ura-maki à température ambiante, avec le reste de wasabi et la sauce de soja.

Par pièce lipides 1,8 g ; 71 kcal

L'ASTUCE DU CHEF

Pour que les ura-maki ne sèchent pas, conservez le rouleau dans un film alimentaire, sans le découper, jusqu'au moment de servir.

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Poulet yakitori (page 92)

Huîtres Osaka (page 21)

Autour des canapés



Canapés à la dinde et au brie

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

300 g de brie
120 g de blancs de dinde fumés, émincés
24 toasts ronds de pain noir
80 g de coulis de groseilles
1 c. s. de ciboulette fraîche

- 1 Coupez le fromage en tranches fines, puis en petits carrés.
- 2 Répartissez le fromage et la dinde sur les toasts. Décorez avec le coulis de groseille et un brin de ciboulette.
- 3 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 4 g ; 76 kcal

Toasts à l'américaine

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

4 tranches de bacon
1 paquet de mini-toasts
6 feuilles de laitue
75 g de mayonnaise allégée
200 g de tomates cerises, coupées en deux

- 1 Coupez chaque tranche de bacon en morceaux plus petits que les toasts. Préchauffez une grande poêle. Faites cuire le bacon jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant. Égouttez-le sur du papier absorbant.
- 2 Coupez la laitue en morceaux légèrement plus grands que les toasts.
- 3 Répartissez la mayonnaise sur les toasts. Recouvrez chaque toast de laitue et de bacon. Finissez par une demi-tomate.
- 4 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,1 g ; 33 kcal



Naan au poulet tandoori

Pour 32 pièces.

**PRÉPARATION 30 MINUTES • MARINADE 3 HEURES
CUISSON 15 MINUTES**

500 g de blancs de poulet
80 g de pâte tandoori
200 g de yaourt
2 c. s. de menthe fraîche, finement hachée
1 c. s. de jus de citron
4 naan
32 feuilles de menthe fraîche

- 1 Mélangez le poulet, la pâte tandoori et un quart du yaourt dans un saladier. Remuez pour imprégner le poulet. Couvrez. Mettez 3 heures au réfrigérateur.
- 2 Faites griller le poulet jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à point. Laissez reposer 10 minutes. Coupez-le en tranches fines, puis en petits morceaux triangulaires.
- 3 Mélangez le reste du yaourt, la menthe et le jus de citron dans un saladier. Découpez des petits canapés ronds dans les naan. Étalez $\frac{1}{2}$ cuillerée à café du mélange au yaourt sur chaque canapé. Ajoutez le poulet, puis $\frac{1}{2}$ cuillerée à café de préparation au yaourt et une feuille de menthe.
- 4 Servez froid.

Par pièce lipides 3,4 g ; 85 kcal

Canapés au bœuf et aux oignons caramélisés

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

500 g de filet de bœuf
2 oignons rouges, émincés
1 c. s. de sucre brun
1 c. s. de vinaigre de vin rouge
1 pain de seigle (650 g)
60 ml d'huile d'olive, en supplément
2 c. s. de moutarde
40 feuilles de persil plat

- 1 Préchauffez le four à température moyenne. Mettez le filet de bœuf dans un plat allant au four et faites-le rôtir pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'il soit doré et cuit à votre convenance.
- 2 Pendant ce temps, faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites fondre les oignons. Ajoutez le sucre et le vinaigre. Laissez cuire en remuant jusqu'à ce que les oignons caramélisent.
- 3 Coupez le pain en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Avec un pinceau, huilez chaque tranche des deux côtés et faites-les griller.
- 4 Coupez le bœuf en tranches fines. Tartinez le pain de moutarde. Recouvrez de persil, de bœuf et d'oignons. Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,8 g ; 78 kcal

Autour des sandwiches

Vous pouvez préparer ces petits sandwiches avec des tranches de pain de mie découpées dans la forme qu'il vous plaira.



Sandwichs aux œufs et à la laitue

Vous pouvez préparer la garniture aux œufs la veille. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

- 18 œufs durs, finement hachés**
- 150 g de mayonnaise allégée**
- 2 c. s. de crème fraîche épaisse**
- 30 g de ciboulette fraîche, finement ciselée**
- 48 tranches de pain de mie complet**
- 1 cœur de laitue, épluché et coupé en lamelles**
- 80 g de beurre ramolli**

- 1 Mélangez les œufs durs, la mayonnaise, la crème et la ciboulette dans un saladier. Répartissez la moitié de cette préparation sur seize tranches de pain. Ajoutez la moitié de la laitue sur la préparation.
- 2 Beurrez seize autres tranches de chaque côté. Placez-les sur la laitue. Répartissez le reste de la préparation aux œufs sur les sandwichs. Recouvrez de laitue, puis ajoutez les tranches de pain restantes.
- 3 Enlevez les bords avec un couteau fin. Coupez les sandwichs en trois.
- 4 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 5,5 g ; 113 kcal

Sandwichs au poulet et aux noix de pécan

Vous pouvez préparer la garniture la veille. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES

- 480 g de blancs de poulet cuits, finement hachés**
- 4 oignons nouveaux, finement hachés**
- 50 g de noix de pécan, finement hachées**
- 3 branches de céleri, épluchées, finement hachées**
- 150 g de mayonnaise allégée**
- 80 g de crème fraîche épaisse**
- 20 tranches de pain de mie blanc**
- 10 tranches de pain de mie complet**

- 1 Mélangez le poulet, les oignons nouveaux, les noix de pécan, le céleri, la mayonnaise et la crème dans un saladier.
- 2 Étalez 2 cuillerées à soupe de cette préparation sur dix tranches de pain de mie blanc. Recouvrez avec le pain complet. Étalez à nouveau 2 cuillerées à soupe de préparation et finissez par une tranche de pain de mie blanc.
- 3 Enlevez la croûte autour des sandwichs. Coupez-les en triangles.
- 4 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 5,6 g ; 98 kcal



Sandwichs au saumon et aux oignons

Vous pouvez préparer les sandwichs une heure à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

2 boîtes de 415 g de saumon égoutté
150 g de mayonnaise allégée
12 oignons nouveaux, finement hachés
20 tranches de pain de mie

- 1 Mélangez le saumon, la mayonnaise et les oignons dans un saladier.
- 2 Répartissez la préparation au saumon sur dix tranches de pain de mie. Recouvrez avec les dix autres tranches.
- 3 Coupez la croûte autour des sandwichs et divisez-les en quatre.
- 4 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 5,1 g ; 88 kcal

Sandwich au jambon et au gruyère

Vous pouvez préparer les sandwichs une heure à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 15 MINUTES

95 g de moutarde à l'ancienne
32 tranches de pain de mie complet
250 g de gruyère en tranches fines
360 g de jambon en tranches fines

- 1 Tartinez les tranches de pain de moutarde, puis recouvrez avec le fromage et le jambon (vous pouvez aussi garnir ces sandwichs avec des cornichons). Recouvrez avec les seize autres tranches.
- 2 Coupez la croûte autour des sandwichs et divisez-les en trois.
- 3 Servez à température ambiante.

Par pièce lipides 2,1 g ; 60 kcal

Le buffet chaud



Tortillas à la mexicaine

Au robot ou au mixeur, réduisez en purée 425 g de haricots en boîte à la mexicaine. Faites chauffer cette purée avec 120 ml de salsa mexicaine. Ajoutez 80 ml de crème fraîche. Tartinez les tortillas frites de ce mélange et recouvrez de cheddar râpé. Passez à four chaud jusqu'à ce que le fromage ait fondu. Décorez d'une feuille de coriandre fraîche.

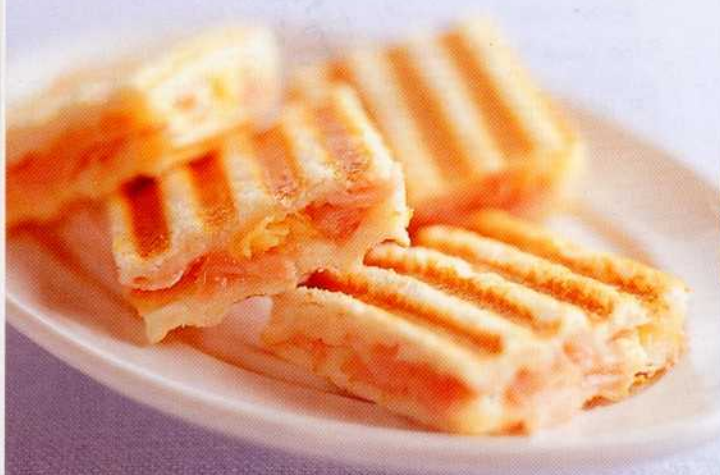


Feuilletés au maïs et au bacon

Mixez 250 g de bacon émincé, 3 oignons nouveaux finement hachés, 125 g de crème de maïs et 100 g de cheddar râpé. Répartissez cette préparation sur des mini-feuilletés ronds préalablement tartinés de moutarde. Passez à four chaud jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Gaufres au jambon et à l'ananas

Mélangez 150 g de jambon, 100 g de purée d'ananas bien égoutté et 50 g de cheddar râpé. Répartissez cette préparation sur des tranches de pain de mie. Beurrez la face supérieure des tranches. Passez-les dans un gaufrier préchauffé. Coupez chaque gaufre en quatre avant de servir.



Asperges au jambon cru et au fromage

Coupez les tranches de jambon cru en deux. Recouvrez d'une petite tranche de fontina. Enroulez le jambon cru et le fromage autour des asperges. Passez au gril jusqu'à ce que le jambon cru soit croustillant.





on

s nouveaux
et 100 g de
ion sur des
és de mou-
le fromage



Quesadillas

Garnissez une grande tortilla de pousses d'épinards, de tranches de salami, de poivrons grillés et de mozzarella râpée. Recouvrez d'une autre tortilla. Huilez ces quesadillas au pinceau. Passez au gril jusqu'à ce qu'elles soient bien cuites. Coupez en triangles.



Chips de tortillas saveur pizza

Recouvrez des grandes tortillas de sauce à pizza, de fines tranches de salami et de petits morceaux de cheddar. Disposez-les sur la plaque du four. Passez-les sous le gril préchauffé jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

en deux.
. Enroulez
asperges.
cru soit

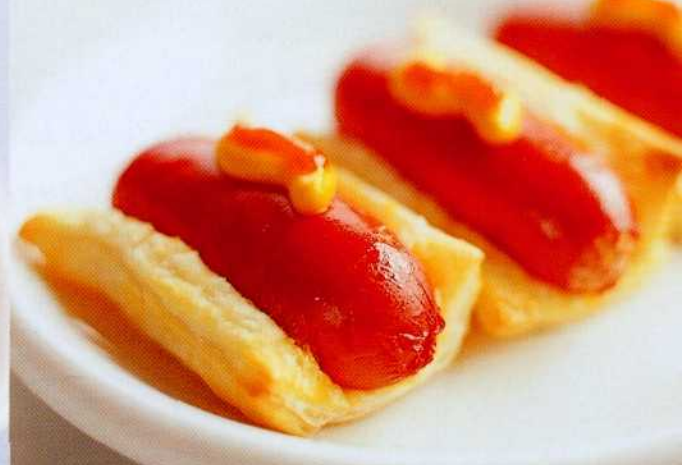
Tartelettes au canard laqué et au gingembre

Garnissez de canard laqué émincé vingt-quatre fonds de tartelettes préculs. Mélangez 60 ml de sauce hoisin et 2 cuillerées à café de gingembre frais râpé. Nappez les tartelettes de ce mélange. Passez à four chaud.



Feuilletés de Francfort

Découpez deux rouleaux de pâte feuilletée en seize carrés. Enveloppez une saucisse de Francfort dans chaque carré. Badigeonnez la pâte avec un œuf légèrement battu. Déposez les feuilletés sur la plaque du four garnie de papier sulfurisé. Passez à four chaud jusqu'à ce que la pâte soit dorée. Servez avec de la sauce tomate et de la moutarde.



Boulettes d'agneau au yaourt épicé

Vous pouvez préparer les boulettes (sans les faire cuire) et le yaourt épicé la veille. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés.

Pour 40 pièces.

**PRÉPARATION 30 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES
CUISSON 20 MINUTES**

40 g de boulgour
500 g d'agneau, en tranches très fines
1 œuf
1 oignon jaune, finement haché
40 g de pignons de pin, finement hachés
2 c. s. de menthe fraîche, finement hachée
2 c. s. de persil plat frais, finement haché
huile végétale

Yaourt épicé

2 piments rouges, épépinés et finement hachés
1 c. s. de menthe fraîche, finement hachée
1 c. s. de persil plat frais, finement haché
1 c. s. de coriandre fraîche, finement hachée
1 gousse d'ail, pilée
1/2 c. c. de cumin moulu
500 g de yaourt épais

- 1 Recouvrez le boulgour d'eau froide. Laissez tremper 10 minutes. Égouttez sur du papier absorbant pour enlever toute l'eau.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez à la main le boulgour, l'agneau, l'œuf, l'oignon, les pignons et les herbes aromatiques. Formez des boulettes avec cette préparation. Déposez-les sur un plateau, couvrez et mettez 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Faites chauffer l'huile dans une grande poêle. Faites frire les boulettes en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de toutes parts et cuites à point. Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Servez chaud avec le yaourt épicé.

Yaourt épicé Mélangez tous les ingrédients dans un saladier.

Par pièce lipides 3,8 g ; 49 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 1,5 g ; 26 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Fromages aux quatre parfums (page 39)

Bouchées farcies à l'agneau et aux pignons de pin (page 99)



Crevettes tikka au raïta

Vous pouvez faire mariner les crevettes crues et préparer le raïta la veille.



Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

24 crevettes

70 g de pâte tikka

420 g de yaourt

**30 g de coriandre fraîche,
finement hachée**

1/2 c. c. de cumin moulu

- 1 Décortiquez les crevettes et enlevez la veine dorsale. Laissez les queues.
- 2 Mélangez la pâte tikka et 140 g de yaourt dans un petit saladier.
- 3 Badigeonnez les crevettes de ce mélange. Disposez-les sur un gril huilé et préchauffé et faites-les cuire en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles changent de couleur.
- 4 Pendant ce temps, mélangez le reste du yaourt avec la coriandre et le cumin.
- 5 Servez les crevettes chaudes avec le raïta.

Par pièce lipides 0,8 g ; 32 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 0,6 g ; 13 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Chaussons au bœuf
et au curry (page 72)
Naan au poulet tandoori
(page 53)

Crevettes thaïes à la noix de coco

Vous pouvez préparer la sauce la veille. Conservez-la au réfrigérateur. Pour cette recette, il vous faut 24 brochettes en bambou. Faites-les tremper dans l'eau au moins une heure pour éviter qu'elles ne brûlent.

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

CUISSON 15 MINUTES

24 crevettes roses crues

35 g de farine

2 œufs, légèrement battus

100 g de noix de coco, râpée

125 ml de sauce chili douce

2 c. s. d'eau

2 c. s. de coriandre fraîche, grossièrement hachée

- 1 Préchauffez le four à température moyenne. Huilez légèrement deux plaques du four.
- 2 Décortiquez les crevettes et enlevez la veine dorsale. Roulez-les dans la farine. Secouez l'excédent de farine. Plongez-les dans les œufs battus avant de les enrober de noix de coco.
- 3 Enfilez une crevette sur chaque brochette. Placez les brochettes côte à côte sur les plaques. Faites cuire environ 15 minutes au four.
- 4 Pendant ce temps, mélangez la sauce chili, l'eau et la coriandre dans un petit saladier.
- 5 Servez chaud avec cette sauce.

Par pièce lipides 3,2 g ; 48 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 0,4 g ; 15 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Rouleaux de printemps
(page 14)

Beignets de poisson (page 108)



Canapés au fromage de chèvre et au poivron grillé

Vous pouvez faire griller les poivrons trois jours à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur.



Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

CUISSON 25 MINUTES

2 poivrons rouges

60 ml d'huile d'olive

1 gousse d'ail, pilée

1 pain pide

200 g de fromage de chèvre ferme, en fines lamelles

48 petites feuilles de basilic

- 1 Coupez les poivrons en quatre. Jetez les graines et les filaments. Faites griller les poivrons au four jusqu'à ce que la peau noircisse et se boursoufle. Sortez-les du four et mettez-les 5 minutes dans un sachet de congélation fermé (la peau se détachera plus facilement). Pelez-les et émincez-les en tranches fines.
- 2 Pendant que les poivrons grillent, mélangez l'huile et l'ail dans un bol. Coupez le pain en deux dans le sens de la longueur. Taillez des tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Frottez un des côtés d'huile aromatisée. Faites griller le pain de ce côté sous le gril du four, jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré.
- 3 Répartissez le fromage sur les canapés. Recouvrez de tranches de poivron. Passez à nouveau sous le gril jusqu'à ce que les canapés soient bien chauds. Décorez d'une feuille de basilic.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 2,1 g ; 46 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Scones au fromage (page 101)

Blinis au poulet fumé (page 31)

Reubens

Vous pouvez émincer le bœuf et préparer les tranches de fromage quelques heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES
CUISSON 5 MINUTES

8 tranches de pain de seigle
2 c. s. de sauce Thousand Island
80 g de choucroute, égouttée
100 g de corned-beef, émincé
8 tranches d'emmental
ou de gruyère

Sauce Thousand Island

150 g de mayonnaise
2 c. s. de ketchup
1 c. s. de vinaigre blanc
2 c. c. de sucre
2 c. c. de pickles
1 c. c. d'oignon blanc, émincé
1 pincée de sel
1 pointe de poivre noir

- 1 À l'aide d'un emporte-pièce rond de 4,5 cm de diamètre, découpez quatre disques dans chaque tranche de pain. Disposez-les sur la plaque du four et passez-les sous le gril, à four très chaud, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés de chaque côté.
- 2 Étalez la sauce Thousand Island sur un des côtés. Recouvrez de choucroute et de bœuf. Découpez chaque tranche de fromage en quatre. Déposez un morceau de fromage sur le bœuf avant de le passer sous le gril jusqu'à ce que le fromage fonde.
- 3 Servez chaud.

Sauce Thousand Island Mélangez tous les ingrédients dans un petit saladier. Laissez refroidir plusieurs heures au réfrigérateur, en remuant de temps en temps.

Par pièce lipides 2,4 g ; 48 kcal



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Cheeseburgers (page 64)

Crevettes roses sauce cocktail (page 32)

Cheeseburgers

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

200 g de viande de bœuf hachée
2 oignons nouveaux, finement hachés
2 c. s. de sauce barbecue
75 g de chapelure
1 œuf
1 gousse d'ail, pilée
6 petits pains à hamburger
2 c. s. de sauce tomate
1 c. s. de moutarde
4 tranches de cheddar sous vide
1 gros cornichon, en tranches fines

- 1 Mélangez le bœuf, les oignons, la sauce barbecue, la chapelure, l'œuf et l'ail dans un saladier. Formez de petites galettes et disposez-les sur un plateau. Mettez 10 minutes au réfrigérateur.
- 2 Préchauffez une grande poêle antiadhésive et faites cuire les galette de viande en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées des deux côtés. Réservez au chaud.
- 3 Pendant ce temps, coupez les petits pains en deux. À l'aide d'un emporte-pièce de 4 cm de diamètre, découpez quatre disques dans chaque moitié de pain. Disposez-les sur les plaques du four et passez-les sous le gril très chaud, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés.
- 4 Mélangez la sauce tomate et la moutarde dans un bol. Répartissez ce mélange sur la moitié des burgers. Découpez six rectangles dans chaque tranche de fromage. Garnissez chaque moitié de burger d'une tranche de cornichon, d'une galette de viande et de fromage. Fermez avec l'autre moitié du burger.
- 5 Servez chaud.

Par pièce lipides 2,7 g ; 91 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Rondelles d'oignons en beignets (page 95)

Toasts à l'américaine (page 52)



Brochettes de citronnelle au saumon grillé

Vous pouvez piquer le poisson cru sur les brochettes et préparer la sauce quatre heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés.



Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

CUISSON 20 MINUTES

10 tiges de citronnelle de 30 cm

2 kg de darnes de saumon

160 g de crème fraîche

**1 c. s. d'aneth frais,
grossièrement haché**

1 c. s. de jus de citron

- 1 Retirez les feuilles externes et coupez les deux extrémités des tiges de citronnelle. Coupez les tiges en deux dans le sens de la longueur. Recoupez les piques ainsi obtenues dans le sens de la largeur pour en faire deux brochettes. Vous obtenez ainsi quarante brochettes de citronnelle.
- 2 Débarrassez le poisson de la peau et des arêtes. Découpez-le en quarante cubes de 3 cm. Avec la pointe d'un couteau, entaillez le centre de chaque morceau de poisson, puis enfiler les morceaux sur la brochette. Disposez les brochettes sur la plaque du four huilée et préchauffée. Passez au gril jusqu'à ce que le saumon soit légèrement doré et cuit à votre convenance.
- 3 Pendant ce temps, mélangez la crème, l'aneth et le jus de citron dans un bol.
- 4 Servez chaud avec la sauce à la crème.

Par pièce lipides 3,6 g ; 71 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 6,4 g ; 60 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Ura-maki de Sydney (page 51)

Noix de Saint-Jacques à l'estragon et au citron vert (page 70)

Brochettes d'espadon et de pois gourmands

Vous pouvez piquer le poisson cru et les pois gourmands sur les brochettes quatre heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur. Pour cette recette, il vous faut 24 brochettes en bambou. Faites-les tremper dans l'eau au moins une heure avant usage pour éviter qu'elles ne brûlent ou ne se fendent.

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

400 g de pavé d'espadon

24 pois gourmands (120 g)

2 c. c. de Tabasco

60 ml de jus de citron

2 c. s. d'huile d'olive

- 1 Découpez le poisson en vingt-quatre lamelles. Enfilez ensemble une lamelle et un pois gourmand sur chaque brochette. Mélangez le Tabasco, le jus de citron et l'huile d'olive. Badigeonnez le poisson avec la moitié de ce mélange.
- 2 Faites griller les brochettes sur une plaque huilée et préchauffée, au four ou au barbecue. Badigeonnez-les régulièrement avec le reste du mélange au Tabasco jusqu'à ce que le poisson soit légèrement doré et cuit à votre convenance.
- 3 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,9 g ; 33 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Huîtres au beurre de basilic
(page 87)

Moules au piment et au citron
vert (page 25)



Samosas

Vous pouvez préparer les samosas un mois à l'avance et les conserver au congélateur dans un récipient hermétique. La farce et la sauce peuvent être préparées la veille et conservées au réfrigérateur dans des récipients séparés.

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

1 oignon jaune, finement haché
1 gousse d'ail, pilée
2 c. c. de cumin moulu
1 c. c. de pâte de curry
300 g d'agneau, en tranches très fines
2 c. s. de coriandre fraîche, finement hachée
250 g de patates douces, râpées
60 ml de bouillon de poule
1 c. s. de jus de citron vert
30 g de petits pois surgelés
3 feuilles de pâte brisée
1 œuf, légèrement battu
2 c. s. de pâte de tamarin
2 c. s. de citronnelle, finement hachée
2 c. s. de sucre de palme extra fin
80 ml de jus d'orange

- 1 Faites revenir l'oignon, l'ail, le cumin et la pâte de curry dans une poêle, en remuant, jusqu'à ce que l'oignon fonde. Ajoutez l'agneau et laissez cuire jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez la coriandre, les patates douces, le bouillon de poule et le jus de citron vert. Portez à ébullition. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les patates douces soient tendres. Incorporez les petits pois et laissez mijoter jusqu'à ce que tout le liquide soit évaporé. Laissez refroidir.
- 2 Préchauffez le four à température moyenne. Huilez deux plaques du four.
- 3 Découpez chaque feuille de pâte en seize carrés. Répartissez la farce sur ces carrés. Badigeonnez les bords d'œuf battu. Ramenez les coins vers le centre en pinçant la pâte pour enfermer la garniture.
- 4 Disposez les samosas sur les plaques de cuisson. Badigeonnez avec le reste de l'œuf. Faites cuire 15 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les samosas soient légèrement dorés.
- 5 Pendant ce temps, mélangez la pâte de tamarin, la citronnelle, le sucre de palme et le jus d'orange dans une petite casserole. Faites cuire à feu doux jusqu'à obtention d'une sauce lisse.
- 6 Servez les samosas chauds, avec la sauce au tamarin.

Par pièce lipides 3,6 g ; 64 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 0,3 g ; 25 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes tikka au raïta (page 60)

Petits naan au poulet tandoori (page 53)



Noix de Saint-Jacques à l'estragon et au citron vert

Vous pouvez préparer les brochettes quatre heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur. Pour cette recette, il vous faut 24 brochettes en bambou. Faites-les tremper dans l'eau au moins une heure pour éviter qu'elles ne brûlent ou ne se fendent.



Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 15 MINUTES
CUISSON 10 MINUTES

24 noix de Saint-Jacques,
sans le corail

2 c. s. d'estragon frais,
grossièrement ciselé

1 c. s. de citron vert

1 c. s. d'huile d'olive

3 citrons verts

- 1 Mettez les noix de Saint-Jacques, l'estragon, le jus de citron et l'huile dans un saladier. Remuez bien et laissez mariner.
- 2 Coupez chaque citron en huit quartiers. Enfilez une coquille et un quartier de citron sur chaque brochette. Faites cuire les brochettes sur une grille huilée et préchauffée, au gril ou au barbecue.
- 3 Servez chaud.

Par pièce lipides 0,9 g ; 20 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Tartare de saumon (page 22)

Pizzas à la grecque (page 115)

Taquitos au chorizo

Vous pouvez préparer la farce et la salsa la veille. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES
CUISSON 15 MINUTES

450 g de haricots frits

1 c. s. d'eau

400 g de chorizo,
finement haché

1/2 poivron rouge,
finement haché

3 oignons nouveaux,
finement hachés

10 grandes tortillas,
coupées en quatre

huile végétale

Salsa mexicaine

425 g de tomates pelées

2 piments rouges, épépinés,
coupés en quatre

1 gousse d'ail, coupée en quatre

30 g de feuilles de coriandre
fraîche

1 oignon jaune, coupé en quatre

1 Mettez les haricots à chauffer dans l'eau, dans une petite casserole.

2 Pendant ce temps, faites frire le chorizo dans une grande poêle antiadhésive. Remuez jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égouttez-le sur du papier absorbant.

3 Dans un saladier, mélangez les haricots et le chorizo avec le poivron et les oignons. Répartissez la farce sur les tortillas. Roulez les taquitos en cornets. Maintenez le bord supérieur avec une pique en bois.

4 Préchauffez l'huile dans une sauteuse. Faites frire les taquitos en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés et croustillants. Égouttez sur du papier absorbant. Enlevez les piques en bois.

5 Servez les taquitos chauds avec la salsa mexicaine.

Salsa mexicaine Mélangez tous les ingrédients sans les laisser réduire en purée.



Par pièce lipides 5,2 g ; 80 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 0 g ; 4 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Dip aux piments et au fromage (page 106)

Carnitas à la polenta et à la salsa cruda (page 96)

Chaussons au bœuf et au curry

Vous pouvez préparer les chaussons un mois à l'avance et les congeler crus dans un récipient hermétique.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

- 1 c. s. d'huile végétale**
- 2 oignons nouveaux, finement hachés**
- 1 gousse d'ail, pilée**
- 2 c. c. de curry en poudre**
- 300 g de viande de bœuf hachée**
- 2 c. c. de jus de citron**
- 110 g de chutney de mangue**
- 4 feuilles de pâte feuilletée**
- 1 œuf, légèrement battu**

Chutney

200 g de chutney de mangue

1 c. s. d'eau

- 1 Préchauffez l'huile dans une sauteuse et faites cuire les oignons et l'ail en remuant, jusqu'à ce que les oignons soient tendres. Ajoutez le curry et laissez cuire jusqu'à ce que le mélange embaume. Ajoutez le bœuf et laissez cuire jusqu'à ce que la viande soit bien dorée.
- 2 Avec un emporte-pièce de 8 cm de diamètre, découpez huit disques de pâte dans chaque feuille.
- 3 Préchauffez le four à température moyenne. Huilez légèrement deux plaques du four.
- 4 Disposez 1 cuillerée à café de farce à la viande sur chaque disque. Badigeonnez les bords d'œuf battu. Refermez les chaussons et scellez les bords avec une fourchette.
- 5 Posez les chaussons sur les plaques et badigeonnez-les avec le reste de l'œuf. Faites cuire 15 minutes environ à four moyen, jusqu'à ce que la pâte soit légèrement dorée.
- 6 Servez aussitôt avec le chutney chaud.

Chutney Dans une petite casserole, faites chauffer le chutney de mangue et l'eau jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Par pièce lipides 6,2 g ; 105 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 0,1 g ; 43 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Samosas (page 68)

Naan au poulet tandoori (page 53)



Raviolis de bœuf frits

Vous pouvez préparer la garniture la veille. Conservez-la au réfrigérateur.



Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

CUISSON 45 MINUTES

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon brun, finement haché

1 gousse d'ail, pilée

100 g de champignons de Paris, finement hachés

300 g de viande de bœuf hachée

180 ml de coulis de tomates

180 ml de bouillon de bœuf

60 ml de vin rouge

32 carrés de pâte à wontons (raviolis chinois)

huile végétale

- 1 Préchauffez l'huile dans une poêle. Faites cuire l'oignon et l'ail en remuant, jusqu'à ce que l'oignon soit fondu. Ajoutez les champignons et laissez-les réduire, sans cesser de remuer. Ajoutez le bœuf et laissez cuire jusqu'à ce que la viande se colore. Versez le coulis de tomates, le bouillon et le vin. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter pendant 20 minutes. Mettez à refroidir.
- 2 Déposez 1 cuillerée à café de farce au centre de chaque carré de pâte. Badigeonnez les bords à l'eau et fermez les raviolis en pinçant la pâte sur les côtés.
- 3 Préchauffez l'huile dans une sauteuse et faites frire les raviolis en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 3,2 g ; 50 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Bruschette à la niçoise
(page 28)

Brochettes de bocconcini, olives
et tomates cerises au pesto
(page 34)

Raviolis chinois frits

Vous pouvez préparer les chaussons sans les faire cuire quatre heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 45 MINUTES

CUISSON 30 MINUTES

1 c. s. d'huile de sésame

400 g de viande de bœuf hachée

**190 g de châtaignes d'eau
en boîte, égouttées, finement
hachées**

1 c. s. de sauce de soja claire

1 c. s. de sauce aux huîtres

1 c. s. de graines de sésame

**40 carrés de pâte à wontons
(raviolis chinois)**

**1 blanc d'œuf, légèrement battu
huile végétale**

- 1 Préchauffez l'huile de sésame dans une poêle. Faites cuire le bœuf en remuant, jusqu'à ce qu'il soit doré. Retirez du feu. Ajoutez les châtaignes d'eau, la sauce aux huîtres, la sauce de soja et les graines de sésame. Laissez refroidir dans la poêle.
- 2 Déposez 1 cuillerée bien pleine de cette préparation au centre des carrés de pâte. Badigeonnez les bords de blanc d'œuf. Fermez les wontons et scellez-les en pinçant les bords.
- 3 Faites frire les wontons en plusieurs fois dans une sauteuse, jusqu'à ce qu'ils soient dorés de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Servez chaud accompagné d'un petit bol de sauce chili douce.

Par pièce lipides 3,7 g ; 53 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Rouleaux de printemps
(page 14)

Pâtés impériaux (page 100)



Bouchées de crevettes à la vapeur

Vous pouvez préparer ces bouchées quatre heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur.



Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES
CUISSON 10 MINUTES

1 kg de crevettes roses crues
50 g de pousses de bambou,
finement hachées
1 c. s. de ciboulette fraîche,
finement ciselée
2 c. c. d'huile de sésame
2 c. c. de farine de maïs
24 galettes de riz

- 1 Décortiquez les crevettes et enlevez la veine dorsale. Hachez-les finement. Dans un grand saladier, mélangez les crevettes, les pousses de bambou, la ciboulette, l'huile et la farine de maïs. Mixez la moitié de cette préparation jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mélangez cette pâte au reste de la préparation.
- 2 Prenez une galette de riz dans la paume de votre main. Garnissez-la de farce aux crevettes. Refermez votre main. La pâte doit former des petits plis autour de la farce sans la recouvrir. Tapotez la base des bouchées sur un plan de travail pour les aplatir. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.
- 3 Posez délicatement les bouchées dans un panier vapeur en bambou huilé. Faites cuire 10 minutes à la vapeur, en plusieurs fois, au-dessus d'une grande casserole d'eau bouillante.
- 4 Servez chaud avec une sauce de soja claire.

Par pièce lipides 0,5 g ; 32 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Poulet yakitori (page 92)

Croustillants à la truite fumée
(page 17)

Gow gee au poulet et aux cacahuètes

Vous pouvez préparer les gow gee quatre heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES

CUISSON 20 MINUTES

3 shiitake séchés

**1 branche de céleri, épluchée
et finement hachée**

**1 c. s. de cacahuètes grillées
non salées, finement hachées**

1 gousse d'ail, pilée

**1 oignon nouveau, finement
haché**

2 c. c. de sauce hoisin

**200 g de blancs de poulet
hachés**

40 galettes de riz

Sauce

**60 ml de ketjap manis
(sauce de soja douce)**

2 c. c. de vinaigre de vin rouge

1 Placez les shiitake dans un récipient résistant à la chaleur. Couvrez d'eau bouillante. Laissez tremper 20 minutes. Égouttez. Jetez les pieds et hachez finement les têtes.

2 Dans un saladier, mélangez les champignons avec le céleri, les cacahuètes, l'ail, l'oignon, la sauce hoisin et le poulet.

3 Déposez 1 cuillerée à café bien pleine de cette préparation au centre de chaque galette. Badigeonnez les bords avec un peu d'eau, puis repliez la pâte en scellant les bords. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients.

4 Faites pocher les gow gee 5 minutes environ dans une grande casserole d'eau frémissante, puis retirez-les délicatement avec une écumoire.

5 Servez chaud avec la sauce.

Sauce Mélangez le ketjap manis et le vinaigre de vin dans un petit bol.

Par pièce lipides 0,6 g ; 20 kcal



Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 0 g ; 8 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Brochettes de porc sauce satay (page 93)

Canard laqué en aumônières (page 16)

Bouchées au fenouil et au gorgonzola

Vous pouvez préparer le mélange au fenouil la veille. Conservez-le au réfrigérateur.

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

120 g de gorgonzola, émietté

120 g de crème fraîche

2 œufs

1 c. s. d'huile d'olive

2 petits fenouils, épluchés et coupés en fines tranches

4 feuilles de pâte filo

huile d'arachide

- 1 Mélangez le fromage, la crème et les œufs jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Transvasez cette préparation dans un grand pichet.
- 2 Préchauffez l'huile dans une petite poêle. Faites cuire le fenouil en remuant, jusqu'à ce qu'il soit tendre.
- 3 Préchauffez le four à température moyenne. Huilez légèrement vingt-quatre moules à muffins.
- 4 Découpez la pâte filo en carrés de 7 cm. Superposez deux carrés sur le plan de travail. Badigeonnez d'huile, ajoutez deux autres carrés de pâte en diagonale de manière à former une étoile et badigeonnez à nouveau d'huile. Tapissez le fond d'un moule à muffins de cette étoile. Répétez l'opération avec le reste de pâte.
- 5 Répartissez la préparation au fromage dans les moules. Recouvrez de fenouil. Faites cuire environ 15 minutes à four moyen, jusqu'à ce que la garniture soit ferme et la pâte légèrement dorée. Laissez reposer 5 minutes.
- 6 Démoulez et servez chaud.

Par pièce lipides 5 g ; 61 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Palmiers aux herbes et aux champignons (page 113)

Sandwichs au poulet et aux noix de pécan (page 54)



Autour des ailes de poulet

Vous pouvez préparer les ailes de poulet la veille et les conserver au réfrigérateur. Pour les réchauffer, placez-les sur la plaque du four et recouvrez-les de papier d'aluminium. Préchauffez le four à température élevée et enfournez une dizaine de minutes.



Ailes de poulet buffalo

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

- 16 petites ailes de poulet
- huile végétale
- 80 ml de sauce chili forte
- 80 g de beurre, fondu
- 150 g de mayonnaise
- 120 g de crème fraîche épaisse
- 60 ml de babeurre
- 2 c. c. de jus de citron
- 1/4 c. c. de paprika fort
- 1 oignon jaune, grossièrement haché
- 100 g de bleu de Bresse, émietté
- 4 branches de céleri coupées en bâtonnets

- 1 Mixez la mayonnaise, la crème, le babeurre, le jus de citron, le paprika, l'oignon et le fromage jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Couvrez et laissez reposer 2 heures au réfrigérateur.
- 2 Coupez les ailes de poulet en trois, au niveau des articulations. Jetez les ailerons. Préchauffez l'huile dans une sauteuse et faites frire la viande en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elle soit cuite. Dans un saladier, mélangez les ailes avec la sauce chili et le beurre.
- 3 Servez chaud avec la sauce et le céleri.

Par pièce lipides 8,9 g ; 115 kcal

Ailes de poulet au miel et au soja

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

- 16 petites ailes de poulet
- 115 g de miel
- 125 ml de sauce de soja
- 3 gousses d'ail, pilées
- 1 c. s. de gingembre frais, râpé

- 1 Préchauffez le four à température élevée.
- 2 Coupez les ailes de poulet en trois, au niveau des articulations. Jetez les ailerons. Dans un saladier, mélangez le poulet avec le miel, la sauce de soja, l'ail et le gingembre. Remuez bien pour enrober les ailes de ce mélange.
- 3 Placez les ailes dans un grand plat peu profond. Badigeonnez-les avec la marinade restée au fond du saladier. Faites cuire 30 minutes à four très chaud, jusqu'à ce que les ailes soient dorées.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,4 g, 49 kcal

L'ASTUCE DU CHEF

Vous pouvez garder les ailerons pour faire du bouillon de poule.



niel

MINUTES

ée.
u niveau des
un saladier;
e de soja, l'ail
ober les ailes

peu profond.
e au fond du
r très chaud,

ur faire du

Ailes de poulet panées

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

16 petites ailes de poulet
75 g de farine
2 œufs, légèrement battus
60 ml de lait
250 g de chapelure
1 c. s. de piment moulu
huile végétale
320 g de confiture d'abricots
2 c. s. de moutarde
2 c. c. de sauce de soja claire
1 gousse d'ail, pilée

- 1 Coupez les ailes de poulets en trois, au niveau des articulations. Jetez les ailerons. Mélangez dans deux récipients différents, d'une part les œufs et le lait, d'autre part la chapelure et le piment. Passez les ailes dans la farine et secouez légèrement, puis trempez-les dans le mélange d'œufs et de lait. Passez-les enfin dans la chapelure au piment.
- 2 Préchauffez l'huile dans une sauteuse. Faites frire les ailes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à point. Égouttez sur du papier absorbant.
- 3 Mixez la confiture, la moutarde, la sauce de soja et l'ail jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Servez les ailes de poulet chaudes avec cette sauce.

Par pièce lipides 4,3 g ; 124 kcal

Ailes de poulet au soja et au citron vert

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • MARINADE 3 HEURES
CUISSON 25 MINUTES

16 petites ailes de poulet
240 g de marmelade de citrons verts, chaude
125 ml de sauce de soja claire
60 ml de vin blanc sec
1 gousse d'ail, pilée
80 ml de sauce barbecue
1 c. s. de jus de citron vert

- 1 Coupez les ailes de poulet en trois, au niveau des articulations. Jetez les ailerons.
- 2 Dans un saladier, mélangez la confiture, la sauce de soja, le vin et l'ail. Ajoutez les ailes de poulet et remuez pour les enrober de cette préparation. Couvrez et conservez 3 heures au réfrigérateur.
- 3 Posez les ailes de poulet égouttées sur une plaque et faites-les griller 25 minutes au four, en les arrosant de temps en temps de sauce.
- 4 Servez les ailes chaudes, avec un filet de jus de citron vert.

Par pièce lipides 1,4 g ; 62 kcal

Les pommes de terre farcies

Les petites pommes de terre nouvelles sont la base idéale de bien des hors-d'œuvre savoureux. Nous proposons ici trois recettes de pommes de terre farcies pour stimuler votre créativité. Préparez les garnitures la veille et conservez-les au réfrigérateur.



Préparation des pommes de terre

PRÉPARATION 15 MINUTES (PLUS TEMPS DE REFROIDISSEMENT) • CUISSON 15 MINUTES

24 petites pommes de terre nouvelles
1 portion de l'une des trois garnitures suivantes

- 1 Faites cuire les pommes de terre dans leur peau à l'eau ou à la vapeur. Elles doivent être tendres sans s'écraser. Égouttez et laissez refroidir.
- 2 Préchauffez le four à température moyenne.
- 3 Coupez le haut de la pomme de terre. À l'aide d'une cuillère, évidez environ les deux tiers de la pomme de terre. Réservez cette chair.
- 4 Répartissez la garniture dans les pommes de terre évidées. Disposez les pommes de terre sur une plaque huilée et faites cuire à four moyen pendant 15 minutes environ.
- 5 Servez chaud.

Pommes de terre farcies à la purée de petits pois

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

200 g de petits pois surgelés
40 g de beurre, en morceaux
25 g de parmesan râpé

- 1 Mixez les petits pois avec le beurre et la chair des pommes de terre réservée. Incorporez 20 g de parmesan.
- 2 Garnissez les pommes de terre et saupoudrez du reste de parmesan.
- 3 Disposez les pommes de terre sur une plaque huilée et faites cuire à four moyen pendant 15 minutes environ.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,8 g ; 48 kcal



Pommes de terre farcies à la pancetta et au gruyère

MINUTES

la chair des
20 g de

saupoudrez du

la plaque hui-
15 minutes

Pommes de terre farcies à la pancetta et au gruyère

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 25 MINUTES

150 g de pancetta

20 g de beurre

1 c. s. de moutarde à l'ancienne

40 g de gruyère râpé

80 g de crème fraîche épaisse

2 c. s. de ciboulette, finement hachée

- 1 Dans une grande poêle, faites cuire la pancetta en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elle soit croustillante. Égouttez-la sur du papier absorbant, puis hachez-la finement.
- 2 Dans un saladier, écrasez en purée la chair des pommes de terre réservée avec le beurre, la moutarde, le fromage et la crème. Incorporez la moitié de la pancetta et la ciboulette.
- 3 Garnissez les pommes de terre et saupoudrez du reste de pancetta.
- 4 Disposez les pommes de terre sur une plaque huilée et faites cuire à four moyen pendant 15 minutes environ.
- 5 Servez chaud.

Par pièce lipides 2,7 g ; 58 kcal

Pomme de terre farcies au poulet et au maïs

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 15 MINUTES • CUISSON 15 MINUTES

240 g de poulet rôti, émincé

125 g de crème de maïs en boîte

2 c. s. de crème fraîche épaisse

3 oignons nouveaux, finement hachés

20 g de parmesan râpé

- 1 Dans un saladier, mélangez la chair des pommes de terre réservée avec le poulet, le maïs, la crème aigre, les oignons et le parmesan.
- 2 Garnissez les pommes de terre.
- 3 Disposez les pommes de terre sur une plaque huilée et faites cuire à four moyen pendant 15 minutes environ.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,8 g ; 58 cal

Tartelettes paysannes

*Vous pouvez préparer la purée et la garniture la veille.
Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés.*

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 25 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

48 fonds de tartelettes

3 pommes de terre, grossièrement écrasées

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon jaune, finement haché

2 gousses d'ail, pilées

250 g de viande de bœuf hachée

250 ml de coulis de tomates

80 ml de vin rouge

2 c. s. de sauce Worcestershire

1 c. s. de feuilles de thym frais

30 g de petits pois surgelés

2 c. s. de persil plat frais, finement ciselé

60 g de crème fraîche épaisse

1 jaune d'œuf

- 1 Faites cuire les pommes de terre dans leur peau à l'eau bouillante ou à la vapeur. Égouttez-les.
- 2 Pendant ce temps, faites revenir l'oignon et l'ail dans une grande poêle, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez le bœuf et laissez cuire en remuant, jusqu'à ce que la viande se colore. Incorporez le coulis de tomates, le vin, la sauce Worcestershire et le thym. Portez à ébullition, puis laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes environ, jusqu'à ce que presque tout le liquide soit évaporé. Ajoutez les petits pois et le persil.
- 3 Dans un saladier, écrasez les pommes de terre avec la crème fraîche et le jaune d'œuf. Versez cette préparation dans une poche à douille munie d'une grande douille cannelée.
- 4 Déposez les tartelettes sur les plaques du four. Garnissez de préparation à la viande, puis décorez avec des noisettes de purée. Passez les tartelettes au four environ 5 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré.
- 5 Servez chaud.

Par pièce lipides 2 g ; 39 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes roses sauce cocktail (page 32)

Tournedos à la béarnaise (page 104)



Raviolis de porc sauce aigre-douce

Vous pouvez préparer la farce quatre heures à l'avance. Conservez-la au réfrigérateur.



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Rumaki (page 107)

Huîtres Osaka (page 21)

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES
CUISSON 15 MINUTES

300 g de viande de porc hachée
2 c. s. de ketjap manis
(sauce de soja douce)
1 c. c. de sucre
1 c. s. de saké
1 œuf, légèrement battu
2 c. c. d'huile de sésame
3 choux chinois émincés
4 oignons nouveaux, émincés
40 carrés de pâte à wontons
(raviolis chinois)
1 c. s. d'huile végétale

Sauce aigre-douce

125 ml de sauce de soja claire
60 ml de vinaigre rouge
2 c. s. de vinaigre blanc
2 c. s. de sauce chili douce

- 1 Dans un grand saladier, mélangez le porc, le ketjap manis, le sucre, le saké, l'œuf, l'huile de sésame, le chou et les oignons. Laissez 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Déposez 1 cuillerée bien pleine de cette préparation au centre de chaque carré de pâte, puis refermez ce dernier sur la garniture en pinçant les bords pour les sceller.
- 3 Remplissez d'eau le fond d'une sauteuse et portez à ébullition. Faites pocher les raviolis en plusieurs fois, en les faisant cuire 3 minutes dans l'eau frémissante. Retirez-les de la sauteuse et laissez égoutter.
- 4 Préchauffez l'huile dans une poêle et faites cuire les raviolis en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 5 Servez chaud avec la sauce aigre-douce.

Sauce aigre-douce Mélangez la sauce de soja, la sauce chili, le vinaigre rouge et le vinaigre blanc dans un saladier.

Par pièce lipides 1,4 g ; 31 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 0,1 g ; 8 kcal

Huîtres au beurre de basilic

Vous pouvez préparer le beurre de basilic trois jours à l'avance. Conservez-le au réfrigérateur.

PRÉPARATION 10 MINUTES
CUISON 5 MINUTES

24 huîtres
125 g de beurre, ramolli
1 c. s. de jus de citron
2 c. s. de basilic frais,
finement cis élé
2 c. s. de pignons de pin, grillés

- 1 Ouvrez les huîtres, détachez-les de leur coquille, jetez l'eau, puis remettez-les dans leur coquille.
- 2 Mixez le beurre, le jus de citron, le basilic et les pignons de pin jusqu'à obtention d'un mélange homogène.
- 3 Préchauffez le gril du four.
- 4 Répartissez le beurre de basilic sur les huîtres. Passez au four quelques minutes jusqu'à ce que le beurre soit fondu et légèrement coloré. Servez aussitôt.

SUGGESTION **D'ACCOMPAGNEMENT**

Barquettes de trévis au crabe
(page 18)

Fleurs de courgettes farcies
(page 110)



Yorkshire Puddings

Dans la recette traditionnelle du Yorkshire Pudding, on utilise généralement de la graisse de bœuf. Pour cette version plus simple, nous utilisons de l'huile végétale et du beurre en quantité égale.

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

2 œufs
160 ml de lait
100 g de farine
2 c. s. d'huile végétale
40 g de beurre
35 g de farine, en supplément
250 ml de bouillon de bœuf
80 ml d'eau
1 c. s. de sauce de soja claire

- 1 Préchauffez le four à haute température.
- 2 Battez les œufs, le lait et la farine dans un saladier jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
- 3 Faites chauffer l'huile et le beurre dans une petite casserole à feu doux, jusqu'à ce que le beurre soit fondu. Versez la moitié de ce mélange dans un petit pichet. Réservez l'autre moitié dans la casserole.
- 4 Versez le mélange huile-beurre dans vingt-quatre moules à biscuits. Passez 1 minute à four très chaud, jusqu'à ce que la graisse soit bouillante.
- 5 Versez aussitôt la pâte dans les moules, puis faites cuire 10 minutes environ à four très chaud, jusqu'à ce que les puddings lèvent et soient légèrement dorés.
- 6 Pendant ce temps, réchauffez le mélange huile-beurre contenu dans la casserole. Ajoutez la farine supplémentaire et laissez cuire 4 minutes en remuant, jusqu'à ce que le mélange épaississe et bouillonne. Incorporez progressivement l'eau et le bouillon mélangés. Portez à ébullition en remuant et laissez cuire jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporez alors la sauce de soja.
- 7 Servez les puddings chauds avec la sauce.

Par pièce lipides 2,3 g ; 39 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 2,7 g ; 32 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes en rémoulade (page 20)

Tournedos à la béarnaise (page 104)



Brochettes de moules à la sauce aux noix

Vous pouvez enfiler les moules crues sur les brochettes et préparer la sauce trois heures à l'avance. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés. Pour cette recette, il vous faut 16 brochettes en bambou. Faites-les tremper dans l'eau au moins une heure avant usage pour éviter qu'elles ne brûlent ou ne se fendent.



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Noix de Saint-Jacques à la crème (page 109)

Choux garnis au saumon (page 36)

Pour 16 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

48 grosses moules (moules d'Espagne)

110 g de farine

180 ml d'eau

huile végétale

75 g de noix grillées

2 gousses d'ail, pilées

45 g de chapelure

2 c. s. d'huile d'olive

1 c. s. de vinaigre de vin blanc

60 ml de jus de citron

1 c. s. d'eau, en supplément

- 1 Brossez les moules sous l'eau froide. Enlevez les barbes. Faites-les ouvrir dans une grande cocotte. Jetez celles qui sont restées fermées et laissez refroidir. Sortez délicatement les moules de leurs coquilles et jetez ces dernières. Enfilez trois moules sur chaque brochette.
- 2 Dans un saladier, mélangez la farine avec l'eau et battez jusqu'à obtention d'une pâte homogène.
- 3 Préchauffez l'huile dans une sauteuse. Plongez les brochettes dans la pâte, puis faites-les frire en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Pendant ce temps, mixez les noix, l'ail et la chapelure. Sans cesser de mixer, incorporez progressivement l'huile d'olive, le vinaigre, le jus de citron et l'eau en supplément. Laissez tourner le moteur jusqu'à obtention d'une sauce lisse.
- 5 Servez les brochettes de moules chaudes avec la sauce aux noix.

Par pièce lipides 2,1 g ; 53 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
7,7 g ; 86 kcal

Côtelettes d'agneau à la compote de tomates

Vous pouvez enrober les côtelettes de sumac et préparer la compote la veille. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés jusqu'à utilisation.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES

CUISSON 30 MINUTES

40 côtelettes d'agneau

2 c. s. de sumac

1 c. s. d'huile d'olive

1 oignon jaune, finement haché

2 gousses d'ail, pilées

2 boîtes de 415 g de tomates concassées

125 ml de vin rouge sec

1 c. s. de vinaigre balsamique

- 1 Dégraissez les côtelettes d'agneau. Mettez le sumac et les côtelettes dans un grand saladier. Remuez pour recouvrir la viande d'épice. Réservez.
- 2 Préchauffez l'huile dans une casserole. Faites revenir l'oignon et l'ail, en remuant, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre. Ajoutez les tomates, le vin rouge et le vinaigre. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 25 minutes à feu doux, jusqu'à épaississement.
- 3 Faites cuire les côtelettes en plusieurs fois, au gril ou au barbecue, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté et à peine rosées à l'intérieur.
- 4 Servez chaud accompagné de la compote de tomates.

Par pièce lipides 3,5 g ; 66 kcal

Par portion de compote (1 c. s.)
lipides 0,5 g ; 11 cal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes en rémoulade
(page 20)

Pommes de terre farcies à la
purée de petits pois (page 82)



Le sumac est une épice rouge sombre, originaire du Moyen-Orient. Cette épice confère à l'agneau une saveur acide et citronnée. On la trouve dans les épiceries fines. (Attention, les fruits des sumacs cultivés sous nos climats n'ont rien à voir avec les baies dont est tirée cette épice. Elles sont au contraire très toxiques.)

Poulet yakitori

Vous pouvez préparer les brochettes et la sauce la veille. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés jusqu'à utilisation. Pour cette recette, il vous faut 32 brochettes en bambou. Faites-les tremper dans l'eau au moins une heure avant usage pour éviter qu'elles ne brûlent ou ne se fendent.



Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

1 kg de blancs de poulet

60 ml de sauce de soja claire

2 c. s. de mirin

3 c. c. de sucre

1/2 c. c. d'huile de sésame

1 c. c. de graines de sésame

- 1 Découpez les blancs de poulet en tranches très fines (32 au total). Enfilez une tranche sur chaque brochette. Faites cuire en plusieurs fois sur un gril en fonte ou au barbecue, jusqu'à ce que le poulet soit doré.
- 2 Pendant ce temps, mélangez la sauce de soja, le mirin, le sucre, l'huile et les graines de sésame dans un bol.
- 3 Servez le poulet chaud accompagné de la sauce.

Par pièce lipides 1,7 g ; 42 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)

lipides 0,6 g ; 25 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Maki de poulet teriyaki
(page 49)

Raviolis de porc sauce aigre-douce
(page 86)

Brochettes de porc sauce satay

Vous pouvez préparer les brochettes et la sauce la veille. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés jusqu'à utilisation. Pour cette recette, il vous faut 32 brochettes en bambou. Faites-les tremper dans l'eau au moins une heure avant usage pour éviter qu'elles ne brûlent ou ne se fendent.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 25 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

1 kg de filet de porc

60 ml d'huile d'olive

1 c. c. de poivre noir

fraîchement moulu

140 g de beurre de cacahuètes

60 ml de sauce chili douce

1 gousse d'ail, pilée

250 ml de bouillon de poule

50 ml de lait de coco

- 1 Découpez le porc en trente-deux tranches fines de 8 cm de longueur. Enfilez une tranche sur chaque brochette.
- 2 Badigeonnez la viande avec le mélange d'huile et de poivre. Faites cuire en plusieurs fois sur un gril en fonte ou au barbecue, jusqu'à ce que le porc soit bien doré.
- 3 Pendant ce temps, mélangez le beurre de cacahuètes, la sauce chili, l'ail, le bouillon et le lait de coco. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 2 minutes à feu doux, jusqu'à ce que la sauce épaississe légèrement.
- 4 Servez les brochettes avec la sauce satay.

Par pièce lipides 2,4 g ; 49 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)

lipides 5,3 g ; 63 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes thaïes à la noix
de coco (page 61)

Bouchées croustillantes
au poulet thaï (page 26)



Friands aux saucisses

Vous pouvez préparer la garniture la veille. Conservez-la au réfrigérateur.



Pour 64 pièces.

PRÉPARATION 15 MINUTES
CUISSON 20 MINUTES

- 1 c. s. d'huile végétale**
- 1 oignon jaune, finement haché**
- 3 tranches de pain de mie, sans la croûte**
- 350 g de chair à saucisse**
- 350 g de viande de bœuf hachée**
- 1 c. s. de concentré de tomates**
- 1 c. c. d'herbes aromatiques séchées**
- 2 c. s. de persil plat frais, finement ciselé**
- 4 feuilles de pâte feuilletée**
- 1 œuf, légèrement battu**
- 2 c. s. de graines de sésame**

- 1 Préchauffez l'huile dans une poêle. Faites fondre l'oignon. Plongez le pain dans l'eau froide et sortez-le aussitôt. Jetez l'eau.
- 2 Dans un grand saladier, mélangez l'oignon, le pain, le bœuf, la chair à saucisse, le concentré de tomates, les herbes et le persil.
- 3 Préchauffez le four à température élevée. Graissez deux plaques du four.
- 4 Coupez les feuilles de pâte en deux dans le sens de la longueur. Déposez de la farce au centre puis roulez la pâte tout autour pour enfermer la garniture. Placez les huit rouleaux ainsi obtenus sur les plaques, badigeonnez-les d'œuf et saupoudrez-les de graines de sésame. Découpez chaque rouleau en huit et faites cuire 15 minutes à four très chaud.
- 5 Servez chaud avec de la sauce tomate.

Par pièce lipides 4,7 g ; 71 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Liptauer (page 13)

Pizzas à l'agneau (page 114)

Rondelles d'oignons en beignets

Vous pouvez préparer la sauce la veille. Conservez-la au réfrigérateur.

Pour 64 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

CUISSON 20 MINUTES

75 g de farine de blé

75 g de farine de maïs

1 œuf, légèrement battu

180 ml d'eau

150 g de chapelure

2 oignons blancs en rondelles

huile végétale

Sauce chili douce

120 g de crème aigre

60 ml de sauce chili douce

2 c. s. de crème fraîche

- 1 Dans un saladier, mélangez la farine de blé, la farine de maïs, l'œuf et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Versez la chapelure dans un bol.
- 2 Séparez les rondelles des oignons. Plongez-les une à une dans la pâte, puis retournez-les plusieurs fois dans la chapelure pour bien les enrober. Réservez sur un plateau sans les empiler.
- 3 Préchauffez l'huile dans une sauteuse et faites frire les rondelles en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Servez chaud avec la sauce chili douce.

Sauce chili douce Mélangez la crème aigre, la sauce chili et la crème fraîche dans un bol.

Par pièce lipides 0,9 g ; 26 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)

lipides 6,1 g ; 62 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Cheeseburgers (page 64)

Toasts à l'américaine (page 52)



Carnitas de polenta à la salsa cruda

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 45 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 3 HEURES • CUISSON 1 H 15

Vous pouvez préparer la polenta crue, le porc émincé et la sauce la veille. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés. Les carnitas sont de petits encas au porc (en générale de la poitrine fraîche caramélisée), très appréciés au Mexique. On les accommode ici avec de la polenta.

500 ml d'eau
125 ml de bouillon de légumes
250 ml de lait
255 g de polenta
20 g de beurre
60 g de parmesan râpé
150 g de porc, coupé en cubes
1/2 c. c. de piment moulu
4 grains de poivre noir
1 gousse d'ail
250 ml d'eau, en supplément
huile végétale
120 g de crème fraîche épaisse

Salsa cruda

1 tomate, épépinée et finement hachée
1 oignon blanc, finement haché
2 c. s. de coriandre fraîche, finement hachée
2 piments rouges frais, épépinés et finement hachés
1 c. s. de jus de citron vert

- 1 Huilez légèrement un moule à manqué rectangulaire.
- 2 Dans une grande casserole, faites chauffer l'eau, le bouillon et le lait sans porter à ébullition. Ajoutez la polenta. Laissez-la cuire en remuant pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'elle épaississe. Incorporez le beurre et le parmesan. Tapissez le moule de polenta en tassant bien et laissez refroidir. Conservez au réfrigérateur 3 heures.
- 3 Mélangez le porc, le piment, le poivre, l'ail et l'eau en supplément dans une casserole. Portez à ébullition, puis laissez mijoter 45 minutes, jusqu'à ce que la viande soit bien tendre. Laissez refroidir.
- 4 Égouttez le porc et émincez-le. Jetez les grains de poivre.
- 5 Préchauffez le four à température élevée.
- 6 Démoulez la polenta sur le plan de travail. Égalisez les bords et découpez-la en rectangles de 3 cm x 4 cm. Placez ces derniers sur une plaque du four graissée et badigeonnez-les d'huile sur le dessus. Faites cuire 10 minutes à four très chaud, jusqu'à ce que la polenta soit légèrement dorée. Garnissez de salsa cruda, de porc et de crème. Servez chaud.

Salsa cruda Mélangez la tomate, l'oignon, la coriandre, les piments et le jus de citron vert dans un bol.

Par pièce lipides 2,7 g ; 52 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 0 g ; 2 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Dip aux piments et au fromage (page 106)

Bloody Mary aux huîtres (page 24)

le lait
muant
rez le
ien et

t dans
usqu'à

écou-
laque
cuire
ement
ud.

et le



Rouleaux de mozzarella panés

Vous pouvez couper les bâtonnets de mozzarella et préparer la sauce la veille. Conservez-les au réfrigérateur dans des récipients séparés. Vous trouverez des tomates séchées chez les traiteurs italiens.



Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES
CUISSON 10 MINUTES

150 g de farine de blé
150 g de farine de maïs
2 œufs, légèrement battus
375 ml d'eau
100 g de chapelure
500 g de mozzarella
huile végétale

Purée de piments

90 g de tomates séchées
160 ml de sauce chili douce

- 1 Dans un saladier, mélangez la farine de blé, la farine de maïs, l'œuf et l'eau jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Mettez la chapelure dans un bol.
- 2 Coupez la mozzarella en bâtonnets de 1 cm.
- 3 Trempez les bâtonnets dans la pâte, puis dans la chapelure, jusqu'à ce qu'ils en soient uniformément recouverts.
- 4 Préchauffez l'huile dans une sauteuse et faites frire les rouleaux de mozzarella en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Égouttez sur du papier absorbant.
- 5 Servez chaud avec la purée de piments.

Purée de piments Mélangez les tomates séchées et la sauce chili dans un bol.

Par pièce lipides 6,1 g ; 114 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 3,4 g ; 45 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Frittatas aux courgettes
(page 38)

Pizzas à l'agneau (page 114)

Bouchées farcies à l'agneau et aux pignons de pin

Pour 72 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES
CUISSON 30 MINUTES

10 g de beurre
1 oignon jaune, finement haché
1 gousse d'ail, pilée
1/2 c. c. de mélange d'épices moulues
1/2 c. c. de poivre noir fraîchement moulu
80 g de pignons de pin, grillés
2 c. c. de sambal oelek
500 g de viande d'agneau hachée
2 oignons nouveaux, émincés
24 feuilles de pâte filo
huile végétale

- 1 Faites fondre le beurre dans une poêle et faites revenir l'oignon, l'ail, les épices, le poivre, les pignons et le sambal oelek. Ajoutez l'agneau et prolongez la cuisson, jusqu'à ce que la viande soit bien dorée. Incorporez les oignons nouveaux.
- 2 Préchauffez le four à température moyenne. Huilez légèrement deux plaques du four.
- 3 Au pinceau, huilez une feuille de pâte filo et recouvrez-la d'une autre feuille. Dans la diagonale, découpez six bandes d'égale largeur. Huilez ces bandes. Répétez l'opération avec les autres feuilles de pâte.
- 4 Déposez 2 cuillerées à café de farce à 1 cm de la base de chaque bande. Repliez l'extrémité opposée sur la farce, en biais, pour former un triangle. Repliez autant de fois que nécessaire. Procédez de même avec les autres bandes, puis déposez les triangles sur la plaque du four. Graissez-les légèrement, puis faites-les cuire environ 10 minutes à four moyen, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Servez chaud.

Par pièce lipides 1,7 g ; 35 kcal



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Caviar d'aubergines (page 45)

Boulettes d'agneau au yaourt épicé (page 58)

Pâtés impériaux

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 30 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Rouleaux de printemps (page 14)

Gow gee au poulet et aux cacahuètes (page 77)

- 4 champignons shiitake séchés
- 1 c. s. d'huile d'arachide
- 3 oignons nouveaux, émincés
- 2 gousses d'ail, pilées
- 450 g de viande de porc hachée
- 65 g de châtaignes d'eau, finement hachées
- 100 g de chou chinois émincé
- 2 c. c. de nuoc-mâm
- 1 c. s. de sauce de soja claire
- 2 c. s. de sauce aux huîtres
- 48 carrés de pâte à wontons
- 1 œuf, légèrement battu

Sauce chili

- 80 ml de vinaigre de vin rouge
- 80 ml de sauce chili douce

- 1 Mettez les champignons dans un récipient résistant à la chaleur. Couvrez d'eau bouillante et laissez tremper 20 minutes. Égouttez. Émincez.
- 2 Préchauffez l'huile dans un wok et faites revenir les oignons et l'ail. Incorporez le porc et laissez cuire à feu vif jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajoutez les champignons, les châtaignes d'eau, le chou, le nuoc-mâm, la sauce de soja et la sauce aux huîtres. Poursuivez la cuisson jusqu'à ce que le chou soit juste tendre. Laissez tiédir.
- 3 Préchauffez le four à température moyenne. Huilez légèrement les plaques du four.
- 4 Répartissez la farce au centre de chaque carré de pâte. Badigeonnez les bords d'œuf. Roulez la pâte sur la farce, en diagonale, puis rentrez les bords à l'intérieur après le premier tour. Disposez les rouleaux sur les plaques, badigeonnez-les avec le reste d'œuf et faites cuire environ 10 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les rouleaux soient dorés et croustillants.
- 5 Servez chaud avec la sauce.

Sauce chili Mélangez le vinaigre de vin et la sauce chili dans un bol.

Par pièce lipides 1,3 g ; 37 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 0,3 g ; 13 kcal

Scones au fromage

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 20 MINUTES

225 g de farine avec levure

1/4 c. c. de piment de Cayenne moulu

2 c. c. de sucre

25 g de parmesan râpé

120 g de cheddar, grossièrement râpé

250 ml de lait

40 g de beurre, fondu

Beurre de ciboulette

60 g de beurre, ramolli

1 c. s. de ciboulette fraîche, finement ciselée

- 1 Dans un saladier, mélangez la farine, le poivre, le sucre, le parmesan et la moitié du cheddar. Versez le lait et remuez jusqu'à ce que le mélange forme une pâte épaisse.
- 2 Préchauffez le four à température élevée. Huilez et chemisez un moule de 20 cm de diamètre.
- 3 Malaxez doucement la pâte sur un plan de travail fariné, jusqu'à ce qu'elle soit lisse. Aplatissez-la pour former une galette de 2 cm d'épaisseur. À l'aide d'un emporte-pièce de 3,5 cm de diamètre, découpez des disques dans la pâte. Placez-les côte à côte dans le moule.
- 4 Badigeonnez ces scones de beurre. Saupoudrez du reste de cheddar et faites cuire 20 minutes environ à four très chaud, jusqu'à ce que les scones soient dorés. Transférez-les sur une plaque pour les faire tiédir.
- 5 Servez chaud avec du beurre de ciboulette ou coupez-les dans la hauteur et garnissez-les de beurre de ciboulette.

Beurre de ciboulette Mélangez le beurre ramolli et la ciboulette dans un bol.

Par pièce lipides 6 g ; 95 kcal



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Tartelettes paysannes (page 84)

Crevettes roses sauce cocktail (page 32)

Pancakes aux saucisses et aux oignons caramélisés

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 45 MINUTES • CUISSON 45 MINUTES



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Palmiers au fromage et aux olives (page 113)

Pizzas au bleu et à l'oignon (page 115)

110 g de farine avec levure
1 c. c. de sucre
1 œuf, légèrement battu
160 ml de lait
20 g de beurre, fondu
2 c. s. de ciboulette fraîche, finement ciselée
4 saucisses pur porc
40 g de beurre, en supplément
2 oignons jaunes, émincés
2 c. s. de sucre brun
140 g de coulis de tomates
1 c. s. de ciboulette fraîche, grossièrement ciselée, en supplément

- 1 Mélangez la farine et le sucre dans un petit saladier. Fouettez en incorporant progressivement l'œuf battu jusqu'à ce que le mélange soit lisse. Ajoutez le beurre et la ciboulette.
- 2 Déposez des cuillerées à café de pâte dans une grande poêle antiadhésive préchauffée et faites cuire les pancakes en plusieurs fois.
- 3 Nettoyez la poêle et remettez-la sur le feu. Percez les saucisses avec une fourchette, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'elles soient dorées et cuites à point. Découpez-les en douze tranches et réservez au chaud.
- 4 Nettoyez à nouveau la poêle et faites fondre le beurre en supplément. Faites dorer les oignons pendant environ 10 minutes, en remuant sans cesse. Ajoutez le sucre et laissez cuire 5 minutes sans cesser de remuer, jusqu'à ce que les oignons soient caramélisés.
- 5 Garnissez chaque pancake de coulis de tomates, d'une tranche de saucisse et d'oignons caramélisés. Décorez avec quelques brins de ciboulette.

Par pièce lipides 3,9 g ; 57 kcal

Bouchées au risotto

Vous pouvez préparer le risotto la veille. Laissez-le refroidir, puis étalez-le sur un plateau et conservez-le au réfrigérateur.

Pour 64 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

CUISSON 45 MINUTES

180 ml de vin blanc sec

375 ml de bouillon de bœuf

625 ml d'eau

20 g de beurre

1 oignon jaune, finement haché

2 gousses d'ail, pilées

400 g de riz arborio

80 g de parmesan râpé

200 g de chapelure

huile végétale

390 g de sauce tomate en boîte

1 c. c. de sambal oelek

150 g de jambon découpé

250 g de cœurs d'artichaut en boîte, émincés

- 1 Mettez à chauffer le vin, le bouillon et l'eau dans une grande casserole et couvrez.
- 2 Mettez le beurre à fondre dans une autre casserole et faites revenir l'oignon et l'ail, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant. Ajoutez le riz et un verre de bouillon chaud. Remuez, à feu doux, jusqu'à ce que le riz ait absorbé tout le liquide. Répétez plusieurs fois l'opération jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bouillon. Le riz doit être moelleux (comptez environ 35 minutes de cuisson). Incorporez le parmesan.
- 3 Étalez le risotto sur un plateau et laissez refroidir.
- 4 Formez des boulettes de risotto, puis aplatissez-les légèrement avec la paume de la main. Pané-les dans la chapelure.
- 5 Préchauffez une grande poêle et faites frire les boulettes en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'elles soient dorées de chaque côté. Égouttez sur du papier absorbant.
- 6 Préchauffez le four à température élevée. Disposez les boulettes sur les plaques du four



préalablement huilées. Nappez de sauce tomate et de sambal oelek, puis garnissez d'un petit morceau de jambon et de cœur d'artichaut. Faites cuire 5 minutes à four chaud. Servez chaud.

Par pièce lipides 4,2 g ; 82 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Fleurs de courgettes farcies au risotto (page 110)

Bruschette à la niçoise (page 28)

Tournedos à la béarnaise

Vous pouvez préparer les tournedos la veille. Conservez-les au réfrigérateur jusqu'au moment de les faire cuire.

Pour 40 pièces.

PRÉPARATION 40 MINUTES • CUISSON 30 MINUTES

500 g de tranches de bacon

90 g de pistou

700 g de filet de bœuf, dégraissé et coupé en cubes de 2,5 cm

Sauce béarnaise

60 ml de vinaigre de vin blanc

8 grains de poivre noir

1 c. s. d'oignon nouveau, finement haché

2 c. s. d'eau

2 c. s. d'estragon frais, finement haché

3 jaunes d'œufs

200 g de beurre doux, fondu

- 1 Découpez le bacon en lanières de 2 cm x 14 cm.
- 2 Étalez un peu de pistou sur chaque tranche. Enroulez le bœuf dans le bacon et fermez avec une pique en bois (voir illustration ci-contre). Faites cuire ces tournedos en plusieurs fois, au gril ou au barbecue, jusqu'à ce qu'ils soient dorés des deux côtés.
- 3 Servez chaud avec la sauce béarnaise.

Sauce béarnaise Mettez le vinaigre, le poivre, l'oignon, l'eau et la moitié de l'estragon dans une petite casserole. Portez à ébullition, puis laissez réduire la sauce à feu doux, à découvert. Il doit vous rester la valeur de 2 cuillerées à café de liquide. Passez ce liquide au chinois, dans un petit pichet. Jetez les résidus. Faites chauffer les jaunes d'œufs au bain-marie. Versez le liquide réservé et fouettez. Sans cessez de fouetter, ajoutez progressivement le beurre, jusqu'à ce que la sauce épaississe. Incorporez le reste d'estragon.

Par pièce lipides 2,8 g ; 52 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.) lipides 7,5 g ; 69 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes roses sauce cocktail (page 32)

Pommes de terre farcies à la purée de petits pois (page 82)



Dip aux piments et au fromage

Servez ce dip accompagné de chips de tortillas.



Pour 2 bols.

PRÉPARATION 10 MINUTES

CUISSON 10 MINUTES

2 c. c. d'huile végétale

1/2 poivron vert, finement haché

1/2 oignon jaune, finement haché

1 c. s. de piments jalapeños, finement hachés

1 gousse d'ail, pilée

200 g de tomates pelées en boîte, concassées

250 g de fromage frais, ramolli

1 Dans une casserole, faites cuire le poivron, l'oignon, les piments et l'ail en remuant, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant. Ajoutez les tomates et laissez cuire 2 minutes, sans cesser de remuer.

2 Incorporez le fromage. Battez jusqu'à ce qu'il fonde et que la sauce soit lisse.

3 Servez chaud.

Par portion (1 c. s.) lipides 3,9 g ; 42 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Bruschette à l'artichaut et au poivron grillé (page 29)
Taquitos au chorizo (page 71)

Rumaki

Vous pouvez faire macérer les foies de poulet la veille. Conservez-les au réfrigérateur.

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

MARINADE 2 HEURES

CUISSON 10 MINUTES

300 g de foie de poulet, dénervé

2 c. s. de sauce de soja claire

2 c. s. de xérès sec

2 c. s. de jus de citron

1 gousse d'ail, pilée

1 c. c. de gingembre frais, râpé

4 tranches de bacon

50 g de châtaignes d'eau, égouttées et tranchées

- 1 Coupez les foies de poulet en tranches de 2 cm. Mélangez-les avec la sauce de soja, le xérès, le jus de citron, l'ail et le gingembre dans un saladier. Couvrez et laissez mariner 2 heures au réfrigérateur.
- 2 Préchauffez une grande poêle et faites cuire les foies avec la marinade pendant 5 minutes. Égouttez les foies, jetez la marinade et laissez refroidir.
- 3 Découpez huit bandes dans chaque tranche de bacon et garnissez-les avec un morceau de foie et une tranche de châtaigne d'eau maintenus en place par une pique en bois.
- 4 Faites cuire les brochettes sous le gril du four; jusqu'à ce que le bacon soit croustillant.
- 5 Servez chaud.

Par pièce lipides 2,1 g ; 45 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Maki de poulet teriyaki
(page 49)

Raviolis de porc sauce aigre-douce (page 86)



Beignets de poisson

Vous pouvez préparer les beignets et la sauce la veille. Conservez-les au réfrigérateur et faites-les frire au moment de servir.



SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Crevettes thaïes à la noix de coco (page 61)

Bouchées croustillantes au poulet thaï (page 26)

Pour 56 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES

RÉFRIGÉRATION 30 MINUTES

CUISSON 20 MINUTES

**1 kg de filets de poisson
sans arêtes**

**3 oignons nouveaux,
finement hachés**

2 gousses d'ail, pilées

**30 g de coriandre fraîche,
grossièrement ciselée**

2 c. s. de pâte de curry rouge

1 œuf

60 ml de lait de coco

100 g de haricots verts, émincés
huile d'arachide

160 ml de mirin

80 ml de sauce de soja claire

**2 oignons nouveaux, finement
hachés, en supplément**

- 1 Mixez grossièrement le poisson, les oignons, la coriandre, la pâte de curry, l'œuf et le lait de coco. Incorporez les haricots.
- 2 Formez des boulettes avec cette préparation, aplatissez-les légèrement avec la paume de la main, puis étalez-les sur un grand plateau et mettez-les 30 minutes au réfrigérateur.
- 3 Préchauffez une poêle et faites frire les beignets en plusieurs fois, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés de chaque côté et cuits à point. Égouttez sur du papier absorbant.
- 4 Mélangez le mirin, la sauce soja et les oignons en supplément dans un bol. Servez les beignets avec cette sauce.

Par pièce lipides 2,8 g ; 42 kcal

Par portion de sauce (1 c. s.)
lipides 0 g ; 15 kcal

Noix de Saint-Jacques à la crème

Vous pouvez nettoyer les coquilles quatre heures à l'avance et les conserver au réfrigérateur. Pour servir, procurez-vous 24 cuillères chinoises en porcelaine.

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 5 MINUTES

CUISSON 15 MINUTES

**24 noix Saint-Jacques,
sans le corail**

125 ml de vin blanc sec

125 ml de crème fraîche

1 c. s. de feuilles de cerfeuil frais

1 Dans une petite poêle, portez le vin à ébullition. Baissez le feu et laissez réduire de moitié. En fouettant, ajoutez la crème et portez à nouveau à ébullition, puis laissez mijoter 5 minutes à découvert, jusqu'à ce que le liquide ait réduit des deux tiers. Ajoutez les coquilles et laissez cuire 1 minute. Retirez du feu.

3 Déposez une coquille dans chaque cuillère en porcelaine. Placez les cuillères sur un petit plateau avant de verser la sauce. Décorez de feuilles de cerfeuil.

4 Servez chaud.

Par pièce lipides 2,4 g ; 34 kcal

SUGGESTION

D'ACCOMPAGNEMENT

Bruschette à la tapenade
et à l'haloumi (page 29)

Brochettes de citronnelle
au saumon grillé (page 66)



Fleurs de courgette farcies

Vous pouvez préparer le risotto la veille. Laissez-le refroidir, puis étalez-le sur un plateau et conservez-le au réfrigérateur.

Pour 48 pièces.

PRÉPARATION 50 MINUTES • CUISSON 50 MINUTES

250 ml de vin blanc sec
500 ml de bouillon de légumes
125 ml d'eau
1 c. s. d'huile d'olive
1 oignon brun, finement haché
1 gousse d'ail, pilée
200 g de riz arborio
150 g de champignons de Paris, émincés
160 g de feuilles de bette, finement hachées
20 g de parmesan râpé
48 jeunes courgettes avec leurs fleurs
huile végétale

- 1 Dans une grande casserole, portez à ébullition le vin, le bouillon et l'eau. Réduisez le feu et laissez mijoter.
- 2 Préchauffez l'huile dans une casserole et faites revenir l'oignon et l'ail, jusqu'à ce que l'oignon soit fondant. Versez le riz et mélangez bien. Versez un verre de bouillon chaud sur le riz et laissez cuire à feu doux, en remuant sans cesse, jusqu'à ce que tout le liquide ait été absorbé. Répétez l'opération plusieurs fois jusqu'à ce qu'il ne reste plus de bouillon. Le riz doit être moelleux (comptez 35 minutes de cuisson).
- 3 Ajoutez les champignons et les feuilles de poirée. Laissez cuire jusqu'à ce que les champignons soient tendres. Incorporez le parmesan et mélangez bien. Retirez du feu et laissez tiédir.
- 4 Débarrassez les fleurs de courgettes de leurs étamines avant de les farcir de risotto. Fermez en torsadant l'extrémité des pétales.
- 5 Faites cuire les courgettes en plusieurs fois sur une grille huilée et préchauffée (au four ou au barbecue), jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
- 6 Servez chaud.

Par pièce lipides 0,7 g ; 29 kcal

SUGGESTION D'ACCOMPAGNEMENT

Raviolis de bœuf frits (page 74)

Brochettes de bocconcini, olives et tomates cerises au pesto (page 34)



Autour du palmier

Le palmier est traditionnellement réalisé avec une pâte sucrée et du sucre caramélisé. Nous vous proposons ici trois garnitures salées, que vous pouvez préparer la veille et conserver au réfrigérateur.



Palmiers

Vous pouvez préparer les palmiers cinq heures à l'avance, sans les découper. Conservez-les au réfrigérateur dans un film alimentaire.

**PRÉPARATION 20 MINUTES • RÉFRIGÉRATION 1 HEURE
CUISSON 15 MINUTES**

2 feuilles de pâte feuilletée

1 portion de garniture de votre choix

- 1 Étalez la moitié de la garniture sur l'une des feuilles de pâte, au centre. Repliez les deux côtés sur la garniture de sorte qu'ils se rejoignent au centre. Aplatissez légèrement, puis rabattez encore deux fois chaque côté vers le centre. Répétez l'opération avec le reste des ingrédients. Protégez chaque rouleau dans du film alimentaire et laissez 1 heure au réfrigérateur.
- 2 Préchauffez le four à température élevée. Graissez légèrement deux plaques du four.
- 3 Découpez la pâte en tranches de 1,5 cm. Disposez ces tranches à plat sur les plaques, à 1,5 cm d'intervalle, et faites cuire 12 minutes à four moyen, jusqu'à ce que les palmiers soient légèrement dorés.
- 4 Servez chaud.

Garniture aux tomates séchées et au bacon

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 5 MINUTES

1 c. s. d'huile d'olive

1 gousse d'ail, pilée

3 tranches de bacon, émincées

3 oignons nouveaux, finement hachés

2 c. s. de pesto aux tomates séchées

2 c. s. de basilic frais, finement haché

25 g de parmesan râpé

- 1 Faites revenir l'ail et le bacon dans une sauteuse en remuant, jusqu'à ce que le bacon soit croustillant. Ajoutez les oignons et le pesto de tomates. Faites cuire 2 minutes, sans cesser de remuer.
- 2 Incorporez le basilic et le parmesan. Laissez refroidir à température ambiante.

Par pièce lipides 3,3 g ; 55 kcal



Garniture aux herbes et aux champignons

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

60 g de beurre
2 c. s. d'huile d'olive
250 g de champignons de Paris, finement hachés
1 c. s. de farine
2 c. s. de ciboulette fraîche, finement ciselée
1 c. s. d'estragon frais, finement ciselé
1/4 c. c. de poivre noir, fraîchement moulu

- 1 Mettez à chauffer le beurre et l'huile et faites cuire les champignons, jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée. Ajoutez la farine et laissez cuire 2 minutes, sans cesser de remuer.
- 2 Incorporez la ciboulette, l'estragon et le poivre noir. Laissez refroidir.

Par pièce lipides 3,9 g ; 54 kcal

Garniture au fromage et aux olives

Pour 32 pièces.

PRÉPARATION 10 MINUTES

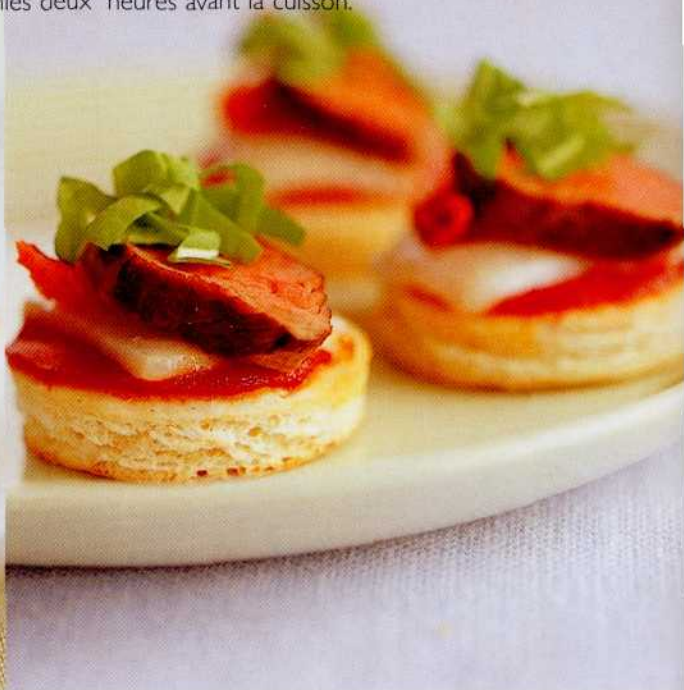
75 g d'olives vertes farcies aux piments
100 g de fromage frais, ramolli
1 c. s. de jus de citron

- 1 Hachez finement les olives.
- 2 Dans un petit saladier, mélangez les olives, le fromage et le jus de citron.

Par pièce lipides 3,3 g ; 48 kcal

Les pizzas

Vous pouvez découper les fonds de pâte la veille. Conservez-les dans un récipient hermétique à température ambiante. Les pizzas peuvent être garnies deux heures avant la cuisson. Conservez-les au réfrigérateur.



Pizzas au mascarpone et au jambon

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 1** feuille de pâte à pizza
- 2 c. s.** de coulis de tomates
- 100 g** de jambon à l'os découenné
- 2 c. s.** de mascarpone
- 2 c. c.** de ciboulette fraîche, finement ciselée

- 1 Préchauffez le four à température moyenne.
- 2 À l'aide d'un emporte-pièce de 4,5 cm de diamètre, découpez vingt-quatre disques dans la pâte à pizza.
- 3 Étalez ces disques sur les plaques du four, garnissez de coulis, puis ajoutez le jambon, le fromage et la ciboulette. Faites cuire 5 minutes à four moyen.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,7 g ; 72 kcal

Pizzas à l'agneau

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 1** feuille de pâte à pizza
- 2 c. s.** de coulis de tomates
- 70 g** de fromage de chèvre ferme, émincé
- 12** tomates séchées, marinées dans l'huile et coupées en deux
- 140 g** de filet d'agneau cuit, émincé
- 24** feuilles de jeune roquette, émincées

- 1 Préchauffez le four à température moyenne.
- 2 À l'aide d'un emporte-pièce de 4,5 cm de diamètre, découpez vingt-quatre disques dans la pâte à pizza.
- 3 Étalez ces disques sur les plaques du four, garnissez de coulis, puis ajoutez le fromage. Faites cuire 5 minutes à four moyen. Garnissez de tomate, d'agneau et de roquette.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,9 g ; 86 kcal



Pizzas au bleu et aux oignons

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 1 feuille de pâte à pizza**
- 2 c. s. de coulis de tomates**
- 2 oignons nouveaux, finement hachés**
- 75 g de bleu de Bresse, grossièrement haché**

- 1 Préchauffez le four à température moyenne.
- 2 À l'aide d'un emporte-pièce de 4,5 cm de diamètre, découpez vingt-quatre disques dans la pâte à pizza.
- 3 Étalez ces disques sur les plaques du four, garnissez de coulis, puis ajoutez l'oignon et le fromage. Faites cuire 5 minutes à four moyen.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,8 g ; 72 kcal

Pizzas à la grecque

Pour 24 pièces.

PRÉPARATION 20 MINUTES • CUISSON 10 MINUTES

- 1 feuille de pâte à pizza**
- 2 c. s. de coulis de tomates**
- 80 g d'olives noires, dénoyautées, coupées en deux**
- 150 g de poivrons rouges grillés**
- 70 g de feta, émietlée**
- 24 feuilles de basilic**

- 1 Préchauffez le four à température moyenne.
- 2 À l'aide d'un emporte-pièce de 4,5 cm de diamètre, découpez vingt-quatre disques dans la pâte à pizza.
- 3 Étalez ces disques sur les plaques du four, garnissez de coulis, puis ajoutez les olives, le jambon et la feta. Faites cuire 5 minutes à four moyen. Décorez d'une feuille de basilic.
- 4 Servez chaud.

Par pièce lipides 1,7 g ; 75 kcal

Glossaire

Alcools et liqueurs

Angostura Apéritif à base de rhum et d'une infusion d'écorce aromatique, herbes et épices.

Cointreau Liqueur à l'orange.

Frangelico Liqueur à la noisette.

Grand Marnier Liqueur à l'orange.

Kahlua Liqueur au chocolat.

Malibu Liqueur à la noix de coco.

Tia Maria Liqueur au café.

Babeurre

Liquide résultant du battage de la crème dans la préparation du beurre. Vendu en grande surface.

Bacon

Poitrine de porc maigre, fumée. La partie striée de la tranche est la plus grasse.

Bambou (pousses de)

La partie la plus tendre des jeunes plants de bambou. Disponible en boîte.

Barbecue

Sauce Sauce épicée à base de tomates servant à mariner ou à badigeonner les viandes, ou encore d'accompagnement.

Barbecue de porc chinois

Traditionnellement cuit dans des fours spéciaux. Le porc est enrobé d'une sauce sucrée et gluante à base de sauce de soja, de xérès, de cinq-épices en poudre et de sauce hoisin. Vendu tout prêt dans les épiceries asiatiques.

Beurre clarifié

Matière grasse qui peut être portée à haute température sans brûler.

Blanchir

Cuire partiellement les aliments (d'ordinaire les légumes et les fruits) très brièvement dans de l'eau bouillante puis les égoutter et les plonger dans l'eau froide.

Bok choy

Aussi connu sous le nom de chou blanc chinois, comparable aux blettes. Ce légume a un goût frais, légèrement moutardé. Excellent sauté ou braisé. Les pousses de bok choy sont plus tendres et plus délicates.

Bœuf

Pour les recettes de cet ouvrage, utilisez de préférence une pièce de bœuf tendre et maigre. Filet et rumsteck sont de tout premier choix, mais on peut les remplacer par du faux-filet, de l'entrecôte, des aiguillettes, du daloyau, de l'onglet, de la bavette ou encore de la tranche à fondue, bien que certains de ces morceaux soient moins tendres.

Boulgour

Grains de blé décortiqués et cuits à la vapeur qui, une fois secs, sont broyés selon différentes tailles. Utilisé dans la cuisine du Moyen-Orient, pour le taboulé par exemple.

Câpres

Boutons à fleurs d'une plante méditerranéenne, cuits dans du vinaigre ou séchés et salés. Goût piquant qui relève sauces et condiments.

Carvi

Ombellifère dont les fruits servent de condiment. Vendu en graines ou moulu.

Champignons

Brun suisse Champignon allant du marron clair au marron foncé ; goût léger.

Champignon de Paris Petit champignon blanc au goût délicat.

Shiitake Petit champignon frais au goût de viande.

Muerr Également appelés « oreilles des bois ». Ils sont décoratifs et d'une saveur douce et aromatique.

Chapelure

Poudre élaborée avec du pain rassis réduit en miettes. On trouve de la chapelure toute prête dans le commerce.

Châtaignes d'eau

Appelées aussi marrons ou liseron d'eau. Ressemblent à nos marrons. Chair blanche, croustillante, au goût de noisette. Elles sont meilleures fraîches, mais on les trouve plus facilement en boîte. Se conservent environ 1 mois au réfrigérateur une fois la boîte ouverte.

Chips de maïs

(Tortillas ou tostaditas.) Petites tortillas de maïs mexicaines frites, elles sont vendues en sachet.

Chili (sauce)

Voir « Piments ».

Chorizo

Saucisse très épicée à base de porc grossièrement haché, d'ail et de poivrons rouges. D'origine espagnole.

Chou chinois

Également connu sous le nom de chou de Pékin. Ressemble un peu à une romaine, mais son goût est plus proche du chou vert.

Choy sum

Légume chinois à grandes feuilles.

Chutney

Condiment d'origine indienne à base de fruits ou de légumes (mangues, tomates, oignons, pommes...) cuisinés dans le sucre et le vinaigre.

Ciabatta

Pain italien à croûte dure, cuit au feu de bois.

Ciboulette

Plante de la famille de l'oignon, dont les feuilles creuses et minces, au goût subtil d'oignon, sont employées comme condiment. On peut lui substituer des tiges de ciboules, à la saveur plus prononcée, mais moins délicate.

Cinq-épices

Mélange parfumé de cannelle, de clous de girofle, d'anis étoilé, de poivre du Sichuan et de fenouil. En poudre.

Citronnelle

Herbe longue, touffue, au goût et à l'odeur de citron. On hache l'extrémité blanche des tiges. Utilisée dans de nombreuses cuisines asiatiques, ainsi qu'en tisane.

Coco

Crème Première pression de la chair mûre des noix. Disponible en boîte ou en berlingot.

Lait Deuxième pression (moins calorique). Disponible en boîte ou en berlingot.

On trouve aussi du lait de coco écrémé.

Concombres

Dans la cuisine chinoise, on utilisera de préférence des petits concombres, plus croquants, ou, si on en trouve, une variété exotique appelée « pépinos ».

Coriandre

Aussi appelée persil arabe ou chinois, car on la trouve beaucoup dans la cuisine nord-africaine et asiatique ; on utilise les feuilles, les racines, ou les graines, qui n'ont pas du tout le même goût.

Curry

Feuilles On les trouve fraîches ou sèches. Elles ont un léger goût de curry. Employées comme les feuilles de laurier.

Pâte Certaines recettes de cet ouvrage requièrent des pâtes de curry vendues dans le commerce, plus ou moins relevées, de la sauce Tikka, assez douce, à la Vindaloo, très épicée, en passant par la Madras, moyennement forte. Choisissez celle qui vous convient selon vos goûts en la matière.

Poudre Mélange d'épices moulues, commode pour préparer des plats indiens. Comporte, dans des proportions diverses, du piment séché, de la cannelle, de la coriandre, du cumin, du fenouil, du fenugrec, du macis, de la cardamome et du turmeric. Choisissez celle qui vous convient.

Farine

À levure incorporée La levure est souvent composée de 2/3 de crème de tarte et de 1/3 de bicarbonate de soude ; 10 g de levure pour 230 g de farine.

De blé Pour tous usages.

De maïs Utilisé généralement comme épaississant.

Filo (pâte)

Feuilles de pâte grecque ultra-fines, vendues en produits frais ou congelés. Faciles à utiliser. Elles se prêtent aussi bien aux plats salés que sucrés.

Fromages

Bocconcini Voisin de la mozzarella, aussi appelé « mozzarella cerise ».

on le trouve en petites boules de la taille d'une bouchée, conservées dans de l'eau. À consommer dans les 48 heures.

Fromage à pâte persillée Toutes variétés depuis le gorgonzola et le castello crémeux jusqu'au roquefort, en passant par la fourme d'Ambert, le bleu de Bresse et d'Auvergne.

Feta Fromage de brebis, d'origine grecque, dur et friable, au goût très fort.

Chèvre et brebis Toutes les variétés, du plus frais au plus moelleux, jusqu'au plus sec.

Fromages cuits Des plus doux aux plus forts et plus fruités : Hollande (Edam, Gouda, Leerdamer, Mimolette), Suisse et Jura (Emmenthal, Gruyère, Comté, Beaufort, Fribourg...).

Jarlsberg Fromage cuit suédois, proche de l'emmenthal.

Halloumi Fromage frais de brebis ou de vache, originaire du Moyen-Orient. Son format, sa texture et son goût ressemblent à ceux de la mozzarella de vache vendue en France par bloc de 500 g ou de 1 kg.

Mozzarella Petites boules rondes de fromage frais, conservées dans leur petit-lait, à garder au réfrigérateur. La « mozzarella di buffala » (au lait de bufflonne), a un goût plus prononcé que la mozzarella au lait de vache. On trouve dans les épiceries italiennes de la mozzarella fumée.

Parmesan Dur, sec et friable, au goût très marqué. Fabriqué à partir de lait partiellement ou totalement écrémé et affiné pendant un minimum de 12 mois. Le Parmigiano Reggiano, vieilli pendant trois ans, est l'un des plus savoureux.

Pecorino Fromage italien, proche du parmesan, mais préparé à partir de lait de brebis. D'une belle couleur jaune paille, sa croûte devient rouge sombre en vieillissant.

Galettes à la farine de riz

Faites de riz et d'eau, parfois avec ajout de tapioca, et façonnées en feuilles rondes avec un motif de trame de tissu. Pour les assouplir et pouvoir les travailler, il faut les faire tremper rapidement dans de l'eau tiède. On les trouve dans les magasins de produits asiatiques.

Gingembre

Frais C'est la racine épaisse et noueuse d'une plante tropicale. On peut le conserver, pelé et recouvert de xérès sec au réfrigérateur, ou nature, au congélateur.

Moulu On l'utilise pour parfumer des gâteaux. Pour la cuisine, il n'est qu'un mauvais substitut du gingembre frais.

Rose Coupé en fines lamelles, il est conservé dans du vinaigre et du sucre auxquels on a ajouté un colorant. Il est vendu en bocal dans les boutiques asiatiques.

Haricots

Beurre D'une couleur jaune pâle, ils se cuisinent comme les haricots verts.

Blancs Graines de haricots sèches, plus ou moins grosses selon les espèces : lingots, cocos, soissons, haricots tarbaïs... Nécessitent souvent un trempage préalable

à la cuisson (eau froide puis ébullition plus ou moins longue selon les espèces).

Chinois Appelés aussi « comilles » ou « black-eye peas » (pois à œil noir), ce sont de petits haricots beiges, avec une tache noire au centre. On en trouve chez les grainetiers.

Noirs Haricots secs au fort goût de terroir, à ne pas confondre avec les « haricots noirs » chinois qui sont des haricots de soja. Très courants en Amérique latine et centrale ainsi que dans les Antilles, où ils entrent essentiellement dans la composition de soupes et de ragoûts.

Rouges Haricots secs, plus farineux et plus sucrés que les haricots blancs. Leur couleur varie du rose au rouge marron.

Frits Ils sont cuits deux fois : d'abord à l'eau bouillante (après trempage) puis, réduits en purée. La pâte obtenue est alors sautée, généralement dans du saindoux. On trouve un bon substitut en conserve dans certaines grandes surfaces, les frijoles refritos mexicains, ainsi qu'une variante aux piments.

Verts Mince et cylindrique, on le mange juste cuit pour lui garder tout son croquant.

Hoisin (sauce)

Sauce chinoise épaisse, sucrée et épicée à base de haricots de soja fermentés et salés, d'oignons et d'ail. Pour mariner ou badigeonner, ou pour relever viandes et poissons rôtis, grillés ou sautés.

Huile

Arachide À base de cacahuètes moulues. La plus utilisée dans la cuisine asiatique parce qu'elle chauffe sans fumée.

Olive Celles de meilleure qualité sont vierges ou extra-vierges et proviennent du premier pressage de la récolte. Excellente dans les salades et comme ingrédient. Les « légères » ont moins de goût, mais contiennent tout autant de calories.

Sésame À base de graines de sésame blanches rôties et pilées. Plus pour parfumer que pour cuisiner.

Végétale À base de plantes et non de graisses animales.

Huîtres (sauce aux)

D'origine asiatique, cette sauce brune, riche, est à base d'huîtres en saumure, cuites avec du sel et de la sauce de soja et épaissie avec de la fécule.

Ketjap manis

Sauce de soja indonésienne, épaisse et sucrée, contenant du sucre et des épices.

Kumara

Patate douce de couleur orange. Vendue dans les magasins de produits exotiques.

Mirin

Vin de riz doux, peu alcoolisé, utilisé dans la cuisine japonaise. À ne pas confondre avec le saké, qui se boit.

Moutarde

Graines de moutarde noires ou marron. Plus fortes que les graines blanches (ou jaunes) utilisées dans la plupart des moutardes.

Moutarde à l'ancienne Très parfumée, avec des graines concassées.

Moutarde de Dijon Jaunâtre, lisse et assez douce.

Naan

Pain indien plat contenant très peu de levure.

Nori

Algue large et plate, vendue en feuilles séchées ; à faire griller avant usage ; sert pour les sushis et comme assaisonnement.

Nuoc mâm

Sauce à base de poisson fermenté salé réduit en poudre - généralement des anchois. Très odorante, elle a un goût très marqué. Il en existe des plus ou moins fortes.

Oignon

Nouveau Bulbe blanc, relativement doux aux longues feuilles vertes et croustillantes.

Jaune Oignon à chair piquante ; utilisé dans toutes sortes de plats.

Rouges Également appelés oignons espagnols. Plus doux que les blancs ou les jaunes, ils sont délicieux crus dans les salades.

Vert Oignon cueilli avant la formation du bulbe, dont on mange la tige verte ; à ne pas confondre avec l'échalote.

Pancetta

Sorte de saucisson italien comparable à la coppa. S'utilise hachée dans les plats cuisinés pour en relever le goût. On peut la remplacer par du bacon.

Paprika

Condiment en poudre tié d'une variété de piment doux cultivé en Hongrie.

Pide

Pain turc à base de farine de blé ; pain plat et long ou petit et rond.

Pignons de pin

Petites graines beiges provenant des pommes de pin.

Piments

Il en existe toutes sortes de variétés. Mettez des gants en caoutchouc quand vous les épépinez et les coupez, car ils peuvent brûler la peau. En enlevant graines et membranes, vous les rendrez moins forts.

Piments thaïs Petits piments frais allongés rouges ou verts ; très forts.

Poudre de piments Variété asiatique la plus épicée ; à utiliser avec parcimonie. À café de poudre pour 1 piment frais moyen haché.

Sauce chili douce Sauce peu épicée, du type thaï, composée de piments rouges, de sucre, d'ail et de vinaigre.

Pita

« Poche » de pain libanais qui se divise aisément en deux que l'on peut garnir à sa convenance.

Pois gourmands

Ou haricots mange-tout. Se mangent entiers, crus ou cuits.

Poivre

Au citron Assaisonnement à base de grains de poivre noir, de citron, de fines herbes et d'épices.

De Cayenne À base de piments broyés ; peut remplacer les piments frais : 1/2 cuillère à café de poudre de piment (Cayenne) pour 1 piment moyen haché.

Vert Baies du poivrier ; généralement vendues en saumure (ou secs). Elles ont un goût frais qui s'accommode bien avec les sauces à la moutarde ou à la crème.

Du Sichuan Poivre à petits grains brun-rouge et au goût citronné.

Poivron

Piment doux à gros fruits rouges verts, jaunes ou rouges. Veillez à retirer les graines et les membranes avant de les cuisiner.

Polenta

Semoule de maïs ; ressemble à la farine de maïs mais en plus grossier ; plat du même nom.

Pommes de terre

Longues Petites et allongées avec un léger goût de noix ; bonnes au four.

Nouvelles Il ne s'agit pas d'un type de pommes de terre particulier ; mais d'une récolte précoce.

Rattes Brun clair ; de la longueur d'un doigt. Au goût de noisette. Délicieuses rôties et en salade.

Roses Petites avec des yeux roses ; bonnes à la vapeur, bouillies ou au four.

Raifort

Crème Pâte crémeuse à base de raifort râpé, de vinaigre, d'huile et de sucre.

Frais Famille de la moutarde ; la racine a un goût fort et piquant ; souvent utilisé comme condiment.

Riz

Arborio Riz à grains ronds qui absorbe bien le liquide, et donc idéal pour le risotto.

Koshihikari Variété de riz à grains ronds utilisé pour la confection des sushi.

Roquette

Type de salade au goût poivré prononcé.

Saké

Boisson alcoolisée japonaise obtenue par fermentation du riz.

Sambal oelek

Condiment fort, d'origine indonésienne, fait de piments broyés, de sel, de vinaigre et de diverses épices.

Sésame (graines de)

Graines ovales, noires ou blanches, provenant d'une plante tropicale appelée *Sesamum indicum*. Bonne source de calcium. Pour les faire griller, étalez-les dans une poêle anti-adhésive et remuez brièvement à feu doux.

Sucre

Dans les recettes, nous avons utilisé du sucre blanc cristallisé, sauf mention contraire.

Roux Appelé aussi cassonade ; un sucre doux et fin, pas complètement raffiné.

Semoule Blanc et plus fin que le sucre cristallisé ; permet des mélanges plus fins en pâtisserie.

De palme Sucre brun foncé à base d'un jus provenant de la fleur de cocotier. Vendu

en blocs durs dans les épiceries asiatiques. Cassez la quantité nécessaire et écrasez. On peut le remplacer par du sucre roux.

Tabasco

Nom de marque d'une sauce très forte, à base de vinaigre, de piments rouges et de sel.

Tahini

Pâte riche à base de graines de sésame broyées. Sert à la confection de l'houmous et des sauces du Moyen-Orient.

Tamarin

Fruit du tamarinier. Vendu sous la forme d'une pâte épaisse, violet foncé, prête à l'emploi. Donne aux plats un goût acidulé.

Teriyaki (sauce)

Sauce de soja, sirop de maïs, vinaigre, gingembre et autres épices ; donne une brillance caractéristique aux viandes grillées.

Tomates

Concentré À utiliser dans les soupes, les ragoûts et les sauces.

Olives ou Roma Tomates assez petites de forme ovale.

Poires Tomates en forme de poire, rouges ou jaunes.

Purée de tomates En conserve ou en brique ; remplace les tomates fraîches pelées et mixées.

Tomates séchées Se vendent au kilo ou en sachets (sans huile).

Tortilla

Pain fin, rond, sans levain, originaire du Mexique. Parfois fait de farine de froment et parfois de farine de maïs. C'est également le terme employé pour désigner en Espagne, une omelette épaisse aux pommes de terre. Vendu dans les magasins de produits exotiques ou les grandes surfaces.

Vermouth

Apéritif à base de vin blanc et d'herbes aromatiques. Saveur amère.

Vinaigre

Balsamique Provient exclusivement de la province de Modène en Italie ; fait avec un vin local à base de raisin blanc Trebbiano ; traitement spécial et vieillissement en vieux fûts de bois pour lui donner ce goût unique, à la fois doux et mordant.

De cidre À base de pommes fermentées.

De framboises À base de framboises fraîches macérées dans du vinaigre de vin blanc.

De malt À base de malt d'orge fermenté et de copeaux de hêtre.

De riz À base de riz fermenté.

De vin À base de vin rouge.

De vin blanc À base de vin blanc fermenté.

De Xérès Vinaigre de vin moelleux ; tire son nom de sa couleur.

Vodka

Eau-de-vie obtenue à partir de la distillation de grains. Très alcoolisée.

Wakame

Algue japonaise, d'un vert brun, extrêmement riche en calcium.

Wasabi

Poudre de raifort verte entrant dans la composition de la sauce accompagnant traditionnellement les poissons crus japonais. Vendue en tube. Coûteuse. On peut y substituer du raifort.

Wonton

Petits ronds de pâte servant à préparer les wontons. On peut y substituer des feuilles pour rouleaux de printemps ou pâtes impériales.

Worcestershire (sauce)

Sauce épicée très foncée ; sert à parfumer les viandes, les jus de viande et certains cocktails, ou alors comme condiment.

Xérès

Vin blanc sec de la région de Jerez consommé en apéritif et employé en cuisine.

Bouillon de poule

2 kg d'os de poulet

2 oignons moyens (300 g), émincés

2 branches de céleri, tranchées finement

2 carottes moyennes (250 g), tranchées finement

3 feuilles de laurier

2 c. c. de poivre noir

5 l d'eau

Mélangez tous les ingrédients dans une grande casserole. Laissez mijoter, sans couvrir, pendant 2 heures. Passez.

Table des recettes

Les cocktails

Caipiroska	8
Cosmopolitan	8
Daiquiri mango	11
Fallen Angel	10
Margarita	9
Martini au chocolat	10
Mudslide	11
Thé glacé de Long Island	9

Buffet froid

Barquettes de trévis au crabe	18
Blinis	
pâte au sarrasin	30
aux œufs de saumon	30
au poulet fumé	31
au saumon	31
Bloody Mary aux huîtres	24
Bouchées	
de concombre à l'avocat	13
au poulet thaï	26
Brochettes de bocconcini, olives et tomates cerises au pesto	34
Bruschette	
oignons-tomates	28
à la niçoise	28
à la tapenade et à l'haloumi	29
à l'artichaut et au poivron grillé	29
Canapés	
à la dinde et au brie	52
à l'américaine	52
au poulet tandoori	53
au bœuf et aux oignons caramélisés	53
Canard laqué en aumônières	16
Caviar d'aubergines	45
Choux garnis au saumon	6
Cornets de saumon fumé au fromage frais	35
Crevettes	
en rémoulade	20
sauce cocktail	32
Croustillants à la truite fumée	17
Dentelles aux noix et au parmesan	13
Dip	
au bleu et aux oignons caramélisés	41
au crabe	44
aux épinards	40
à la ricotta et à la feta	12
Frittatas aux courgettes	38

Fromages aux quatre parfums	39
Huîtres Osaka	21
Liptauer	13
Moules au piment et au citron vert	25
Pain pitta aux rillettes de thon	12
Röstis à la truite fumée	46
Rouleaux de printemps	14
Sandwichs	
aux œufs et à la laitue	54
au poulet et aux noix de pécan	54
au saumon et aux oignons	55
au jambon et au gruyère	55
Sashimi à la truite de mer	42
Sushi	
maki au thon et au concombre	49
maki de poulet teriyaki	49
cornet californien	50
ura-maki de Sydney	51
Tapenade	12
Tartare de saumon	22
Toasts	
aux crevettes, sauce à l'ail et aux tomates séchées	13
de pain de seigle à la ricotta	12

Buffet chaud

Ailes de poulet	
buffalo	80
au miel et au soja	80
panées	81
au soja et au citron vert	81
Asperges au jambon cru et au fromage	56
Beignets de poisson	108
Bouchées	
à l'agneau et aux pignons de pin	99
d'agneau au yaourt épicé	58
de crevettes à la vapeur	76
au fenouil et au gorgonzola	78
Brochettes	
de citronnelle au saumon grillé	66
d'espadon et de pois gourmands	67
de moules à la sauce aux noix	90
de porc sauce satay	93
Canapés au fromage de chèvre et au poivron grillé	62
Carnitas de polenta à la salsa cruda	96
Chaussons au bœuf et au curry	72
Cheeseburgers	64
Chips de tortillas saveur pizza	57
Côtelettes d'agneau à la compote de tomates	91

Crevettes	
thaïes à la noix de coco	61
tikka au raïta	60
Dip aux piments et au fromage	106
Feuilletés	
de Francfort	57
au maïs et au bacon	56
Fleurs de courgettes farcies, 110	
Friands aux saucisses, 94	
Gaufres au jambon et à l'ananas	56
Gow gee au poulet et aux cacahuètes ..	77
Huîtres au beurre de basilic	87
Noix de Saint-Jacques à la crème	109
à l'estragon et au citron vert	70
Palmiers	
aux tomates séchées et au bacon	112
aux herbes et aux champignons	113
au fromage et aux olives	113
Pancakes aux saucisses et aux oignons caramélisés	102
Pâtés impériaux	100
Pizzas	
au mascarpone et au jambon	114
à l'agneau	114
au bleu et aux oignons	115
à la grecque	115
Pommes de terres farcies	
à la purée de petits pois	82
à la pancetta et au gruyère	83
au poulet et au maïs	83
Poulet yakitori	92
Quesadillas	57
Raviolis	
de bœuf frits	74
chinois frits	75
de porc sauce aigre-douce	86
Reubens	63
Rondelles d'oignons en beignets	95
Rouleaux de mozzarella panés	98
Rumaki	107
Samosas	68
Scones au fromage	101
Taquitos au chorizo	71
Tartelettes	
au canard laqué et au gingembre	57
paysannes	84
Tortillas à la mexicaine	56
Tournedos à la béarnaise	104
Yorkshire Puddings	88



• MARABOUT CÔTÉ CUISINE •

Traduction
Catherine Pierre

Adaptation
Élisabeth Boyer

Packaging
Domino

Relecture
Aliénor Lauer

Marabout
43, quai de Grenelle – 75905 Paris Cedex 15

Publié pour la première fois en Australie
en 2002 sous le titre :
New Finger Food

© 2002 ACP Publishing Pty Limited.
© 2003 Marabout pour la traduction et l'adaptation.

Tous droits de traduction, d'adaptation et de reproduction réservés
pour tous pays par quelques procédés que ce soit.

Dépôt légal n° 40218 / décembre 2003
4036463 / 03
ISBN : 2501039548

Imprimé en Espagne par Gráficas Estella